



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TRABAJO DE TITULACIÓN MODALIDAD DE
ARTÍCULO PROFESIONAL DE ALTO NIVEL**

TÍTULO DE ARTÍCULO

**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA OPTIMIZAR EL ESTADO FÍSICO DEL
PERSONAL NAVAL QUE BRINDA SEGURIDAD EN CÁRCELES**

AUTOR

Almache Guanoquiza Nelson Gabriel

TRABAJO DE TITULACIÓN
Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TUTOR

Campaña Bonilla Marco Vinicio Ph.D

Santa Elena, Ecuador

Año 2025



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

William González Panchana Ph.D
COORDINADOR/A DEL
PROGRAMA DE MAESTRÍA

Marco Campaña Bonilla P.hD
TUTOR

Nelly Sangucho Hidalgo Mgtr.
ESPECIALISTA 1

Joseph Taro Ph.D
ESPECIALISTA 2

Abg. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA GENERAL
UPSE



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por Nelson Gabriel Almache Guanoquiza, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Marco Vinicio Campaña Bonilla Ph.D.
C.I. 1716464159
TUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Nelson Gabriel Almache Guanoquiza

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **Entrenamiento funcional para optimizar el Estado Físico del Personal Naval que brinda Seguridad en Cárceles** previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 11 días del mes de octubre de año 2025

NELSON GABRIEL ALMACHE GUANOQUIZA
C.I. 0803775543
AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, Nelson Gabriel Almache Guanoquiza

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de **Entrenamiento funcional para optimizar el Estado Físico del Personal Naval que brinda Seguridad en Cárceles** con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 11 días del mes de octubre de año 2025

NELSON GABRIEL ALMACHE GUANOQUIZA
C.I. 0803775543
AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA OPTIMIZAR EL ESTADO
FÍSICO DEL PERSONAL NAVAL QUE BRINDA SEGURIDAD EN
CÁRCELES**

Autor: Nelson Gabriel Almache Guanoquiza

Tutor: Marco Vinicio Campaña Bonilla Ph.D

RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo proponer estrategias de entrenamiento funcional para optimizar el estado físico del personal naval que brinda seguridad en cárceles del país, contribuyendo a la optimización del desempeño laboral y el fortalecimiento en su capacidad operativa. Este trabajo tuvo un enfoque cuantitativo y longitudinal, además se trató de una investigación cuasiexperimental, debido a que se intervino directamente en el objeto de estudio mediante la aplicación de estrategias de entrenamiento físico, diseñado específicamente para las condiciones laborales de los sujetos de estudio. La población estuvo conformada por el personal naval que se encuentra brindando seguridad en los Centros de Privación de Libertad (CPL) de las provincias del Guayas y Esmeraldas. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, en tal sentido, la muestra contempló una patrulla de 10 militares de la fuerza naval que se encuentran designados para la seguridad en el Centro de Privación de Libertad Nro. 2 “Esmeraldas”. Los resultados iniciales de la prueba sobre flexión y extensión de codos, flexión y extensión de caderas, carrera y natación, donde se pudo apreciar que la mayoría de los agentes navales no alcanzaron la puntuación máxima exigida de acuerdo a lo que se visualiza en la tabla 1, sección 4, publicada en el Reglamento para la evaluación de la condición física del personal profesional de las Fuerzas Armadas, sin embargo, con las estrategias físicas aplicadas, el personal naval realizó actividades de entrenamiento en los

horarios de descanso y se adaptó a las posibilidades del entorno, aumentando significativamente sus puntuaciones, demostrándose así que las estrategias funcionales planteadas resultan beneficiosas porque le permiten al personal mantener actividad física continua y responder satisfactoriamente a las exigencias de las Fuerzas Armadas.

Palabras claves: estado físico; estrategias; entrenamiento; resistencia física, personal naval; capacidad operativa.



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

**FUNCTIONAL TRAINING TO OPTIMIZE THE PHYSICAL CONDITION
OF NAVAL PERSONNEL PROVIDING SECURITY IN PRISONS**

Autor: Nelson Gabriel Almache Guanoquiza

Tutor: Marco Vinicio Campaña Bonilla Ph.D

ABSTRACT

This article aims to propose functional training strategies to optimize the physical fitness of naval personnel who provide security in the country's prisons, contributing to the optimization of job performance and strengthening their operational capacity. This work had a quantitative and longitudinal approach. It was also a quasi-experimental study, since it directly intervened in the object of study through the application of physical training strategies specifically designed for the working conditions of the subjects. The population consisted of naval personnel who provide security in the Centers for Deprivation of Liberty (CPL) in the provinces of Guayas and Esmeraldas. A non-probability convenience sampling was used; therefore, the sample included a patrol of 10 naval force personnel designated for security at Center for Deprivation of Liberty No. 2 "Esmeraldas". The initial results of the test on elbow flexion and extension, hip flexion and extension, running and swimming, where it was seen that most of the naval agents did not reach the maximum score required according to what is shown in table 1, section 4, published in the Regulation for the evaluation of the physical condition of the professional personnel of the Armed Forces, however, with the physical strategies applied, naval personnel carried out training activities during rest hours and adapted to the possibilities of the environment, significantly increasing their scores, thus demonstrating that the functional strategies proposed are beneficial because they allow personnel to maintain continuous physical activity and respond satisfactorily to the demands of the Armed Forces.

Keywords: physical fitness; strategies; training; physical endurance; naval personnel; operational capacity.



UPSE

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO

TEMA

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



CONSEJO EDITORIAL REVISTA
CIENCIA Y EDUCACIÓN

Asunto: Certificado de
aceptación para revisión y
publicación de artículo científico

Oficio N° Cienc-educ2025-091801-C
Ecuador, 18 de Septiembre del 2025

El Consejo Editorial Revista Ciencia y Educación (CERCE) y la
Comisión de Publicaciones de Ecuatesis (CPE)

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: "*Entrenamiento funcional para optimizar el estado físico del personal naval que brinda seguridad en cárceles*". Siendo:

*Autores: Mgtr. Nelson Gabriel Almacho Guanoquiza,
PhD. Marco Vinicio Campaña Bonilla.*

Fue:

Enviado: 13 de Septiembre del 2025

Comienzo de revisión: 13 de Septiembre del 2025

Fue presentado, para su revisión, aprobación y publicación por el autor principal ante el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación, siendo **ACEPTADO** para su publicación en el número correspondiente con la *Edición Especial III* del 2025. Lo cual consta dentro del sitio web de la revista *Ciencia y Educación*.

Es todo cuanto podemos certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados hacer uso del presente documento.

Atentamente
Duanys Miguel Peña Lopez
Director General



Nombre de la revista

Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista, Ciencia y Educación: <http://www.cienciayeducacion.com>