



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

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

TÍTULO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE CORE EN EL DESEMPEÑO DE
EVALUACIONES FÍSICAS DE SERVIDORES POLICIALES**

AUTOR:

Lic. MARTINEZ REVELO JERSON PATRICIO

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

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

TUTOR:

Lic. CAMPAÑA BONILLA MARCO VINICIO, PhD

Santa Elena, Ecuador

Año 2026



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

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

**PhD. William González Panchana
COORDINADOR DEL PROGRAMA**

**PhD. Marco Campaña Bonilla
DOCENTE TUTOR**

**Mgr. Geoconda Herdoiza Morán
DOCENTE ESPECIALISTA 1**

**PhD. Joseph Taro
DOCENTE ESPECIALISTA 2**

**Ab. María Rivera González, Mgr.
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 el Sr. Martínez Revelo Jerson Patricio como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo

TUTOR

Lic. Campaña Bonilla Marco Vinicio, PhD
CI. 1716464159

04 días del mes de marzo del año 2026



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, JERSON PATRICIO MARTINEZ REVELO

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE CORE EN EL DESEMPEÑO DE EVALUACIONES FÍSICAS DE SERVIDORES POLICIALES previo a la obtención del título en Magister 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.

La Libertad, a los 04 días del mes de marzo del año 2026

AUTOR

Jerson Patricio Martínez Revelo
CI. 1003292032



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

AUTORIZACIÓN

Yo, JERSON PATRICIO MARTINEZ REVELO

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 artículo profesional de alto nivel 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 04 días del mes de marzo del año 2026

EL AUTOR

Jerson Patricio Martínez Revelo
CI. 1003292032

RESUMEN

Las evaluaciones físicas constituyen un elemento clave en la trayectoria profesional del personal policial, pues permiten valorar su capacidad operativa frente a las exigencias del servicio. No obstante, una proporción significativa presenta dificultades para cumplir los estándares institucionales, especialmente en la prueba de abdominales en 30 segundos, que requiere adecuada resistencia y control del core. El presente estudio tuvo como objetivo evaluar el efecto de un programa estructurado de entrenamiento de core sobre el rendimiento en dicha prueba. Se desarrolló un diseño cuasi-experimental de un solo grupo con medición pre-test y post-test, en el que participaron 20 servidores policiales del Distrito Noroccidente de Pichincha, con edades entre 41 y 48 años. La intervención consistió en un programa progresivo de 12 semanas, con tres sesiones semanales. Los resultados mostraron una mejora significativa, ya que la media pasó de $6,20 \pm 1,82$ repeticiones en el pre-test a $8,60 \pm 2,46$ en el post-test, con un incremento absoluto de 2,40 repeticiones (38,7 %). La diferencia fue estadísticamente significativa ($t(19) = -8,718$; $p < 0,001$), con un tamaño del efecto muy grande ($d_z = 1,95$). Se concluye que el entrenamiento de core mejora significativamente la resistencia abdominal y puede fortalecer el desempeño operativo policial.

Palabras clave: Core, entrenamiento funcional, evaluaciones físicas, servidores policiales, fuerza abdominal, rendimiento físico.

ABSTRACT

Abstract

Physical assessments are a key element in the professional development of police personnel, as they allow for the evaluation of their operational capacity in the face of the demands of the service. However, a significant proportion have difficulty meeting institutional standards, especially in the 30-second sit-up test, which requires adequate endurance and core control. This study aimed to evaluate the effect of a structured core training program on performance in this test. A single-group quasi-experimental design with pre-test and post-test measurements was developed, in which 20 police officers from the Northwest District of Pichincha, aged between 41 and 48 years, participated. The intervention consisted of a 12-week progressive program with three weekly sessions. The results showed a significant improvement, with the mean increasing from 6.20 ± 1.82 repetitions in the pre-test to 8.60 ± 2.46 in the post-test, representing an absolute increase of 2.40 repetitions (38.7%). The difference was statistically significant ($t(19) = -8.718$; $p < 0.001$), with a very large effect size ($d_z = 1.95$). It is concluded that core training significantly improves abdominal strength and can enhance police operational performance.

Keywords: Core, functional training, physical assessments, police officers, abdominal strength, physical performance.

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Revista Científica



CIENCIA Y EDUCACIÓN

E-ISSN: 2707-3378

L-ISSN: 2790-8402

CONSEJO EDITORIAL REVISTA CIENCIA Y EDUCACIÓN

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

Oficio N* Cienc-educ2026-060303-C
Ecuador, 06 de Marzo del 2026

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

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: *“Programa de entrenamiento de CORE en el desempeño de evaluaciones físicas de servidores policiales”*. Siendo:

*Autores: Lic. Jerson Patricio Martínez Revelo,
PhD. Campaña Bonilla Marco Vinicio.*

Fue:

Enviado: 21 de Febrero del 2026

Comienzo de revisión: 21 de Febrero del 2026

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 II del 2026*. 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



REVISTA CIENCIA Y
EDUCACIÓN

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/2518>