



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA FOMENTAR
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y MEJORAR EL RENDIMIENTO DEL
PERSONAL POLICIAL.**

AUTOR

Mora Pintag Willian Ruben

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

TUTOR

Mgtr. Aguilar Morocho Adrian

Santa Elena, Ecuador

Año 2026



**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.

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

**Mgtr. Aguilar Morocho Adrian
TUTOR**

**PhD. Paula Chica Gisella
ESPECIALISTA 1**

**Mgtr. Herdoiza Moran Geoconda
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 Lic. Mora Pintag Willian Ruben, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Aguilar Morocho Adrian, Mgtr.
C.I. 0704860485
TUTOR



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, MORA PINTAG WILLIAN RUBEN

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, Programa De Entrenamiento Funcional Para Fomentar La Actividad Física Y Mejorar El Rendimiento Del Personal Policial, 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 10 días del mes de Junio de año 2026

MORA PINTAG WILLIAN RUBEN
C.I. 0926121674
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, MORA PINTAG WILLIAN RUBEN

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 Programa De Entrenamiento Funcional Para Fomentar La Actividad Física Y Mejorar El Rendimiento Del Personal Policial, 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 10 días del mes de Junio de año 2026

MORA PINTAG WILLIAN RUBEN
C.I. 0926121674
AUTOR



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

TEMA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA FOMENTAR LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y MEJORAR EL RENDIMIENTO DEL PERSONAL POLICIAL**

Autor: Mora Pintag Willian Ruben

Tutor: Aguilar Morocho Adrian, Mgtr.

RESUMEN

La condición física constituye un componente fundamental en la función policial, debido a que el desempeño operativo exige adecuados niveles de fuerza, resistencia, velocidad, agilidad, coordinación y estabilidad, capacidades directamente relacionadas con la seguridad del personal y la eficacia institucional. El objetivo del presente estudio fue evaluar la eficacia de un programa de entrenamiento funcional orientado a mejorar el rendimiento físico del personal policial de la Provincia de Santa Elena. La investigación se desarrolló con un enfoque cuantitativo, bajo un diseño cuasi-experimental de tipo pre-postest con un solo grupo, incorporando análisis descriptivo e inferencial mediante la prueba t de Student para muestras relacionadas. La muestra estuvo conformada por 16 servidores policiales seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, quienes participaron en un programa estructurado de entrenamiento funcional durante doce semanas. El rendimiento físico fue evaluado a través del tiempo de ejecución en la Pista de Habilidades y Destrezas Policiales, registrándose mediciones antes y después de la intervención. Los resultados evidenciaron una reducción significativa del tiempo total de ejecución, pasando de una media de 164,7 segundos en el pretest a 149,9 segundos en el postest, lo que representa una mejora promedio de 14,75 segundos, además de disminuciones significativas en nueve de las diez estaciones del circuito, con mayores efectos en el circuito perimetral, el arrastre de trineo y la carrera de 120 metros. En conclusión, el programa de entrenamiento funcional demostró ser una estrategia eficaz para optimizar el rendimiento físico operativo del personal policial, constituyéndose en una alternativa viable para su incorporación dentro de programas institucionales de salud ocupacional y fortalecimiento de la capacidad operativa.

Palabras claves: entrenamiento funcional, rendimiento físico, policía, salud ocupacional, acondicionamiento físico, actividad física.



UPSE

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

TEMA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA FOMENTAR LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y MEJORAR EL RENDIMIENTO DEL PERSONAL POLICIAL**

Autor: Mora Pintag Willian Ruben

Tutor: Aguilar Morocho Adrian, Mgtr.

ABSTRACT

Physical fitness constitutes a fundamental component of police duty, as operational performance requires adequate levels of strength, endurance, speed, agility, coordination, and stability, capacities directly related to personnel safety and institutional effectiveness. The aim of the present study was to evaluate the effectiveness of a functional training program designed to improve the physical performance of police personnel in the Province of Santa Elena. The research was conducted using a quantitative approach under a quasi-experimental pre-post design with a single group, incorporating both descriptive and inferential analyses through the paired-samples Student's t-test. The sample consisted of 16 police officers selected through non-probability convenience sampling, who participated in a structured twelve-week functional training program. Physical performance was assessed through total execution time in the Police Skills and Abilities Course, with measurements recorded before and after the intervention. The results showed a significant reduction in total execution time, decreasing from a mean of 164.7 seconds in the pretest to 149.9 seconds in the posttest, representing an average improvement of 14.75 seconds, as well as significant reductions in nine of the ten stations of the circuit, with the greatest effects observed in the perimeter circuit, sled drag, and 120-meter run. In conclusion, the functional training program proved to be an effective strategy for optimizing operational physical performance among police personnel, representing a viable alternative for integration into institutional occupational health programs and operational capacity strengthening initiatives.

Keywords: functional training, physical performance, police officers, occupational health, physical conditioning, physical activity.



UPSE

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

TEMA

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA
FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y MEJORAR EL
RENDIMIENTO DEL PERSONAL POLICIAL

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 de Oficio N° Cienc-educ2026-250207-C Ecuador, 25 de Febrero 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 funcional para fomentar la actividad física y mejorar el rendimiento del personal policial"*. Siendo:

*Autores: Mgr. William Rubén Mora Pintag,
Mgr. Adrián Fabricio Aguilar Morochó.*

Fue:
Enviado: 19 de Febrero del 2026
Comienzo de revisión: 19 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



Nombre de la revista	Ciencia y Educación : https://www.cienciayeduccion.com/index.php/journal
----------------------	--