



**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 DEPORTIVO EN LA MEJORA DEL
AMBIENTE LABORAL POLICIAL**

AUTOR:

GUEVARA CAMBIZACA PABLO COLON

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

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

TUTOR:

PAULA CHICA MARITZA GUISELLA

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. Gisella Paula Chica
DOCENTE TUTORA**

**Mgtr. Herdoiza Moran Geoconda
DOCENTE ESPECIALISTA 1**

**PhD. Joseph Taro
DOCENTE ESPECIALISTA 2**

**Ab. 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 Guevara Cambizaca Pablo Colon, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo

TUTOR

Paula Chica Maritza Gisella
CI. 0910610682

Santa Elena, a los 21 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, Guevara Cambizaca Pablo Colon

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LA MEJORA DEL AMBIENTE LABORAL POLICIAL. 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.

Santa Elena, a los 21 días del mes de marzo del año 2026

AUTOR

Guevara Cambizaca Pablo Colon
CI. 1150754149



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Guevara Cambizaca Pablo Colon

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 21 días del mes de marzo del año 2026

AUTOR

Guevara Cambizaca Pablo Colon
CI. 1150754149

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la influencia de un programa de entrenamiento deportivo en la mejora del ambiente laboral del personal policial del Distrito de Policía Eloy Alfaro de la ciudad de Quito. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño preexperimental de un solo grupo, aplicando una medición antes y después de la intervención. La población estuvo conformada por doce servidores policiales, con quienes se trabajó en su totalidad. La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario estructurado con escala tipo Likert de cinco niveles, aplicado en pretest y posttest para evaluar las dimensiones del ambiente laboral. El Programa de Entrenamiento Deportivo tuvo una duración de 12 semanas, con 36 sesiones (tres por semana de 60 minutos) que incluyeron actividades de natación, fútbol y atletismo, organizadas en fases de calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Los resultados evidenciaron una mejora significativa del ambiente laboral ($M = 2,83$ a $4,08$; $p < 0,001$), asociada a la reducción del estrés y al fortalecimiento de la cohesión grupal y la comunicación interpersonal. Se concluye que la práctica sistemática de actividades físico-deportivas constituye una estrategia eficaz para mejorar el bienestar integral y el clima organizacional del personal policial.

Palabras clave: entrenamiento deportivo, ambiente laboral, bienestar policial, estrés laboral, clima laboral.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the influence of a sports training program on improving the work environment of police personnel at the Eloy Alfaro Police District in Quito. The research was conducted using a quantitative approach and a one-group pre-experimental design, with measurements taken before and after the intervention. The study population consisted of twelve police officers, all of whom participated in the research. Data were collected through a structured questionnaire based on a five-point Likert scale, administered as both a pre-test and post-test to assess different dimensions of the work environment.

The Sports Training Program lasted 12 weeks and comprised 36 sessions (three 60-minute sessions per week), including swimming, soccer, and athletics activities organized into warm-up, main activity, and cool-down phases. The results revealed a significant improvement in the work environment ($M = 2.83$ to 4.08 ; $p < 0.001$), associated with reduced stress levels and enhanced group cohesion and interpersonal communication. It was concluded that the systematic practice of physical and sports activities is an effective strategy for improving the overall well-being and organizational climate of police personnel.

Keywords: sports training, work environment, police well-being, occupational stress, organizational climate.

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



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-educ2026-310303-C
Ecuador, 31 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 deportivo en la mejora del ambiente laboral policial*". Siendo:

*Autores: Lic. Pablo Colón Guevara Cambizaca,
PhD. Maritza Gisella Paula Chica.*

Fue:

Enviado: 21 de Marzo del 2026

Comienzo de revisión: 21 de Marzo del 2026

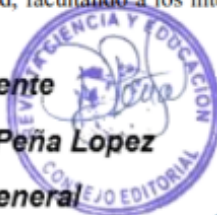
Fue presentado, para su revisión, aprobación y publicación por el autor principal ante el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación, siendo **ACEPTADO** para su publicación en el número correspondiente con la *Edición de Abril del 2026*. Lo cual consta dentro del sitio web de la revista *Ciencia 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 Educacion
----------------------	---------------------