



**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 INSTITUCIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA  
MEJORAR EL BIENESTAR LABORAL Y LA SALUD DE SERVIDORES  
POLICIALES.**

**AUTOR:**

**Murillo Arguello Joel Andrés**

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

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

**TUTOR:**

**Adrián Fabricio Aguilar Morocho**

**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**

---

**Mgtr. Aguilar Morocho Adrián  
DOCENTE TUTOR**

---

**Phd. Paula Chica Gisela  
DOCENTE ESPECIALISTA 1**

---

**Phd. Taro Joseph  
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 JOEL ANDRES MURILLO ARGUELLO, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en [ENTRENAMIENTO DEPORTIVO]

**TUTOR**

---

**Mgtr. Aguilar Morocho Adrián**  
**CI. 0704860485**

**Santa Elena, a los 12 días del Junio del año 2026**



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

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

Yo, JOEL ANDRES MURILLO ARGUELLO

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, **PROGRAMA INSTITUCIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR EL BIENESTAR LABORAL Y LA SALUD 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.

Santa Elena, a los 12 días del Junio del año 2026

**EL AUTOR**

---

**Joel Andres Murillo Arguello**  
**CI. 1725286304**



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

**AUTORIZACIÓN**

Yo, [Joel Andrés Murillo Arguello]

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 12 días del mes de Junio del año 2026

**EL AUTOR**

---

**Murillo Arguello Joel Andrés  
CI. 1725286304**

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo diseñar e implementar un programa institucional de actividad física orientado a mejorar el bienestar laboral y la condición física de 30 servidores policiales del Circuito San Juan del Distrito Manuela Sáenz. La intervención tuvo una duración de 12 semanas, con una frecuencia de tres sesiones semanales de 45 a 60 minutos. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo con diseño preexperimental, aplicando un diseño de un solo grupo con mediciones pretest y posttest. Antes y después de la intervención se aplicaron pruebas físicas estandarizadas que evaluaron la resistencia cardiovascular (test de 12 minutos), la fuerza muscular (flexiones de brazos y abdominales) y el Índice de Masa Corporal (IMC), además de una encuesta estructurada de bienestar laboral. Los resultados del estudio evidenciaron mejoras significativas en las condiciones físicas del personal policial tras la aplicación del programa de entrenamiento deportivo. Se observó un incremento en la resistencia cardiovascular y en la fuerza muscular, así como una disminución en el índice de masa corporal promedio, lo que evidencia un impacto positivo de la actividad física en la condición física de los participantes. El análisis estadístico inferencial mediante la prueba t de Student para muestras relacionadas confirmó que las diferencias entre el pretest y el posttest fueron estadísticamente significativas ( $p < 0,05$ ), lo que demuestra la efectividad del programa aplicado. En consecuencia, se concluye que la implementación sistemática de actividades físicas contribuye al fortalecimiento del rendimiento físico y al bienestar general del personal policial.

**Palabras clave:** actividad física, bienestar laboral, condición física, servidores policiales, salud ocupacional

## **ABSTRACT**

### **Abstract**

This study aimed to design and implement an institutional physical activity program to improve the well-being and physical fitness of 30 police officers from the San Juan Circuit in the Manuela Sáenz District. The intervention lasted 12 weeks, with three weekly sessions of 45 to 60 minutes each. The methodology employed was a quantitative, descriptive, pre-experimental design, using a single-group pretest/posttest design. Before and after the intervention, standardized physical tests were administered to assess cardiovascular endurance (12-minute walk test), muscular strength (push-ups and sit-ups), and Body Mass Index (BMI), in addition to a structured workplace well-being survey. The results of the study demonstrated significant improvements in the physical fitness of the police personnel after the implementation of the sports training program. An increase in cardiovascular endurance and muscle strength was observed, as well as a decrease in average body mass index, demonstrating a positive impact of physical activity on the participants' physical condition. Inferential statistical analysis using the paired-samples t-test confirmed that the differences between the pre-test and post-test were statistically significant ( $p < 0.05$ ), demonstrating the effectiveness of the program. Consequently, it is concluded that the systematic implementation of physical activities contributes to strengthening the physical performance and overall well-being of police personnel.

**Keywords:** physical activity, well-being, physical fitness, police officers, occupational health

## 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-educ2026-120301-C  
Ecuador, 12 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 institucional de actividad física para mejorar el bienestar laboral y la salud de servidores policiales"*, Siendo:

*Autores: Lic. Joel Andrés Murillo Arguello,  
Mgtr. Adrián Fabricio Aguilar Morocho.*

Fue:

Enviado: 5 de Marzo del 2026

Comienzo de revisión: 7 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 Marzo 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 Revista Científica  
<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal>