



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA MEJORAR EL
RENDIMIENTO FÍSICO EN LOS FUNCIONARIOS DEL GOE**

AUTOR

Proaño Merino Luis Enrique

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

TUTORA

Aguilar Morocho Elva Katherine

Santa Elena, Ecuador

Año 2024



**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.

**Lic. Daniela Manrique Muñoz, Mgtr.
COORDINADORA DEL
PROGRAMA**

**Lic. Elva Aguilar Morocho Mgtr.
TUTORA**

**Lic. Luis Lucas Guadamu Mgtr.
ESPECIALISTA 1**

**Lic. Marcelo Avila Mediavilla Mgtr.
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 **LUIS ENRIQUE PROAÑO MERINO**, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Lic. Elva Katherine Aguilar Morocho Mgtr.
C.I. 0703737981
TUTOR A



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, LUIS ENRIQUE PROAÑO MERINO

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO EN LOS FUNCIONARIOS DEL GOE**, previa 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 03 días del mes de abril de año 2024

LUIS ENRIQUE PROAÑO MERINO
C.I. 1803312428
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, LUIS ENRIQUE PROAÑO MERINO

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 DEPORTIVO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO EN LOS FUNCIONARIOS DEL GOE**, 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 03 días del mes de abril de año 2024

LUIS ENRIQUE PROAÑO MERINO
C.I. 1803312428
AUTOR



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

TEMA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA MEJORAR EL
RENDIMIENTO FÍSICO EN LOS FUNCIONARIOS DEL GOE**

Autor: LUIS ENRIQUE PROAÑO MERINO

Tutora: ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO

RESUMEN

En el caso de los Funcionarios del Grupo de Operaciones Especiales de la Zona 7 al no tener un Departamento de Acondicionamiento Físico y entrenar empíricamente afectó negativamente sus capacidades físicas, lo que afectó directamente al momento de dar las evaluaciones físicas y en el campo laboral en las intervenciones policiales. El objetivo general es elaborar un programa de entrenamiento deportivo para mejorar el rendimiento físico al momento de realizar una intervención táctica policial en un manejo de crisis. Para desarrollar el presente trabajo se realizó una investigación de tipo experimental y descriptiva la misma que se aplicará los diferentes test de fuerza, velocidad, resistencia y natación con métodos de entrenamiento que son aplicados a 33 funcionarios policiales en el grado de Directivos y Técnicos Operativos de la Zona 7, otro método de investigación que se empleará es cuantitativo mismo que nos permitirá obtener o validar los resultados con estadísticas numéricas del test aplicado a los elementos del GOE, la implementación de programas de entrenamiento físico planificados con profesional de Educación Física dando como resultados positivos de la investigación al cumplir con el programa de entrenamiento deportivo perfeccionando el rendimiento físico al momento de realizar una intervención táctica policial, mejorando las evaluaciones de los test de fuerza, velocidad, resistencia y de natación, cumpliendo a cabalidad los programas de entrenamiento físico con los diferentes ejercicios biométricos aplicados a los policías del GOE de la zona 7, mejorando las capacidades físicas aeróbicas y anaeróbicas, aumentando la fuerza explosiva, la potencia, la coordinación y la agilidad dando como conclusión que el programa de entrenamiento físico bien elaborado fomenta la buena práctica deportiva en un ambiente de tranquilidad al momento de dar una evaluación física y tendrá siempre resultados positivos en las intervenciones policiales de riesgo.

Palabras Clave: Acondicionamiento Físico; funcionarios; servidores, GOE, programas.



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

TEMA

**SPORTS TRAINING PROGRAM TO IMPROVE PHYSICAL PERFORMANCE IN
GOE OFFICIALS**

Autor: LUIS ENRIQUE PROAÑO MERINO

Tutor: ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO

ABSTRACT

In the case of the Officials of the Special Operations Group of Zone 7, not having a Physical Conditioning Department and training empirically negatively affected their physical capabilities, which directly affected the time of giving the physical evaluations and in the work field in the police interventions. The general objective is to develop a sports training program to improve physical performance when carrying out a police tactical intervention in crisis management. To develop this work, an experimental and descriptive investigation was carried out, in which different tests of strength, speed, resistance and swimming were applied with training methods that were applied to 33 police officers in the grade of Managers and Operational Technicians. of Zone 7, another research method that will be used is quantitative, which will allow us to obtain or validate the results with numerical statistics of the test applied to the elements of the GOE, the implementation of physical training programs planned with a Physical Education professional giving as positive results of the research when complying with the sports training program, perfecting physical performance when carrying out a police tactical intervention, improving the evaluations of the strength, speed, resistance and swimming tests, fully complying with the physical training programs with the different biometric exercises applied to the GOE police officers of zone 7, improving aerobic and anaerobic physical capabilities, increasing explosive power, power, coordination and agility, concluding that the well-developed physical training program encourages good practice sports provides an atmosphere of tranquility when giving a physical evaluation and will always have positive results in risk police interventions.

Keywords: Physical conditioning; officials; servers; GOE, programs.



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

TEMA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA MEJORAR EL
RENDIMIENTO FÍSICO EN LOS FUNCIONARIOS DEL GOE**

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nombre de la revista	Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista: Atena Journals http://www.atenajournals.com
----------------------	--



ATENA JOURNALS

<https://www.atenajournals.com>

CERTIFICATE OF ACCEPTANCE

Dear authors: Luis Enrique Proaño Merino, Elva Katherine Aguilar Morocho

We certify that your manuscript with title “PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO EN LOS FUNCIONARIOS DEL GOE” has been accepted to be published in the *Vol. 7 (2025)* of *Atena Journal of Public Health* (ISSN: 2695-5911).

The journal is indexed/abstracted in: Google Scholar, Latindex, Dialnet, Redib, ERIH PLUS, MIAR, Publons, Index Copernicus, CiteFactor, Library of Science.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Guillermo Felipe López Sánchez'.

Editor-in-Chief Atena Journal of Public Health
Dr. Guillermo Felipe López Sánchez