



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

TÍTULO DEL ARTÍCULO

**ENTRENAMIENTO HIIT EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS
SERVIDORES POLICIALES DEL CIRCUITO QUITUMBE.**

AUTOR

Henry David Quishpe Navarro, Lic.

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

TUTORA

Edith Geanine Suntaxi Suntaxi, Mgtr.

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.

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

**Edith Geanine Suntaxi Suntaxi, Mgtr.
TUTOR**

**Gisella Paula Chica, PhD.
ESPECIALISTA 1**

**Nelly Priscila Sangucho Hidalgo, 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 Henry David Quishpe Navarro, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Edith Geanine Suintaxi Suintaxi, Mgtr.
C.I. 1715629471
TUTORA



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Henry David Quishpe Navarro

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, ENTRENAMIENTO HIIT EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS SERVIDORES POLICIALES DEL CIRCUITO QUITUMBE, 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 abril de año 2024

Henry David Quishpe Navarro, Lic.
C.I. 1720892395
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Henry David Quishpe Navarro

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 **ENTRENAMIENTO HIIT EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS SERVIDORES POLICIALES DEL CIRCUITO QUITUMBE** 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 10 días del mes de abril de año 2024

Henry David Quishpe Navarro
C.I. 1720892395
AUTOR



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

**ENTRENAMIENTO HIIT EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS SERVIDORES
POLICIALES DEL CIRCUITO QUITUMBE.**

Autor: Henry David Quishpe Navarro

Tutor: Edith Geanine Sntaxi Sntaxi

RESUMEN

El programa de entrenamiento HITT o entrenamiento interválico de alta intensidad “High Intensity Interval Training” es una metodología de entrenamiento que se caracteriza por la realización de sesiones cortas a alta intensidad. En la Institución Policial el personal profesional debe rendir de manera anual un conjunto de pruebas físicas, por situaciones de tiempo debido a las actividades operativas de la profesión no se puede cumplir con el entrenamiento tradicional lo que conlleva al abandono de la práctica del ejercicio. El objetivo de la presente investigación fue determinar la incidencia del entrenamiento HIIT en el rendimiento físico de los servidores policiales del Circuito Quitumbe, se aplicó un programa de entrenamiento utilizando como método de entrenamiento el método HITT. El programa de entrenamiento se aplicó a 08 servidores policiales del Circuito Quitumbe, el número total de sesiones fue de 24; 3 sesiones por semana, durante 8 semanas cada sesión tuvo una duración de 30 minutos. Como Instrumentos para la recolección de la información se utilizó los test físicos de 12’ de carrera continua, flexiones en barra, abdominales y 100m. velocidad. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo ya que se obtuvieron datos numéricos en el pre test y pos test los mismos que permitieron evidenciar la incidencia del programa de entrenamiento HITT. En esta investigación se realizó el procesamiento de los resultados empleando el paquete estadístico SPSS versión 27 para el análisis se utilizó la tabla de distribución de frecuencias; absolutas y relativas, y estadísticos descriptivos. Asimismo, las pruebas paramétricas de diferencias de medias en muestras independientes y en 2 muestras pareadas aplicando en test t-Student pudiendo evidenciar la incidencia positiva del programa de entrenamiento HITT en el rendimiento físico de los servidores policiales.

Palabras Clave: entrenamiento HITT, policía, pruebas físicas, rendimiento físico.



UPSE

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

TEMA

**ENTRENAMIENTO HIIT EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS SERVIDORES
POLICIALES DEL CIRCUITO QUITUMBE.**

Autor: Henry David Quishpe Navarro

Tutor: Edith Geanine Suntaxi Suntaxi

ABSTRACT

The HIIT training program or high intensity interval training “High Intensity Interval Training” is a training methodology that is characterized by short sessions at high intensity. In the Police Institution, professional personnel must take a set of physical tests annually; due to time situations due to the operational activities of the profession, traditional training cannot be carried out, which leads to the abandonment of the practice of the exercise. The objective of this investigation was to determine the incidence of HIIT training on the physical performance of police officers of the Quitumbe Circuit. A training program was applied using the HIIT method as a training method. The training program was applied to 08 police officers from the Quitumbe Circuit, the total number of sessions was 24; 3 sessions per week, for 8 weeks, each session lasted 30 minutes. As instruments for collecting information, physical tests of 12' continuous running, bar push-ups, sit-ups and 100m were used. speed. The research had a quantitative approach since numerical data was obtained in the pre-test and post-test, which made it possible to demonstrate the incidence of the HIIT training program. In this research, the processing of the results was carried out using the statistical package SPSS version 27. For the analysis, the frequency distribution table was used; absolute and relative, and descriptive statistics. Likewise, the parametric tests of differences in means in independent samples and in 2 paired samples applying the t-Student test can demonstrate the positive impact of the HIIT training program on the physical performance of police officers.

Keywords: HIIT training, police, physical tests, physical performance



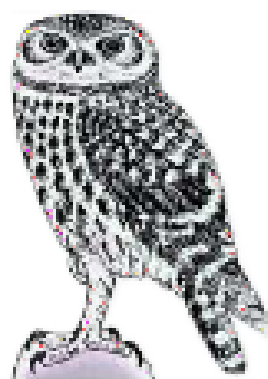
UPSE

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

TEMA

**ENTRENAMIENTO HIIT EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS SERVIDORES
POLICIALES DEL CIRCUITO QUITUMBE.**

Nombre de la revista	Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista: ATENA JOURNALS https://atenajournals.com/
----------------------	---



ATENA JOURNALS

<https://www.atenajournals.com>

CERTIFICATE OF ACCEPTANCE

Dear authors: **Henry David Quishpe Navarro, Edith Geanine Suintaxi Suintaxi**

We certify that your manuscript with title "**ENTRENAMIENTO HIIT EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS SERVIDORES POLICIALES DEL CIRCUITO QUITUMBE.**" 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 'G. López Sánchez', written in a cursive style.

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