



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

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO  
EN SERVIDORES POLICIALES DEL DISTRITO MACHALA**

**AUTOR**

**MARIO JAVIER ZAMBRANO IGLESIAS**

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

**TUTORA**

**ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO**

**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.

Katherine  
Aguilar  
Morocho

Firmado digitalmente  
por Katherine Aguilar  
Morocho  
Fecha: 2024.04.03  
19:39:49 -05'00'

---

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

---

**Elva Katherine Aguilar Morocho, PhD.  
TUTOR**

---

**Luis Lucas Guadamud, Mgtr.  
ESPECIALISTA 1**

---

**Marcelo Ávila 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 Mario Javier Zambrano Iglesias, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

**Katherine  
Aguilar  
Morocho** Firmado digitalmente  
por Katherine Aguilar  
Morocho  
Fecha: 2024.04.03  
19:40:09 -05'00'

---

Elva Katherine Aguilar Morocho, PhD.  
C.I. 0703737981  
**TUTORA**



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

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

**Yo, Mario Javier Zambrano Iglesias**

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN SERVIDORES POLICIALES DEL DISTRITO MACHALA 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 13 días del mes de abril de año 2024



Firmado electrónicamente por:  
MARIO JAVIER  
ZAMBRANO IGLESIAS

---

Mario Javier Zambrano Iglesias  
C.I. 0602932485  
**AUTOR**



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

**AUTORIZACIÓN**

Yo, Mario Javier ZAMBRANO IGLESIAS

**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 FUNCIONAL PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN SERVIDORES POLICIALES DEL DISTRITO MACHALA** 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 13 días del mes de abril de año 2024



Firmado electrónicamente por:  
MARIO JAVIER  
ZAMBRANO IGLESIAS

---

Mario Javier Zambrano Iglesias  
C.I. 0602932485  
**AUTOR**



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

**TEMA**

**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN  
SERVIDORES POLICIALES DEL DISTRITO MACHALA**

**Autor:** Mario Javier Zambrano Iglesias, Mgtr

**Tutor:** Elva Katherine Aguilar Morocho, PhD.

**RESUMEN**

En el caso de los servidores policiales del Distrito Machala, el sedentarismo afectó negativamente sus capacidades físicas condicionantes, lo que tuvo un impacto negativo en su salud y en su capacidad para realizar su trabajo de manera efectiva. El objetivo general fue determinar como el entrenamiento funcional disminuye el índice de sedentarismo en los servidores policiales. Para el desarrollo del presente trabajo, se llevó a cabo una investigación de tipo experimental, con el objetivo de obtener información sobre los índices de sedentarismo en los servidores policiales del Distrito Machala, así como establecer las bases teóricas del entrenamiento funcional y elaborar un plan de intervención para disminuir el sedentarismo. La implementación de programas de entrenamiento físico, y particularmente de entrenamiento funcional, en cuerpos de seguridad como la policía, pareció tener una respuesta positiva entre los servidores policiales, según reflejaron los resultados obtenidos en la encuesta. En base a la encuesta realizada a 50 servidores policiales del Distrito Machala y el análisis de los resultados obtenidos, se pudo establecer que existe una notoria conciencia del sedentarismo y sus consecuencias negativas en la salud entre los participantes. Con un considerable 76% de los encuestados reconociendo los riesgos del sedentarismo, y un 78% mostrando disposición a integrar programas de entrenamiento funcional en su rutina diaria, se reveló una actitud proactiva y un entendimiento claro de la importancia de la actividad física en el desempeño de sus funciones.

**Palabras Clave:** sedentarismo; entrenamiento funcional; servidores policiales; GOM



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

**TEMA**

**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN  
SERVIDORES POLICIALES DEL DISTRITO MACHALA**

**Autor:** Mario Javier ZAMBRANO IGLESIAS

**Tutor:** Elva Katherine AGUILAR MOROCHO

**ABSTRACT**

In the case of police officers in the Machala District, a sedentary lifestyle may be negatively affecting their physical abilities, which could have an impact on their health and their ability to do their job effectively. This research needs to be conducted to confirm the hypothesis stated and determine what measures can be taken to address this issue. The general objective is to determine how functional training reduces the rate of sedentary lifestyle in police officers. For the development of this work, an experimental investigation will be carried out, with the objective of obtaining information on the sedentary lifestyle indices in the police officers of the Machala District, as well as establishing the theoretical bases of functional training and developing a training plan. intervention to reduce sedentary lifestyle. The implementation of physical training programs, and particularly functional training, in security forces such as the police, seems to have a positive response among police officers, as reflected in the results obtained in the survey. Based on the survey conducted with 50 police officers from the Machala District and the analysis of the results obtained, it has been established that there is a notable awareness of a sedentary lifestyle and its negative consequences on health among the participants. With a considerable 76% of respondents recognizing the risks of a sedentary lifestyle, and 78% showing a willingness to integrate functional training programs into their daily routine, a proactive attitude and a clear understanding of the importance of physical activity in performance is revealed. of its functions.

**Key words:** sedentary lifestyle; functional training; police officers; GOM



**UPSE**

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

**TEMA**

**CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN**  
(Colocar carta)

Nombre de la revista	Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista: <a href="https://dialnet.unirioja.es">https://dialnet.unirioja.es</a>
----------------------	---





**ATENA JOURNALS**

<https://www.atenajournals.com>

## **CERTIFICATE OF ACCEPTANCE**

Dear authors: **Mario Javier Zambrano Iglesias, Elva Katherine Aguilar Morocho**

We certify that your manuscript with title **“ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN SERVIDORES POLICIALES DEL DISTRITO MACHALA”** 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', written in a cursive style.

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