



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA DISMINUIR EL SOBREPESO EN
EL PERSONAL MILITAR DEL BATALLÓN ZAMORA.**

AUTOR

ROBERTO FABIAN PANCHI BORJA

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



UPSE

**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**

**Elva Katherine Aguilar Ph.D.
TUTORA**

**Maritza Paula Chica Ph.D.
ESPECIALISTA 1**

**Nelly 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 **ROBERTO FABIAN PANCHI BORJA**, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Ph.D. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO
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, ROBERTO FABIAN PANCHI BORJA

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, *Programa de actividades físicas para disminuir el sobrepeso en el personal militar del batallón Zamora*, 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 26 días del mes de octubre de año 2024

ROBERTO FABIAN PANCHI BORJA
C.I. 1718406893
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, ROBERTO FABIAN PANCHI BORJA

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 actividades físicas para disminuir el sobrepeso en el personal militar del batallón Zamora*, 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 26 días del mes de octubre de año 2024

ROBERTO FABIAN PANCHI BORJA
C.I. 1718406893
AUTOR



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

TEMA

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA DISMINUIR EL SOBREPESO EN
EL PERSONAL MILITAR DEL BATALLÓN ZAMORA.**

Autor: ROBERTO FABIAN PANCHI BORJA

Tutor: ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO

RESUMEN

La actividad física regular en entornos militares no solo contribuye a mantener la salud física, sino también a mejorar el rendimiento cognitivo y la capacidad de respuesta en situaciones de alta demanda. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue evaluar el impacto de un programa de ejercicios físicos sobre la condición física del personal militar del Batallón de Selva 62 Zamora, específicamente en la reducción de sobrepeso y obesidad. Se empleó una metodología cuasiexperimental y descriptiva con una muestra de 30 participantes de entre 25 y 45 años. El programa de entrenamiento se desarrolló durante 16 semanas, distribuyéndose en fases progresivas de intensidad. Para evaluar el estado físico inicial y final de los participantes, se utilizaron técnicas antropométricas y pruebas de aptitud física como el test de Cooper y evaluaciones de fuerza muscular. Los resultados mostraron una mejora significativa en la capacidad aeróbica y una reducción del IMC en la mayoría de los participantes. El análisis estadístico mediante chi-cuadrado confirmó la efectividad del programa en el incremento del rendimiento físico. Se concluye que la intervención fue efectiva para mejorar la condición física del personal militar, aunque se sugiere complementar el programa con apoyo nutricional y manejo del estrés para optimizar los resultados obtenidos.

Palabras claves: programa de ejercicios, condición física, personal militar, sobrepeso, obesidad.



UPSE

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

TEMA

**PROGRAMME OF PHYSICAL ACTIVITIES TO REDUCE OVERWEIGHT IN
MILITARY PERSONNEL OF THE ZAMORA BATTALION.**

Autor: ROBERTO FABIAN PANCHI BORJA

Tutor: ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO

ABSTRACT

Regular physical activity in military settings not only contributes to maintaining physical health, but also to improving cognitive performance and responsiveness in high-demand situations. Therefore, the objective of this study was to evaluate the impact of a physical exercise program on the fitness level of military personnel from the 62nd Jungle Battalion in Zamora, specifically focusing on reducing overweight and obesity. A quasi-experimental and descriptive methodology was employed with a sample of 30 participants aged between 25 and 45 years. The training program was carried out over 16 weeks, divided into progressive phases of intensity. To assess the initial and final physical condition of the participants, anthropometric techniques and fitness tests such as the Cooper test and strength evaluations were used. The results showed a significant improvement in aerobic capacity and a reduction in BMI for most participants. The statistical analysis using the chi-square test confirmed the effectiveness of the program in increasing physical performance. It is concluded that the intervention was effective in improving the physical condition of the military personnel, although it is suggested to complement the program with nutritional support and stress management to optimize the results obtained.

Keywords: exercise program, physical condition, military personnel, overweight, obesity



UPSE

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

TEMA

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA DISMINUIR EL SOBREPESO EN
EL PERSONAL MILITAR DEL BATALLÓN ZAMORA.**

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: Certificación

Oficio N° Cienc-educ2024-13932528

Ecuador, 15 de Octubre del 2024

El Consejo Editorial Revista Ciencia y Educación (CERCE) y la
Comisión de Publicaciones de Ecuatesis (CPE)

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: "*Programa de actividades físicas para disminuir el sobrepeso en el personal militar del batallón Zamora*". Siendo:

*Autores: Lic. Roberto Fabian Panchi Borja,
PhD. Elva Katherine Aguilar Morocho.*

Fue presentado, revisado, aprobado y publicado por el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación en la **EDICIÓN ESPECIAL UPSE** de **AGOSTO** del 2024, de la página 194 a la 209, siendo publicado el 13/10/2024 el cual consta dentro de la publicación, tal como consta en los archivos respectivos de la Comisión de Publicaciones – (CERCE) pudiendo acceder con el siguiente link:

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.13932528>

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/issue/view/63>