



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN
MUJERES EN ESTADO DE LACTANCIA DE LA MARINA.**

AUTOR

ALVARADO ZEDEÑO ROBERT STALIN

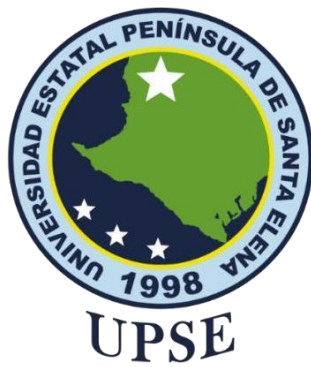
TRABAJO DE TITULACIÓN
Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TUTOR

CAMPAÑA BONILLA MARCO VINICIO Ph.D

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**

**Marco Campaña Bonilla Ph.D
TUTOR**

**Geoconda Herdoiza Moran Mgtr.
ESPECIALISTA 1**

**Joseph Taro Ph.D
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 ROBERT STALIN ALVARADO ZEDEÑO, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

MARCO VINICIO CAMPAÑA BONILLA Ph.D.
C.I. 1716464159
TUTOR



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

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD
Yo, ROBERT STALIN ALVARADO ZEDEÑO**

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN MUJERES EN ESTADO DE LACTANCIA DE LA MARINA, 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 7 días del mes de octubre de año 2024

ROBERT STALIN ALVARADO ZEDEÑO
C.I. 0802702506
AUTOR



UPSE

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

AUTORIZACIÓN

Yo, ROBERT STALIN ALVARADO ZEDEÑO

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 PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN MUJERES EN ESTADO DE LACTANCIA DE LA MARINA 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 octubre de año 2024

ROBERT STALIN ALVARADO ZEDEÑO

C.I. 0802702506

AUTOR



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

TEMA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN
MUJERES EN ESTADO DE LACTANCIA DE LA MARINA**

Autor: ROBERT STALIN ALVARADO ZEDEÑO

Tutor: MARCO VINICIO CAMPAÑA BONILLA Ph.D

RESUMEN

Las madres en estado de lactancia suelen subir de peso, disminuir la actividad física por ende mermar su condición física. El objetivo del estudio fue proponer un programa de entrenamiento funcional para mejorar la condición física de 12 mujeres con una media de 29 años 0,7 meses en estado de lactancia pertenecientes a la Base Naval Sur ubicada en Guayaquil. Se utilizó una metodología de investigación con enfoque cuantitativo y diseño pre experimental, también se respaldó con la utilización los métodos teóricos como el analítico-sintético, inductivo-deductivo, en cuanto que los métodos empíricos se utilizó la observación y la medición a través de recolección de los datos de las pruebas físicas y destrezas militares para poder determinar la condición física, el método estadístico fue a través de la aplicación de la estadística inferencial y descriptiva para el análisis de los resultados. Conclusión: se concluye que las 12 mujeres evaluadas en periodo de lactancia en el pre-test su condición física fue deficiente, en cuanto que después de la aplicación del programa de entrenamiento funcional de 30 minutos, 3 días por semana durante 12 semanas logró mejorar de forma significativa la condición física beneficiando su calidad de vida.

Palabras claves: Lactancia, ejercicio físico, programas de entrenamiento, mujeres militares.



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

TEMA

**TRAINING PROGRAMME TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS IN BREASTFEEDING
WOMEN IN THE NAVY.**

Autor: ROBERT STALIN ALVARADO ZEDEÑO

Tutor: MARCO VINICIO CAMPAÑA BONILLA Ph.D

ABSTRACT

Nursing mothers tend to gain weight, decrease physical activity and therefore decrease their physical condition. The objective of the study was to propose a functional training program to improve the physical condition of 12 women with an average age of 29 years and 0.7 months who were nursing at the South Naval Base located in Guayaquil. A research methodology with a quantitative approach and pre-experimental design was used, and it was also supported by the use of theoretical methods such as analytical-synthetic, inductive-deductive, while the empirical methods used were observation and measurement through the collection of data from physical tests and military skills to determine physical condition and the statistical method was through the application of inferential and descriptive statistics for the analysis of the results. Conclusion: It is concluded that the 12 women evaluated during the breastfeeding period in the pre-test had poor physical condition, since after the application of the 30-minute functional training program, 3 days a week for 12 weeks, their physical condition improved significantly.

Keywords: Breastfeeding, physical exercise, training programs, military women.



UPSE

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

TEMA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN
MUJERES EN ESTADO DE LACTANCIA DE LA MARINA.**

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-educ2024-13932571
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 entrenamiento para mejorar la condición física en mujeres en estado de lactancia de la marina"*. Siendo:

*Autores: Lic. Robert Stalin Alvarado Zedeño,
PhD. Marco Vinicio Campana Bonilla.*

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 235 a la 245, 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.13932571>

Es todo cuanto podemos certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados hacer uso del presente documento.

Atentamente

Duanys Miguel Peña López

Director General



Nombre de la revista

Ciencia y Educación Revista Científica.
<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/issue/view/63>