



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**PROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR EL SISTEMA
CARDIOVASCULAR EN EL PERSONAL DEL BATALLÓN MARAÑÓN**

AUTOR

Gavilanes Rodríguez Daniel Andrés

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

TUTOR

Paula Chica Maritza Gisella

Santa Elena, Ecuador

Año 2023



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.

**Mgtr. Liliana Baque Catuto
COORDINADOR DEL
PROGRAMA**

**Mgtr. Maritza Gisella Paula Chica
TUTOR**

**Mgtr. Carlos Marcelo Ávila
Mediavilla
ESPECIALISTA**

**Mgtr. Joseph Taro
ESPECIALISTA**

**Abg. Coronel Ortiz Víctor, Mgtr.
SECRETARIO 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 Daniel Andrés Gavilanes Rodríguez, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Maritza Gisella Paula Chica".

Maritza Gisella Paula Chica
C.I. 0910610682
TUTOR (A)



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Daniel Andrés Gavilanes Rodríguez

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **programa de preparación física para mejorar el sistema cardiovascular en el personal del Batallón Marañón** 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 29 días del mes de Julio de año 2023

Daniel Andrés Gavilanes Rodríguez
C.I. 0401555180
AUTOR (A)



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Daniel Andrés Gavilanes Rodríguez

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 preparación física para mejorar el sistema cardiovascular en el personal del Batallón Maraón** 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 29 días del mes de Julio de año 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Daniel Andrés Gavilanes Rodríguez", is written over a horizontal line.

Daniel Andrés Gavilanes Rodríguez
C.I. 0401333265
AUTOR (A)



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

TEMA

**PROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR EL SISTEMA
CARDIOVASCULAR EN EL PERSONAL DEL BATALLÓN MARAÑÓN**

Autor: Gavilanes Rodríguez Daniel Andrés

Tutor: Paula Chica Maritza Gisella

RESUMEN

El personal militar desarrolla ejercicios físicos de manera diaria, no obstante, existe un porcentaje de militares que padecen sobrepeso, ya que no realizan los ejercicios de una manera adecuada, en tal razón se consideró la necesidad de implementar un programa de entrenamiento físico que permita prevenir enfermedades que afectan directamente al sistema cardiovascular, es un estudio descriptivo, con un enfoque cuantitativo, el rango de edad con el cual se trabajó fue de entre 21 y 50 años, la población de estudio estuvo conformada por 279 militares, se trabajó con una muestra no probabilística de 86 militares, como método de investigación empírico se aplicó encuestas. El presente estudio refleja que en los datos estadísticos descriptivos existe una diferencia de medias entre el peso de pre y post test, señalando que la actividad física diaria, planificada y controlada tiene como resultado una pérdida de peso de los individuos estudiados.

Palabras Clave: Preparación física, sistema cardiovascular.



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

TEMA

**PROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR EL SISTEMA
CARDIOVASCULAR EN EL PERSONAL DEL BATALLÓN MARAÑÓN**

Autor: Gavilanes Rodríguez Daniel Andrés

Tutor: Paula Chica Maritza Gisella

ABSTRACT

Military personnel develop physical exercises on a daily basis, however, there is a percentage of military personnel who are overweight, since they do not perform the exercises in an adequate way, for this reason the need to implement a physical training program that allows to prevent diseases that directly affect the cardiovascular system, it is a descriptive study with a quantitative approach, the age range which they worked was between Empirical. The present study reflects that in the descriptive statistical data there is a difference in averages between the pre and post test weight, pointing out that daily, planned and controlled physical activity results in a weight loss of the individuals studied.

Key words: Physical preparation, cardiovascular system.



ATENA JOURNALS

<https://www.atenajournals.com>

CERTIFICATE OF ACCEPTANCE

Dear authors: **Gavilanes Rodríguez Daniel Andrés, Maritza Gisella Paula Chica**

We certify that your manuscript with title **“Programa de preparación física para mejorar el sistema cardiovascular en el personal del batallón Marañón”** has been accepted to be published in the **Vol. 6 (2024)** 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