



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA POTENCIAR EL
VO₂ MÁXIMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

AUTOR

Rivera Tigre Angel David

TRABAJO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del grado académico en

MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TUTOR (A)

PhD. Maritza Gisella Paula Chica.

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**

**Lic. Gisella Paula Chica, PhD.
TUTOR**

**Lic. Geoconda Herdoiza Morán, Mgtr.
ESPECIALISTA 1**

**Lic. Joseph Taro PhD.
ESPECIALISTA 2**

**Abg. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA GENERAL
UPSE**



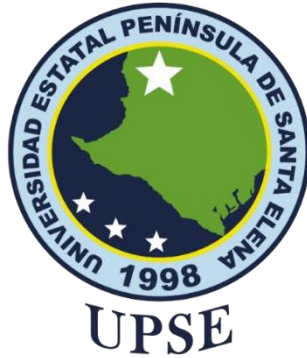
**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

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 el Lic. Angel David Rivera Tigre, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Lic. Gisella Paula Chica, PhD
C.I. 0910610682
TUTOR



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Lic. Angel David Rivera Tigre

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, Programa de entrenamiento deportivo para potenciar el vo2 máximo en estudiantes universitarios, 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 09 días del mes de abril del año 2024

Lic. Angel David Rivera Tigre
C.I. 0926400656
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Lic. Angel David Rivera Tigre

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 del Programa de entrenamiento deportivo para potenciar el vo2 máximo en estudiantes universitarios, 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 09 días del mes de abril del año 2024

Lic. Angel David Rivera Tigre
C.I. 0926400656
AUTOR



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

TEMA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA POTENCIAR EL VO₂
MÁXIMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Autor: Lic. Angel David Rivera Tigre.

Tutor: PhD. Gisella Paula Chica.

RESUMEN

La capacidad aeróbica, representada por el consumo máximo de oxígeno (VO₂max), es crucial para el rendimiento cardiovascular y la salud general. Este estudio buscó evaluar la efectividad de un protocolo de entrenamiento diseñado para potenciar el VO₂max en estudiantes universitarios. La metodología se basó en el Test de Cooper durante 12 semanas, con un enfoque cuantitativo y descriptivo que involucró a 60 estudiantes universitarios. Se evaluaron el VO₂max y variables asociadas con la salud cardiovascular, con un protocolo validado por expertos. Las mediciones se realizaron al inicio, en la etapa intermedia y al final del estudio. Los resultados mostraron una sólida consistencia interna en la medición del VO₂max, respaldando la validez del protocolo implementado. Al término del programa, se observaron diferencias significativas en la asociación entre el VO₂max y las variables de frecuencia cardíaca en reposo y ejercicio, así como en la distancia recorrida, indicando correlaciones significativas. En conclusión, se estableció un protocolo efectivo para aumentar el VO₂max en estudiantes universitarios, respaldado por evidencia científica y principios de entrenamiento sólidos. Los resultados destacaron mejoras significativas en la salud cardiovascular y el rendimiento físico de los participantes, subrayando la importancia del ejercicio en la calidad de vida y el bienestar general.

Palabras claves: VO₂max, Entrenamiento físico, Estudiantes universitarios, Salud cardiovascular, Rendimiento físico



UPSE

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

TEMA

SPORTS TRAINING PROGRAM TO ENHANCE VO₂ MAXIMUM IN UNIVERSITY STUDENTS

Autor: Lic. Angel David Rivera Tigre.

Tutor: PhD. Gisella Paula Chica.

ABSTRACT

The aerobic capacity, represented by the maximum oxygen consumption (VO₂max), is crucial for cardiovascular performance and overall health. This study aimed to evaluate the effectiveness of a training protocol designed to enhance VO₂max in university students. The methodology was based on the Cooper Test over 12 weeks, involving 60 university students in a quantitative and descriptive approach. VO₂max and variables associated with cardiovascular health were assessed using an expert-validated protocol. Measurements were taken at the beginning, midway, and end of the study. The results demonstrated strong internal consistency in VO₂max measurement, supporting the validity of the implemented protocol. At the end of the program, significant differences were observed in the association between VO₂max and variables such as resting and exercise heart rate, as well as distance covered, indicating meaningful correlations. In conclusion, an effective protocol was established to increase VO₂max in university students, backed by scientific evidence and sound training principles. The results highlighted significant improvements in cardiovascular health and physical performance, emphasizing the importance of exercise in overall quality of life and well-being.

Keywords: *VO₂max, Physical training, University students, Cardiovascular health, Physical performance*



UPSE

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

TEMA

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



GADE: Revista Científica
e-ISSN: 2745-2891
Tel: (+57) 3143134045
e-mail: gaderevistacientifica@gmail.com

Estimados autores: Ángel David Rivera Tigre, Maritza Gisella Paula Chica y Fernanda Monserrat Vargas Lopez

Mediante la presente, GADE: Revista científica, certifica que su artículo titulado: Programa de entrenamiento deportivo para potenciar el VO2 máximo en estudiantes universitarios, ha sido **ACEPTADO** y **PUBLICADO** en el *Vol. 4 Núm. 1 (2024)*, abril del presente año, páginas 246-257. La revista posee un proceso de revisión por pares doble ciego y aplica la política antiplagio, garantizando de esta forma la calidad científica de las publicaciones aceptadas.

GADE: Revista Científica es una publicación semestral de acceso abierto de la Red de Gestión, Administración Deportiva y Educación. Está orientada a publicar la producción intelectual de sus miembros a través de resultados de investigaciones como forma de difusión de conocimientos e informaciones que se desarrollan desde las ciencias aplicadas a la cultura física y el deporte con enfoque multidisciplinario. Podrá consultar la publicación en la página web de la revista una vez que sea publicado el número completo: <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/index>. Dicha revista se encuentra incluida en los siguientes centros de indexación:



Por tanto, expido este certificado para que surta los efectos oportunos, en Corozal, Sucre, Colombia, el 1 de abril de 2024.

PhD. Yahlina Silveira Pérez
Editora de GADE: Revista Científica



Act
Ve a

Nombre de la revista	Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista, ejemplo: GADE https://revista.redgade.com/index.php/Gade/index .
----------------------	---