

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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**Plan nutricional para ajustar el peso de competencia con deportista
cadetes de taekwondo.**

AUTORA

Lcda. Paola Alejandra Morante Saa.

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

TUTORA

Dra. Katherine Aguilar Morocho MSc. Ph.D.

Santa Elena, Ecuador

Año 2023



**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.

**MSc. Liliana Gabriela Baque Catuto Lcda.
COORDINADORA DEL PROGRAMA**

**Dra. Katherine Aguilar Morocho MSc. Ph.D.
TUTORA**

**Ph.D. Lucas Guadamud Luis.
ESPECIALISTA 1**

**Ph.D. Ernesto Fabian Zambrano Yalamá,
ESPECIALISTA 2**

**Abg. Víctor Coronel Ortiz MSc.
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 Paola Alejandra Morante Saa, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

**Dra. Katherine Aguilar Morocho MSc. Ph.D.
TUTORA**



UPSE

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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Paola Alejandra Morante Saa.

DECLARO QUE:

El trabajo del **Plan nutricional para ajustar el peso de competencia con deportista cadetes de taekwondo**, 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.

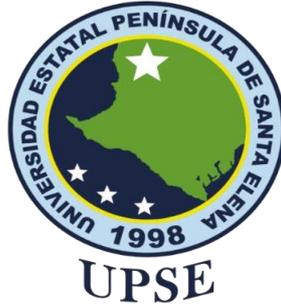
En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 20 días del mes de julio del año 2023.

Lcda. Paola Alejandra Morante Saa.

C.I. 060395709-3

AUTORA



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Paola Alejandra Morante Saa.

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 Plan nutricional para ajustar el peso de competencia con deportista cadetes de taekwondo, 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 20 días del mes de julio del año 2023.

Lcda. Paola Alejandra Morante Saa.
C.I. 060395709-3
AUTORA



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

TEMA:

**PLAN NUTRICIONAL PARA AJUSTAR EL PESO DE COMPETENCIA CON
DEPORTISTA CADETES DE TAEKWONDO**

AUTORA: Lcda. Paola Alejandra Morante Saa.

TUTORA: Dra. Katherine Aguilar Morocho MSc. Ph.D.

Resumen: En los deportes de combate como es el caso del taekwondo, uno de los problemas más marcados es el uso de estrategias y métodos riesgosos y erróneos de pérdida de peso corporal, poniendo en primer lugar el alcanzar un resultado óptimo antes que la salud de los deportistas. El objetivo de este estudio fue el establecer cómo influye la aplicación de un plan nutricional para la pérdida progresiva de peso sobre la masa libre de grasa de deportistas cadetes de taekwondo. Se realizó un estudio de un enfoque cuantitativo basándose en un diseño cuasi-experimental (pre-post) intervención con tres participantes cadetes de taekwondo de 12 años de edad, dos mujeres y un hombre, la intervención fue durante ocho semanas, los cuales debían cumplir con los criterios de selección para ser intervenidos. Los resultados muestran una disminución de los deportistas en cuanto a su peso, misma que no afectó de forma estadísticamente significativa a su masa libre de grasa ($p=0.32$). En tal virtud, se concluyó que la aplicación de un plan nutricional individualizado, aplicado con tiempo, permite la pérdida de peso corporal sin afectar la masa libre de grasa, y, por lo tanto, desde el punto de vista teórico, tampoco al rendimiento físico de los deportistas.

Palabras Clave: Nutrición; artes marciales; deporte; competición.



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

TEMA:

**PLAN NUTRICIONAL PARA AJUSTAR EL PESO DE COMPETENCIA CON
DEPORTISTA CADETES DE TAEKWONDO**

AUTORA: Lcda. Paola Alejandra Morante Saa.

TUTORA: Dra. Katherine Aguilar Morocho MSc. Ph.D.

Abstract: In combat sports such as taekwondo one or methods of losing body weight. Putting first the achievement of an optimal result before the health of the athletes. The objective of this study was to establish how the application of a nutritional plan for progressive weight loss, influences the fat-free mass on taekwondo athletes. A study of a quantitative approach was carried out based on a quasi-experimental (pre-post) intervention design with three 12-year-old taekwondo cadet participants, two women and one man, the intervention was for eight weeks, which had to complete selection criteria to be intervened. The results show a decrease in the athletes in terms of their weight, which did not affect their fat-free mass in a statistically significant way ($p=0.32$). In this regard, it was concluded that the application of an individualized nutritional plan, applied over time, allows the loss of body weight without affecting the fat-free mass, and, therefore, from the theoretical point of view, neither to physical performance of the athletes.

Key words: Nutrition; martial arts; sport; competition.



ATENA JOURNALS

<https://www.atenajournals.com>

CERTIFICATE OF ACCEPTANCE

Dear authors: Morante Saa Paola Alejandra, Elva Katherine Aguilar Morocho.

We certify that your manuscript with title **“Plan nutricional para ajustar el peso de competencia con deportistas cadetes de taekwondo”** has been accepted to be published in the **Vol. 7 (2025)** of **Atena Journal of Sports Sciences** (ISSN: 2695-4486). The article will be published after final quality checks.

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', with a stylized flourish at the end.

Editor Atena Journal of Sports Sciences
Dr. Guillermo Felipe López Sánchez