



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**PROGRAMA NUTRICIONAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO EN LOS
JUGADORES DE FÚTBOL SALA.**

AUTOR

SALGADO LEÓN FRANKLIN RAÚL

TRABAJO DE TITULACIÓN

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

TUTORA

GISELLA PAULA CHICA, PhD

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.



Firmado electrónicamente por:
MARITZA GISELLA
PAULA CHICA

**Lic. Daniela Manrique Muñoz, Mgtr.
COORDINADORA DEL
PROGRAMA**

**Gisella Paula Chica PhD.
TUTORA**



Firmado electrónicamente por:
GEOCONDA XIOMARA
HERDOIZA MORAN

**Geoconda Herdoiza Morán Mgtr.
ESPECIALISTA 1**

**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 LIC. FRANKLIN RAÚL SALGADO LEÓN, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
MARITZA GISELLA
PAULA CHICA

Maritza Gisella Paula Chica, PhD.

C.I. 0910610682

TUTORA



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Franklin Raúl Salgado León

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, “Programa Nutricional para mejorar el rendimiento físico en los jugadores de fútbol sala”, 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 04 días del mes de abril de año 2024



Franklin Raúl Salgado León
C.I. 2000068383
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Franklin Raúl Salgado León

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 Nutricional para mejorar el rendimiento físico en los jugadores de fútbol sala”, 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 04 días del mes de abril de año 2024



Firmado electrónicamente por:
FRANKLIN RAUL
SALGADO LEON

FRANKLIN RAÚL SALGADO LEÓN

C.I. 2000068383

AUTOR (A)



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

TEMA

**PROGRAMA NUTRICIONAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO EN LOS
JUGADORES DE FÚTBOL SALA.**

Autor: Franklin Raúl Salgado León

Tutor: Gisella Paula Chica

RESUMEN

Para alcanzar su máximo potencial en un deporte exigente y de ritmo rápido, los atletas deben prestar mucha atención a su dieta y asegurarse de obtener los nutrientes que necesitan durante su actividad. En este artículo, se presenta el papel de la nutrición en el fútbol sala y cómo una nutrición adecuada afecta el rendimiento de un jugador. Desde la importancia de los macronutrientes hasta la hidratación y los suplementos, se descubre cómo una nutrición adecuada puede ser un factor clave para el éxito en el fútbol sala. El objetivo general fue aplicar un Programa Nutricional para mejorar el rendimiento físico en los jugadores de fútbol sala del Cantón San Cristóbal – Galápagos. La metodología utilizada en el estudio fue de tipo cuasi experimental, cuantitativa y longitudinal, empleando un diseño de pretest-postest en un grupo experimental y un grupo control. Nuestra muestra fue de 20 jugadores de fútbol sala. Los resultados obtenidos tras la intervención nutricional con el grupo experimental de jugadores de fútbol sala incluyeron: Descenso en el peso corporal. Reducción en los componentes grasos, como el porcentaje de grasa, la adiposidad y la sumatoria de pliegues y aumento en la masa muscular. Estos resultados sugieren un efecto positivo de la intervención nutricional en la composición corporal de los jugadores, mejorando aspectos como el rendimiento físico. En conclusión, el estudio realizado sobre la influencia de un programa nutricional en el rendimiento físico demostró que: tras la intervención nutricional, el grupo experimental mostró un descenso en el peso corporal, una reducción en los componentes grasos y un aumento en la masa muscular por ende mejoro su rendimiento físico.

Palabras claves: Antropometría,. Programa Nutricional, rendimiento físico. Futbol sala, nutrición deportiva.



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

TEMA

**PROGRAMA NUTRICIONAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO EN LOS
JUGADORES DE FÚTBOL SALA.**

Autor: Franklin Raúl Salgado León

Tutor: Gisella Paula Chica

ABSTRACT

To reach their full potential in a fast-paced, demanding sport, athletes must pay close attention to their diet and ensure they are getting the nutrients they need during their activity. This article presents the role of nutrition in futsal and how proper nutrition affects a player's performance. From the importance of macronutrients to hydration and supplements, learn how proper nutrition can be a key factor for success in futsal. The general objective was to apply a Nutritional Program to improve physical performance in futsal players from the Canton of San Cristóbal – Galapagos. The methodology used in the study was quasi-experimental, quantitative and longitudinal, using a pretest-posttest design in an experimental group and a control group. Our sample was 20 futsal players. The results obtained after the nutritional intervention with the experimental group of futsal players included: Decrease in body weight. Reduction in fatty components, such as fat percentage, adiposity and the sum of skin folds and increase in muscle mass. These results suggest a positive effect of the nutritional intervention on the body composition of the players, improving aspects such as physical performance. In conclusion, the study carried out on the influence of a nutritional program on physical performance showed that: After the nutritional intervention, the experimental group showed a decrease in body weight, a reduction in fatty components and an increase in muscle mass per Therefore, his physical performance improved.

Key words: Anthropometry, Futsal, sports, nutrition, nutritional program, physical performance.



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

TEMA

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN
(Colocar carta)

Nombre de la revista	Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista, ejemplo: Atena Journals: https://atenajournals.com/
----------------------	--



ATENA JOURNALS

<https://www.atenajournals.com>

CERTIFICATE OF ACCEPTANCE

Dear authors: **Franklin Raúl Salgado León, Maritza Gisella Paula Chica**

We certify that your manuscript with title “**PROGRAMA NUTRICIONAL PARA MEJORAREL RENDIMIENTO FÍSICO EN LOS JUGADORES DE FÚTBOL SALA**” has been accepted to be published in the **Vol. 8 (2026)** 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