



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

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO AERÓBICO PARA MEJORAR LA  
RESISTENCIA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA  
SUPERIOR, DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAN ROQUE”.**

**AUTOR (A)**

**Lic. Juan José Tadeo Caicedo**

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

**TUTOR (A)**

**PhD. Ernesto Fabián Zambrano Yalamá**

**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:  
ERNESTO FABIÁN  
ZAMBRANO YALAMA

---

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

---

**Ernesto Fabián Zambrano**  
**Yalamá PhD.**  
**TUTOR**

---

**Katherine Aguilar Morocho PhD.**  
**ESPECIALISTA 1**

---

**Gisella Paula Chica 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. Juan José Tadeo Caicedo, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**ERNESTO FABIAN  
ZAMBRANO YALAMA**

---

**Ernesto Fabián Zambrano Yalamá PhD.**  
C.I. 1001320751  
**TUTOR (A)**



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

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

Yo, Juan José Tadeo Caicedo

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, Plan De Entrenamiento Aeróbico Para Mejorar La Resistencia En Estudiantes De Educación Básica Superior, De La Unidad Educativa “San Roque” 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 10 días del mes de abril del año 2024

**JUAN JOSE TADEO  
CAICEDO** Firmado digitalmente por JUAN  
JOSE TADEO CAICEDO  
Fecha: 2024.04.10 20:54:57 -05'00'

---

Juan José Tadeo Caicedo  
C.I. 1002936712  
**AUTOR (A)**



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

**AUTORIZACIÓN**

Yo, **Juan José Tadeo Caicedo**

**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 Plan De Entrenamiento Aeróbico Para Mejorar La Resistencia En Estudiantes De Educación Básica Superior, De La Unidad Educativa “San Roque” 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 08 días del mes de abril del año 2024

JUAN JOSE TADEO  
CAICEDO

Firmado digitalmente por JUAN  
JOSE TADEO CAICEDO  
Fecha: 2024.04.10 20:55:32 -05'00'

---

Juan José Tadeo Caicedo  
C.I. 1002936712  
**AUTOR (A)**



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

**TEMA**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO AERÓBICO PARA MEJORAR LA RESISTENCIA  
EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR, DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA "SAN ROQUE"**

**Autor:** Lic. Juan José Tadeo Caicedo

**Tutor:** Ernesto Fabián Zambrano Yalamá PHD

**RESUMEN**

El presente estudio busca elaborar un plan de entrenamiento enfocado en fortalecer la capacidad de resistencia en los estudiantes de 12 y 14 años de edad, que se encuentran en octavo año de educación básica superior en la Unidad Educativa "San Roque". Al ser esta investigación de carácter descriptiva de corte mixto, se trabajó con una población de 32 estudiantes, de los cuales el 62.5% fueron mujeres y el valor restante hombres. Los instrumentos de valoración utilizados fueron el Test de Cooper en una pista de 110 metros \*12 min y el Test de Burpees (5 minutos), dicha investigación se realizó en el mes de noviembre 2023 con una evaluación inicial, posterior aplicación del plan de entrenamiento aeróbico, seguimiento periódico y la evaluación final llevada a cabo en el mes de febrero del 2024. El objetivo principal es elaborar y aplicar un plan de entrenamiento enfocado en fortalecer la resistencia aeróbica, tomando en cuenta la siguiente pregunta de investigación ¿El plan entrenamiento aeróbico mejoró la resistencia de los estudiantes de educación básica superior de la Unidad Educativa "San Roque" de 12 a 14 años? Los principales resultados obtenidos fueron que existió un mejoramiento significativo de la resistencia aeróbica en las calificaciones del grupo de hombres a diferencia del grupo de mujeres.

**Palabras claves:** entrenamiento aeróbico, resistencia aeróbica, entrenamiento, test

BURPEES, test COOPER



UPSE

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

**TEMA**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO AERÓBICO PARA MEJORAR LA RESISTENCIA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR, DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SAN ROQUE"**

**Autor:** Lic. Juan José Tadeo Caicedo

**Tutor:** Ernesto Fabián Zambrano Yalamá PHD

**ABSTRACT**

The present study seeks to develop a training plan focused on strengthening the capacity for resistance in students aged 12 and 14, who are in the eighth year of higher basic education at the "San Roque" Educational Unit. As this research is of a mixed descriptive nature, we worked with a population of 32 students, of which 62.5% were women and the remaining value were men. The assessment instruments used were the Cooper Test on a 110 meter track \*12 min and the Burpees Test (5 minutes). This research was carried out in the month of November 2023 with an initial evaluation, subsequent application of the training plan. aerobic, periodic monitoring and the final evaluation carried out in the month of February 2024. The main objective is to develop and apply a training plan focused on strengthening aerobic resistance, taking into account the following research question: Does the aerobic training plan Did the resistance of the higher basic education students of the "San Roque" Educational Unit from 12 to 14 years old improve? The main results obtained were that there was a significant improvement in aerobic resistance in the scores of the group of men as opposed to the group of women.

**Keywords:** aerobic, aerobic resistance, training, test BURPEES, test COOPER



**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: Redalyc <a href="http://www.redalyc.org/area.oa?id=38&amp;tipo=coleccion">http://www.redalyc.org/area.oa?id=38&amp;tipo=coleccion</a>
----------------------	--



**ATENA JOURNALS**

<https://www.atenajournals.com>

## **CERTIFICATE OF ACCEPTANCE**

Dear authors: **Juan José Tadeo Caicedo, Ernesto Fabian Zambrano Yalamá**

We certify that your manuscript with title **“EJERCICIOS AERÓBICOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA EN ESTUDIANTES DE BÁSICA MEDIA QUE PRACTICAN MEDIO FONDO”** has been accepted to be published in the *Vol. 7 (2025)* 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', with a stylized flourish at the end.

**Editor-in-Chief Atena Journal of Public Health**

Dr. Guillermo Felipe López Sánchez