



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA MEJORAR LA
RESISTENCIA AERÓBICA EN ATLETAS DE MEDIO FONDO**

AUTORA

Lañon Vilela Glenda Maribel

TRABAJO DE TITULACIÓN

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

TUTORA

Maritza Gisella Paula Chica Ph.D.

Santa Elena, Ecuador

Año 2024



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.

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

**Maritza Gisella Paula Chica
Ph.D.
TUTORA**

**Joseph Taro Ph.D.
ESPECIALISTA 1**

**Geoconda Xiomara Herdoiza
Moran Mgtr.
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 Glenda Maribel Lañon Vilela, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Maritza Gisella Paula Chica Ph.D.
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, Glenda Maribel Lañon Vilela

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA EN ATLETAS DE MEDIO FONDO 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 24 días del mes de octubre de año 2024

Glenda Maribel Lañon Vilela
C.I. 0702945825
AUTORA



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Glenda Maribel Lañon Vilela

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 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA EN ATLETAS DE MEDIO FONDO 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 24 días del mes de Octubre de año 2024

Glenda Maribel Lañon Vilela
C.I. 0702945825
AUTORA



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

TEMA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA MEJORAR LA
RESISTENCIA AERÓBICA EN ATLETAS DE MEDIO FONDO**

Autor: Glenda Maribel Lañon Vilela

Tutor: Maritza Gisella Paula Chica Ph.D.

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo evaluar la efectividad de un programa de entrenamiento funcional diseñado para mejorar la resistencia aeróbica en atletas jóvenes de medio fondo, específicamente en aquellos de 12 a 14 años pertenecientes a la Federación Deportiva del Oro. Se empleó un diseño experimental preexperimental con una muestra completa de 20 atletas, debido al tamaño reducido de la población. La metodología incluyó la aplicación del Test de Cooper para medir la resistencia aeróbica y la toma de mediciones antropométricas (peso corporal, estatura y porcentaje de grasa corporal) antes y después de la intervención. Los resultados mostraron una mejora significativa en la capacidad aeróbica, con un incremento promedio de 170 metros en la distancia recorrida, pasando de 1,770 metros en el pretest a 1,940 metros en el posttest, con un valor p de 0.001. Además, se observó una ligera reducción en el porcentaje de grasa corporal y un aumento en la estatura promedio, indicando mejoras en la composición corporal y la eficiencia metabólica. En conclusión, el programa de entrenamiento funcional demostró ser efectivo en la mejora de la resistencia aeróbica y la optimización de la composición corporal de los atletas, subrayando la importancia de programas de entrenamiento bien estructurados para potenciar el rendimiento en medio fondo.

Palabras claves: Programa, Entrenamiento funcional, Resistencia aeróbica, Preparación física, Atletismo, Medio fondo.



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

TEMA

**FUNCTIONAL TRAINING PROGRAMME TO IMPROVE AEROBIC ENDURANCE IN
MIDDLE-DISTANCE RUNNERS**

Autor: Lic. Glenda Maribel Lañon Vilela

Tutor: Maritza Gisella Paula Chica Ph.D.

ABSTRACT

This study aimed to evaluate the effectiveness of a functional training program designed to improve aerobic endurance in young middledistance athletes, specifically in those aged 12 to 14 years belonging to the Federation Deportiva del Oro. A pre-experimental design was used. experimental with a complete sample of 20 athletes, due to the small size of the population. The methodology included the application of the Cooper Test to measure aerobic resistance and the taking of anthropometric measurements (body weight, height and percentage of body fat) before and after the intervention. The results showed a significant improvement in aerobic capacity, with an average increase of 170 meters in the distance traveled, going from 1,770 meters in the pretest to 1,940 meters in the posttest, with a p value of 0.001. Additionally, a slight reduction in body fat percentage and an increase in average height was observed, indicating improvements in body composition and metabolic efficiency. In conclusion, the functional training program proved to be effective in improving aerobic endurance and optimizing body composition of athletes, underscoring the importance of well-structured training programs to enhance medium distance performance.

Keywords: Program, Functional training, Aerobic resistance, Physicalpreparation, Athletics, Middle distance.



UPSE

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

TEMA

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Revista Científica



CONSEJO EDITORIAL REVISTA
CIENCIA Y EDUCACIÓN

Asunto: Certificación

Oficio N° Cienc-educ2024-13382618-C

Ecuador, 10 de Octubre del 2024

El Consejo Editorial Revista Ciencia y Educación (CERCE) y la
Comisión de Publicaciones de Ecuatesis (CPE)

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: "*Programa de entrenamiento funcional para mejorar la resistencia aeróbica en atletas de medio fondo*". Siendo:

*Autores: Leda, Glenda Maribel Lañón Vilela,
PhD. Maritza Gisella Paula Chica,*

Fue presentado, revisado, aprobado y será publicado por el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación en la correspondiente publicación de *Octubre del 2024*, tal como constará en los archivos respectivos de la Comisión de Publicaciones – (CERCE).

Es todo cuanto podemos certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados hacer uso del presente documento.

Atentamente
Duanys Miguel Peña Lopez
Director General



Nombre de la revista

Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista, ejemplo:

Redalyc

<http://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/476>