



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

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**IMPACTO DEL ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL EN LA SALUD Y EL BIENESTAR  
LABORAL DE DEPORTISTAS AMATEUR**

**AUTOR**

**Iván Rodrigo Hinojosa Paredes**

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

**TUTORA**

**Mgs. Diana Mendoza Avilés**

**Santa Elena, Ecuador**

**Año 2025**



**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**

---

**Mgtr. Diana Mendoza Avilés  
TUTOR**

---

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

---

**Mgtr. Juan Fernando Enderica  
Salgado  
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 Iván Rodrigo Hinojosa Paredes como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

---

Mgtr. Diana Mendoza Avilés  
C.I. 1310240021  
**TUTORA**



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

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

**Yo, Iván Rodrigo Hinojosa Paredes**

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, Impacto del entrenamiento de fútbol en la salud y el bienestar laboral de deportistas amateur 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 13 días del mes de febrero de año 2025

---

**IVÁN RODRIGO HINOJOSA PAREDES**  
C.I. 1002760757  
**AUTOR**



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

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, Iván Rodrigo Hinojosa Paredes**

**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 Impacto del entrenamiento del fútbol en la salud y el bienestar laboral de deportistas amateur 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 13 días del mes de febrero de año 2025

---

**IVÁN RODRIGO HINOJOSA PAREDES**  
C.I. 1002760757  
**AUTOR**



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

**TEMA**

Impacto del entrenamiento del fútbol en la salud y el bienestar laboral de deportistas amateur

**Autor:** Iván Rodrigo Hinojosa Paredes

**Tutor:** Mgtr. Diana Carolina Mendoza Avilés

**RESUMEN**

El presente estudio se centró en examinar cómo el entrenamiento de fútbol influye tanto la salud física como en el bienestar laboral de los deportistas amateur. Esta investigación busca comprender mejor la relación entre la actividad física y su impacto en la vida laboral y emocional de los deportistas que practican el fútbol a nivel amateur. Para evaluar el impacto del entrenamiento de fútbol en los deportistas amateur se utilizó un enfoque de investigación mixta que combinó métodos cuantitativos y cualitativos, esto permitió obtener datos numéricos sobre aspectos específicos, así como comprender experiencias y percepciones de 20 futbolistas de entre 20 y 45 años que entrenan regularmente en la Academia de Fútbol y Entrenamiento Deportivo HINOS en Otavalo-Imbabura-Ecuador. Los resultados del estudio indican una mejora notable en aspectos relacionados con la salud física de los deportistas amateur, especialmente en la fuerza y resistencia. Además, se observó que el entrenamiento regular de fútbol tiene un impacto positivo en su bienestar laboral ayudando a la reducción del estrés, mejorando las relaciones interpersonales y la capacidad de tomar decisiones. A partir de los hallazgos, se puede concluir que el entrenamiento de fútbol para jugadores amateur no solo mejora su salud física, sino que también potencia su bienestar en el ámbito laboral. Esto sugiere que el fútbol podría ser una excelente opción para incluir en programas de entrenamiento, tanto a nivel individual como empresarial, promoviendo así un estilo de vida más saludable y equilibrado.

**Palabras clave:** entrenamiento, fútbol, salud, bienestar, laboral.



**UPSE**

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

**TEMA**

Impacto del entrenamiento del fútbol en la salud y el bienestar laboral de deportistas amateur

**Autor:** Iván Rodrigo Hinojosa Paredes

**Tutor:** Mgtr. Diana Carolina Mendoza Avilés

**ABSTRACT**

The following research was focused on examining how the soccer training affects both physical health and workplace well-being of amateur athletes. This research seeks to understand better the relationship between physical activity and its impact in the workplace and the lives of the athletes who practice soccer at amateur level. To evaluate the impact of soccer training in amateur athletes, a mixed method approach was used, combining both qualitative and quantitative methods, this led to obtain numerical data about specific aspects, and comprehend the experiences and perceptions of 20 soccer players, who are in a range of age of 20 to 45 years old, who train regularly at Academia de Fútbol y Entrenamiento deportivo HINOS in Otavalo, Imbabura, Ecuador. The results of this research show a notable improvement in physical health related aspects of amateur athletes, especially strength and resistance. Furthermore, through observation, it is noted that regular soccer training has a positive impact in their workplace well-being helping lowering stress, improving interpersonal relationships and decision-making capacity. From these results, it is a conclusion that soccer training for amateur athletes not only improves physical health, but also enhances their well-being in the workplace. This suggests that soccer could be an excellent option to include in training programs in individual and business range, promoting, this way, a healthier and more balanced life style.

**Keywords:** training, soccer, health, well-being, workplace



UPSE

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

**TEMA**

Impacto del entrenamiento del fútbol en la salud y el bienestar laboral de deportistas amateur

**CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN**

Revista Científica



CIENCIA Y EDUCACIÓN  
E-ISSN: 2707-3378  
L-ISSN: 2700-8402

**CONSEJO EDITORIAL REVISTA  
CIENCIA Y EDUCACIÓN**

Asunto: Certificado de aceptación para revisión y publicación de artículo científico

Oficio N° Cienc-educ2025-03197-C  
Ecuador, 2 de Febrero del 2025

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

**CERTIFICAN:**

Que el artículo científico denominado: *"Impacto del entrenamiento de fútbol en la salud y el bienestar laboral en deportistas amateur"*, siendo:

*Autores: Lic. Fran Rodrigo Ballesteros Paredes,  
Mgtr. Diana Carolina Mendoza Arlón.*

Por:  
Enviado: 30 de Diciembre del 2024  
Comienzo de revisión: 1 de Enero del 2025

Fue presentado, para su revisión, aprobación y publicación por el autor principal ante el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación en la correspondiente fecha *Edición Especial de la UPSE del 2025*. Lo cual consta dentro del sitio web de la revista *Ciencia y Educación*.

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

**Atentamente**  
**Duanys Miguel Peña Lopez**  
**Director General**



Nombre de la revista

Revista Científica Ciencia y Educación

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/issue/view/71>