



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO SOBRE EL
AUMENTO DE MASA MUSCULAR EN MUJERES.**

AUTOR

Changuán García Alexis Esteban

TRABAJO DE TITULACIÓN

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

TUTOR

MSc. Adrián Fabricio Aguilar Morocho

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.

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

**Mgtr. Adrián Fabricio Aguilar
Morocho
TUTOR**

**Ph.D. Maritza Gisella Paula Chica
ESPECIALISTA 1**

**MSc. Diana Gomez García
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 Changuán García Alexis Esteban, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Mgr. Adrián Fabricio Aguilar Morocho
C.I. 0704860485
TUTOR



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, CHANGUAN GARCIA ALEXIS ESTEBAN

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO SOBRE EL AUMENTO DE MASA MUSCULAR EN MUJERES** 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

Lic. Changuán García Alexis Esteban
C.I. 0401414552
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Changuán García Alexis Esteban

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 EN GIMNASIO SOBRE EL AUMENTO DE MASA MUSCULAR EN MUJERES. 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

Lic. Changuán García Alexis Esteban
C.I. 0401414552
AUTOR



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

TEMA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO SOBRE EL AUMENTO DE
MASA MUSCULAR EN MUJERES.**

Autor: Lic. Changuán García Alexis Esteban

Tutor: Mgtr. Adrián Fabricio Aguilar Morocho

RESUMEN

El presente estudio evaluó la efectividad de dos programas de entrenamiento, convencional y alternativo, en la hipertrofia muscular de mujeres jóvenes, comparándolos con un grupo control sin intervención. Se utilizó un diseño cuasi-experimental con pretest y postest, incluyendo análisis de composición corporal, mediciones antropométricas y pruebas estadísticas como tablas de distribución de frecuencias, estadísticas descriptivas y pruebas de diferencias de medias en muestras emparejadas mediante el test t de Student y la prueba de Wilcoxon. La muestra consistió en 30 mujeres sometidas a un programa de entrenamiento estructurado, evidenciándose que ambos métodos fueron efectivos para la mejora de la masa muscular sin diferencias significativas entre sí, pero con un impacto superior al grupo control. Se destaca la importancia de la intensidad, el volumen y la frecuencia del entrenamiento en la optimización de la hipertrofia muscular. Se concluye que la aplicación de programas de entrenamiento diseñados científicamente favorece adaptaciones musculares significativas, mejorando la composición corporal y el rendimiento físico en mujeres. Estos hallazgos subrayan la relevancia de continuar investigando estrategias innovadoras para optimizar la hipertrofia y la salud integral, proporcionando un marco sólido para futuras investigaciones en entrenamiento de fuerza en población femenina.

Palabras claves: Hipertrofia muscular, entrenamiento alternativo, entrenamiento convencional, composición corporal, programa de entrenamiento.



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

TEMA

GYM TRAINING PROGRAM FOR MUSCLE MASS GAIN IN WOMEN.

Autor: Lic. Changuán García Alexis Esteban

Tutor: Mgtr. Adrián Fabricio Aguilar Morocho

ABSTRACT

This study evaluated the effectiveness of two training programs, conventional and alternative, on muscle hypertrophy in young women, comparing them to a control group without intervention. A quasi-experimental pretest-posttest design was applied, including body composition analysis, anthropometric measurements, and statistical tests such as frequency distribution tables, descriptive statistics, and paired-sample mean difference tests using the Student's t-test and the Wilcoxon test. The sample consisted of 30 women subjected to a structured training program, demonstrating that both methods effectively improved muscle mass without significant differences between them, but with a superior impact compared to the control group. The findings highlight the importance of intensity, volume, and training frequency in optimizing muscle hypertrophy. It is concluded that scientifically designed training programs promote significant muscular adaptations, improving body composition and physical performance in women. These results emphasize the need for further research on innovative strategies to optimize hypertrophy and overall health, providing a solid foundation for future studies on strength training in the female population.

Keywords: Muscle hypertrophy, alternative training, conventional training, body composition, training program.



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

TEMA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO SOBRE EL
AUMENTO DE MASA MUSCULAR EN MUJERES.**

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



Nombre de la revista

Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista, ejemplo: Ciencia y Educación <https://www.cienciayeduacion.com/index.php/journal/issue/view/71>