



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

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

TÍTULO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

**EFFECTOS DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y AERÓBICOS EN LA
SELECCIÓN DE BALONCESTO UPSE.**

AUTOR:

ANDRIUOLI LINO BRUCE JEREMY

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE
ARTÍCULO PROFESIONAL DE ALTO NIVEL**

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

TUTOR:

Mgtr. Martha Morayma Salazar Quinatoa

Santa Elena, Ecuador

Año 2026



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

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

**PhD. William González Panchana
COORDINADOR DEL PROGRAMA**

**Mgtr. Martha Salazar Quinatoa
DOCENTE TUTORA**

**Mgtr. Geoconda Herdoiza Morán
DOCENTE ESPECIALISTA 1**

**Mgtr. Diana Gómez García
DOCENTE ESPECIALISTA 2**

**Ab. 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 Ing. Andriuoli Lino Bruce Jeremy, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo

TUTORA

Mgr. Martha Morayma Salazar Quinatoa
CI. 1722085006

12 días del mes de junio del año 2026



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Ing. Andriuoli Lino Bruce Jeremy

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, EFECTOS DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y AERÓBICOS EN LA SELECCIÓN DE BALONCESTO UPSE previo a la obtención del título en Magister 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 12 días del mes de julio del año 2026

EL AUTOR

Andriuoli Lino Bruce Jeremy
CI. 2450177940



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Ing. Andriuoli Lino Bruce Jeremy

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 artículo profesional de alto nivel 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 12 días del mes de julio del año 2026

EL AUTOR

Andriuoli Lino Bruce Jeremy
CI. 2450177940

RESUMEN

El objetivo principal del estudio fue evaluar la relación entre la carga interna de entrenamiento, cuantificada mediante la Percepción Subjetiva del Esfuerzo de Sesión (sRPE), y la Satisfacción Deportiva (ASQ) en un grupo de jugadores de baloncesto universitario por cuatro semanas de entrenamiento. Para la recolección de datos, que incluyó a diez jugadores de la selección. La metodología consistió en registrar semanalmente la sRPE y los niveles de satisfacción deportiva (ASQ, en puntos). Los datos fueron procesados para calcular estadísticos descriptivos de la evolución semanal de ambas variables y el Coeficiente de Correlación de Pearson (r) para determinar la relación entre ellas. Los resultados indican una evolución lineal y progresiva de la carga interna, con picos de esfuerzo percibido en la Semana 1 (media: 1009.50 u.a.) y la Semana 3 (media: 1017.00 u.a.), y una fase de descarga en la Semana 2 y 4 (media: 819.00 u.a.). Se evidenció una relación negativa entre la carga interna y la satisfacción deportiva, la misma que fue moderada durante las semanas de mayor carga (Semana 2: $r = -0.545$; Semana 3: $r = -0.483$). El aumento de sRPE disminuye el ASQ obtenido por los jugadores, funcionando como un factor de estrés. La exclusión de la presión de alta carga durante el período de descarga desligó el efecto negativo del esfuerzo sobre el bienestar psicológico, resaltando la sensibilidad del ASQ como indicador de respuesta a la carga y evidenciando la necesidad de aplicar un sistema periódico para optimizar el rendimiento físico y el bienestar emocional del deportista.

Palabras clave: Palabras clave: Carga de entrenamiento, sRPE, satisfacción deportiva, ASQ, baloncesto, bienestar psicológico, periodización, correlación.

ABSTRACT

The main objective of this study was to evaluate the relationship between internal training load, quantified by the Session Perceived Exertion (sRPE), and Sports Satisfaction (ASQ) in a group of university basketball players over four weeks of training. Data collection included ten players from the university team. The methodology consisted of recording sRPE and Sports Satisfaction levels (ASQ, in points) weekly. The data were processed to calculate descriptive statistics of the weekly evolution of both variables and Pearson's correlation coefficient (r) to determine the relationship between them. The results indicate a linear and progressive evolution of internal load, with peaks in perceived exertion in Week 1 (mean: 1009.50 u.a.) and Week 3 (mean: 1017.00 u.a.), and a depletion phase in Weeks 2 and 4 (mean: 819.00 u.a.). A negative relationship was observed between internal load and sport satisfaction, which was moderate during the weeks of highest load (Week 2: $r = -0.545$; Week 3: $r = -0.483$). The increase in sRPE decreased the ASQ obtained by the players, acting as a stress factor. The exclusion of high-load pressure during the unloading period eliminated the negative effect of exertion on psychological well-being, highlighting the sensitivity of the ASQ as an indicator of response to load and demonstrating the need to implement a periodic system to optimize the athlete's physical performance and emotional well-being.

Keywords: Training load, sRPE, sports satisfaction, ASQ, basketball, psychological well-being, periodization, correlation.

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



CIENCIA Y EDUCACIÓN
ISSN: 2790-8402

CONSEJO EDITORIAL REVISTA CIENCIA Y EDUCACIÓN

Asunto:
Certificación de publicación

Oficio N* Cienc-educ2026-15866660-C
Ecuador, 15 de Abril del 2026

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

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: *“Efectos de entrenamiento de fuerza y aeróbico en la selección de baloncesto UPSE”* Siendo:

*Autores: Ing. Bruce Jeremy Andrioli Lino,
Mgr. Martha Morayma Salazar Quinatoa.*

Fue presentado, aprobado y publicado por el Consejo Editorial de la *Revista Ciencia y Educación* con ISSN 2790-8402 en la correspondiente publicación de *Edición Especial II del 2026*: de la página 505 a la 515 siendo publicado el *16 de Marzo del 2026* el cual consta dentro de la publicación, tal como consta en los archivos respectivos de la Comisión de Publicaciones – (CERCE) pudiendo acceder con el siguiente link:

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.19490230>

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



Se emite y autentica por:
**DUANYS MIGUEL PEÑA
LOPEZ**
Validar documento con FirmadC

PhD. Duanys Miguel Peña López
Director General
Revista Ciencia y Educación



Nombre de la revista

Revista Científica Ciencia y Educación
<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/issue/view/97>