



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

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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**ENTRENAMIENTO HIPOCALÓRICO Y SU IMPACTO EN EL ESTADO DE ÁNIMO Y
ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN FISICOCULTURISTAS**

AUTORA

Salazar Espinoza Fatima Alejandra

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

TUTORA

Paula Chica Gisella Paula.PhD

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.

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

PhD. Maritza Gisella Paula Chica
TUTOR

Mgr. Geoconda Herdoiza Morán
ESPECIALISTA 1

Mgr. Edith Suntaxi Suntaxi
ESPECIALISTA 2

Abg. María Rivera González, Mgr.
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 FATIMA ALEJANDRA SALAZAR ESPINOZA, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

PhD. Maritza Gisella Paula Chica
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, FATIMA ALEJANDRA SALAZAR ESPINOZA

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, *Entrenamiento hipocalórico y su impacto en el estado de ánimo y ansiedad precompetitiva en fisicoculturistas* 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 25 días del mes de octubre de año 2025

Lic. Fatima Alejandra Salazar Espinoza
C.I. 0503584443
AUTORA



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

AUTORIZACIÓN

Yo, FATIMA ALEJANDRA SALAZAR ESPINOZA

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 *Entrenamiento hipocalórico y su impacto en el estado de ánimo y ansiedad precompetitiva en fisicoculturistas* 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 25 días del mes de octubre de año 2025

Fatima Alejandra Salazar Espinoza
C.I. 0503584443
AUTORA



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

**Entrenamiento hipocalórico y su impacto en el estado de ánimo y ansiedad
precompetitiva en fisicoculturistas**

Autor: Fatima Alejandra Salazar Espinoza

Tutor: Maritza Gisella Paula Chica

RESUMEN

El presente estudio explora los efectos del entrenamiento intensivo combinado con la implementación de una dieta hipocalórica en el estado emocional de fisicoculturistas durante la etapa precompetitiva. Si bien estas dietas son ampliamente utilizadas para lograr los estándares físicos exigidos en competencias, su aplicación puede generar sensaciones de hambre, fatiga y malestar que contribuyen al desarrollo de alteraciones emocionales como la ansiedad, la depresión y el estrés.

Mediante la aplicación de cuestionarios estandarizados a deportistas de la Federación Ecuatoriana de Fisicoculturismo y Potencia, este estudio emplea un diseño cuantitativo con análisis estadísticos descriptivos y comparativos (pruebas de normalidad, correlación, confiabilidad, análisis factorial exploratorio, Kruskal-Wallis y ANOVA). La investigación busca determinar cómo las exigencias nutricionales y deportivas impactan en el bienestar emocional de los atletas.

El presente estudio analiza los efectos del entrenamiento intensivo y la dieta hipocalórica en el estado emocional de 60 fisicoculturistas ecuatorianos en etapa precompetitiva. Mediante la aplicación de los inventarios BDI-II, BAI y PSS, se identificaron alteraciones emocionales asociadas a la restricción calórica. El promedio general de ansiedad (BAI) fue de 12.55 (DE = 1.689), con un 23.3% de casos de ansiedad leve, 16.7% moderada y 13.3% severa. En la escala de estrés (PSS), un 46.7% presentó nivel moderado y un 33.3% nivel alto. Respecto a la depresión (BDI-II), se reportó un 15.0% de casos leves y un 10.0% moderados. Estos hallazgos fueron consistentes entre modalidades competitivas. Se concluye que la planificación del entrenamiento debe incorporar estrategias psicológicas y ajustes nutricionales que favorezcan la estabilidad emocional durante la fase precompetitiva.

Palabras claves: entrenamiento hipocalórico, ansiedad precompetitiva, estado de ánimo, fisicoculturismo, rendimiento deportivo.



UPSE

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

TEMA

Entrenamiento hipocalórico y su impacto en el estado de ánimo y ansiedad precompetitiva en fisiculturistas

Autor: Fatima Alejandra Salazar Espinoza

Tutor: Maritza Gisella Paula Chica

ABSTRACT

This study explores the effects of intensive training combined with the implementation of a hypocaloric diet on the emotional state of bodybuilders during the pre-competition stage. While these diets are widely used to achieve the physical standards required in competitions, their application can lead to sensations of hunger, fatigue, and discomfort, contributing to the development of emotional disturbances such as anxiety, depression, and stress.

Through the use of standardized questionnaires applied to athletes from the Ecuadorian Bodybuilding Federation, this study employs a quantitative design with descriptive and comparative statistical analyses (tests of normality, correlation, reliability, exploratory factor analysis, Kruskal-Wallis, and ANOVA). The research seeks to determine how nutritional and physical demands impact athletes' emotional well-being.

This study analyzes the effects of intensive training and a hypocaloric diet on the emotional state of 60 Ecuadorian bodybuilders during the pre-competition phase. Using the BDI-II, BAI, and PSS inventories, emotional alterations associated with caloric restriction were identified. The average anxiety score (BAI) was 12.55 (SD = 1.689), with 23.3% of participants showing mild anxiety, 16.7% moderate, and 13.3% severe. According to the PSS, 46.7% exhibited moderate stress and 33.3% high stress. For depression (BDI-II), 15.0% of the samples presented mild levels and 10.0% moderate. These findings were consistent across competitive categories. It is concluded that training programs should integrate psychological strategies and nutritional adjustments to support emotional stability during the pre-competitive stage.

Keywords: hypocaloric training, precompetitive anxiety, mood, bodybuilding, sports

performance.



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

TEMA

Entrenamiento hipocalórico y su impacto en el estado de ánimo y ansiedad precompetitiva en fisicoculturistas

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Revista Científica



CIENCIA Y EDUCACIÓN
E-ISSN: 2707-3378
L-ISSN: 2700-8403

CONSEJO EDITORIAL REVISTA
CIENCIA Y EDUCACIÓN

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

Oficio N° Cienc-ctia:2025-03280-C
Ecuador, 11 de Junio del 2025

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

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: *"Entrenamiento hipocalórico y su impacto en el estado de ánimo y ansiedad precompetitiva en fisicoculturistas"*. Sección:

Autores: Lic. Farina Alejandra Salazar Espinoza, Ph.D. Mariya Gisella Paula Chica.

Fue:
Enviado: 1 de Junio del 2025
Comienzo de revisión: 1 de Junio 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*.

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

Atentamente
Duanys Miguel Peña Lopez
Director General



**CIENCIA Y
EDUCACIÓN**

<https://www.cienciayeduacion.com/index.php/journal/article/view/1667>