



**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

**INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO EN LA
RECUPERACIÓN POSPARTO DE MUJERES DEPORTISTAS**

AUTOR:

TENORIO SÁNCHEZ RAQUEL ARCENIA

**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. Geoconda Herdoiza Morán

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
COORDINADORA DEL PROGRAMA**

**Mgtr. Geoconda Herdoiza Morán
DOCENTE TUTORA**

**Mgtr. Daniela Manrique Muñoz
DOCENTE ESPECIALISTA 1**

**Mgtr. Martha Salazar Quinatoa
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 Raquel Arcenia Tenorio Sánchez, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo

TUTORA

Mgtr. Geoconda Herdoiza Morán
CI. 0923600233

02 días del mes de marzo del año 2026



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Raquel Arcenia Tenorio Sánchez

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, “Influencia de un programa de entrenamiento físico en la recuperación pos parto de mujeres deportistas” 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 02 días del mes de marzo del año 2026

LA AUTORA

Raquel Arcenia Tenorio Sánchez
CI. 0704441914



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Raquel Arcenia Tenorio Sánchez

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 02 días del mes de marzo del año 2026

LA AUTORA

Raquel Arcenia Tenorio Sánchez
CI. 0704441914

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo determinar la influencia de un programa de entrenamiento físico en la recuperación posparto y en la reincorporación al ejercicio en mujeres deportistas de la Federación Deportiva de El Oro, dentro de los doce meses posteriores al parto. Se desarrolló una investigación mixta, con un componente cualitativo fenomenológico interpretativo y un componente cuantitativo descriptivo. La muestra se seleccionó mediante muestreo no probabilístico intencional, incluyendo participantes con posparto reciente, sin contraindicaciones médicas y con disposición para cumplir el programa. La información se recolectó con entrevistas semiestructuradas y observación, además de pruebas físicas estandarizadas de flexibilidad (Sit and Reach), resistencia (Yo-Yo), fuerza-resistencia abdominal y respuesta cardiovascular (Ruffier- Dickson), complementadas con mediciones antropométricas. El análisis integró análisis de contenido y estadística descriptiva e inferencial para comparar mediciones antes y después de la intervención. Los resultados evidenciaron mejoras en la totalidad de las participantes: incremento de la flexibilidad entre doce coma treinta y cinco y treinta y cinco coma treinta y dos por ciento, aumento de la distancia recorrida en la prueba de resistencia, mejora de la fuerza-resistencia abdominal entre tres coma doce y veinticinco por ciento, y disminución del índice Ruffier-Dickson de nueve coma treinta y tres más menos uno coma sesenta y siete a cinco coma cincuenta y cuatro más menos uno coma treinta y dos. Se concluye que el programa aplicado favorece adaptaciones funcionales relevantes para la recuperación posparto y contribuye a un retorno más eficiente a la actividad física.

Palabras clave: Recuperación posparto, Entrenamiento físico, Mujeres deportistas, Flexibilidad, Resistencia cardiorrespiratoria, Fuerza abdominal, Índice Ruffier-Dickson, Pruebas físicas, Readaptación deportiva.

ABSTRACT

The study aimed to determine the influence of a physical training program on postpartum recovery and on the return to exercise in female athletes from the Federación Deportiva de El Oro, within the twelve months following childbirth. A mixed-methods design was carried out, including an interpretive phenomenological qualitative component and a descriptive quantitative component. The sample was selected through intentional nonprobabilistic sampling, including participants with recent postpartum status, no medical contraindications, and willingness to complete the program. Data were collected through semi structured interviews and observation, as well as standardized physical tests for flexibility (Sit and Reach), endurance (Yo-Yo), abdominal muscular endurance, and cardiovascular response (Ruffier–Dickson), complemented by anthropometric measurements. The análisis integrated content analysis and descriptive and inferential statistics to compare measurements before and after the intervention. The results showed improvements in all participants: an increase in flexibility between 12.35% and 35.32%, an increase in the distance covered in the endurance test, an improvement in abdominal muscular endurance between 3.12% and 25%, and a decrease in the Ruffier–Dickson index from 9.33 ± 1.67 to 5.54 ± 1.32 . It is concluded that the applied program promotes relevant functional adaptations for postpartum recovery and contributes to a more efficient return to physical activity.

Keywords: Postpartum recovery, Physical training, Female athletes, Flexibility, Cardiorespiratory endurance, Abdominal strength, Ruffier–Dickson index, Physical tests, Sports readaptation.

CERTIFICADO DE PUBLICACIÓN



CIENCIA Y EDUCACIÓN
ISSN: 2790-8402

CONSEJO EDITORIAL REVISTA CIENCIA Y EDUCACIÓN

Asunto:
Certificación de publicación

Oficio N° Cienc-educ2026- 17932925-C
Ecuador, 26 de Febrero del 2026

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

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: **“Influencia de un programa de entrenamiento físico en la recuperación posparto de mujeres deportistas”**. Siendo:

**Autores: Mgtr. Raquel Arcenia Tenorio Sánchez,
Mgtr. Geocconda Xiomara Herdoiza Morán.**

Fue presentado, aprobado y publicado por el Consejo Editorial de la **Revista Ciencia y Educación** con **ISSN 2790-8402** en la correspondiente publicación del **Vol. 6 Núm. 12.1** de la **Edición Especial V**, de la página **148** a la **155** 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.17932925>

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



**DUANYS MIGUEL PEÑA
LÓPEZ**

Se puede documentar con DOI

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



Nombre de la revista

Revista Ciencia y Educación

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