



**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**

**IMPACTO DE LA CARGA FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN  
ESTUDIANTES ATLETAS DE PRIMERO DE BACHILLERATO**

**AUTOR:**

**FRANCO ANGULO JEFFERSON STALIN**

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

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

**TUTOR:**

**SALAZAR QUINATO A MARTHA MORAYMA**

**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**

---

**Mgr. Martha Salazar Quinatoa  
DOCENTE TUTORA**

---

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

---

**Mgr. Paul Alvarado Brito  
DOCENTE ESPECIALISTA 2**

---

**Ab. 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 FRANCO ANGULO JEFFERSON STALIN, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**TUTORA**

---

Lic. Martha Morayma Salazar Quinatoa Mgtr.  
CI. 1722085006

**20 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, FRANCO ANGULO JEFFERSON STALIN

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, IMPACTO DE LA CARGA FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN ESTUDIANTES ATLETAS DE PRIMERO DE BACHILLERATO, 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 20 días del mes de marzo del año 2026

**AUTOR**

---

Jefferson Stalin Franco Angulo  
CI. 1205859810



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

**AUTORIZACIÓN**

Yo, FRANCO ANGULO JEFFERSON STALIN

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 20 días del mes de marzo del año 2026

**AUTOR**

---

Jefferson Stalin Franco Angulo  
CI. 1205859810

## RESUMEN

El presente estudio determina como afecta la carga física al rendimiento deportivo de 44 estudiantes de Primero de Bachillerato de la Unidad Educativa "Manuel Córdova Galarza", en Ventanas, Los Ríos, Ecuador. El estudio se apoyó en un diseño cuantitativo de tipo descriptivo-correlacional, recolectando datos mediante fichas de evaluación física, cuestionarios y guías de observación directa durante un período de tres meses. Durante el estudio, se pudo constatar que la frecuencia de los entrenamientos varía entre cada estudiante, siendo así, que unos optan por entrenar entre tres y cuatro días a la semana, lo que representa el 47.7%, mientras que, un 52.3% entrenan los cinco días a la semana. En cuanto a las rutinas de cada entrenamiento, se puede apreciar que el uso de la técnica en las sesiones abarca un 43.2% del tiempo, desplazando a un segundo plano el uso de la fuerza muscular. Aunque, el 70.7% de los estudiantes, durante la ejecución de los entrenamientos demuestra un trabajo óptimo, el 29.3% no desarrolla las rutinas con la técnica adecuada, producto de la fatiga acumulada o de una base física deficiente. Otro punto a considerar es la motivación en los participantes, ya que si bien el promedio es bueno (8.2/10), este, se baja considerablemente a medida que se intensifican las sesiones de entrenamiento. En base a lo investigado, se puede concluir que, la planificación de la sesión de entrenamiento no debe ser estandarizada, sino mas bien debe ser flexible y enfocada a la capacidad de respuesta de cada participante, con la finalidad de prevenir la sobrecarga muscular, las lesiones y la fatiga crónica. Por lo que, se pretende dosificar la exigencia física para que el alto rendimiento sea compatible con la salud y el bienestar integral de los estudiantes.

**Palabras clave:** Carga de entrenamiento, Desempeño Atlético, Estudiantes deportistas, Bachillerato, Acondicionamiento Físico.

## ABSTRACT

The present study determines how physical burden impacts Athletic performance of 44 students of first year of high school from “Manuel Córdova Galarza educational institution in Ventanas, Los Ríos, Ecuador. The study was based on a quantitative descriptive-correlational design, collecting data through physical assessment forms, questionnaires and direct observation guides during a three-month period. During the study, it was found that the frequency of trainings varies from one student to another, with some choosing to train three to four days a week, which represents the 47.7%, while 52.35 train five days a week. In terms of the routines for each training session, it can be seen that the use of technique in the sessions takes up 43.2% of the time, relegating the use of muscle strength to second place. Although 70.7% of students demonstrate optimal performance during training sessions, 29.3% do not perform the routines with the proper technique, due to accumulated fatigue or poor physical conditioning. Another point to consider is participant motivation, because although the average score is good (8.2/10), it drops considerably as the training sessions become more intense. Based on the research, it can be concluded that training session planning should not be standardized, but rather flexible and focused on each participant's responsiveness, in order to prevent muscle overload, injuries, and chronic fatigue. Therefore, the aim is to pace physical demands so that high performance is compatible with the overall health and well-being of students.

**Keywords:** Physical burden, athletic performance, student athletes, high school, physical preparation

## CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Revista Científica



CIENCIA Y EDUCACIÓN

E-ISSN: 2707-3378

L-ISSN: 2790-8402

# CONSEJO EDITORIAL REVISTA CIENCIA Y EDUCACIÓN

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

Oficio N\* Cienc-educ2025-221202-C  
Ecuador, 11 de Mayo del 2026

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

### CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: *“Impacto de la carga física en el rendimiento deportivo en estudiantes atletas de Primero de bachillerato”* Siendo:

*Autores: Lic. Jefferson Stalin Franco Angulo,  
Mgtr. Martha Morayma Salazar Quinatoa.*

Fue:

Enviado: 20 de Febrero del 2026

Comienzo de revisión: 20 de Febrero del 2026

Fue presentado, para su revisión, aprobación y publicación por el autor principal ante el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación, siendo **ACEPTADO** para su publicación en el número correspondiente con la *Edición Especial II del 2026*. Lo cual consta dentro del sitio web de la revista *Ciencia y Educación*.

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

Atentamente

Duanys Miguel Peña Lopez

Director General



Nombre de la revista

Ciencia y Educación

URL: <https://www.cienciayeducacion.com>