



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

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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**GUÍA METODOLÓGICA, PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA
A LA FUERZA EN LA DANZA AÉREA.**

AUTOR

Lic. Dennis Danilo Moposita Torres

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

TUTORA

Aguilar Morocho Elva Katherine, PhD

Santa Elena, Ecuador

Año 2026



**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.

**William González Panchana, PhD
COORDINADOR DEL
PROGRAMA DE MAESTRÍA**

**Elva Katherine Aguilar Morocho, PhD
TUTORA**

**Nelly Priscila Sangucho Hidalgo, Mgtr.
ESPECIALISTA 1**

**Joseph Taro, PhD
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 Dennis Danilo Moposita Torres, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

**ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO, PhD.
C.I. 0703737981
TUTORA**



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, DENNIS DANILO MOPOSITA TORRES

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **GUÍA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA A LA FUERZA EN LA DANZA AÉREA**, 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 08 días del mes de enero de año 2026

DENNIS DANILO MOPOSITA TORRES
C.I. 1719855502
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, DENNIS DANILO MOPOSITA TORRES

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 **GUÍA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA A LA FUERZA EN LA DANZA AÉREA** 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 08 días del mes de enero de año 2026

DENNIS DANILO MOPOSITA TORRES
C.I. 1719855502
AUTOR



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

TEMA

**GUÍA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA A LA FUERZA EN
LA DANZA AÉREA**

Autor: LIC. DENNIS DANILO MOPOSITA TORRES

Tutor: LIC. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO, PhD

RESUMEN

En este estudio se desarrolló una guía metodológica que permita optimizar el trabajo de la resistencia a la fuerza en practicantes de danza aérea en tela un reto metodológico con evidencia. La investigación es de tipo cuantitativo y cuasi-experimental, aplicando un diseño pretest–postest en un solo grupo de 25 acróbatas principiantes.

Se diseñó e implementó un programa de entrenamiento de 12 semanas con cinco sesiones semanales, que incluyó ejercicios de suspensión, tracción y estabilización del core, siguiendo principios de sobrecarga progresiva y especificidad de una forma individualizada en cargas. Los resultados esperados incluyen incrementos en el tiempo de suspensión (s) y fuerza de agarre (kg), y el análisis estadístico se realizó mediante la prueba t de Student para muestras relacionadas, con mejoras significativas en las variables ($p < 0.001$) de fuerza en conjunto con la técnica, posturas y disminución del riesgo de lesiones. Se concluye que la aplicación de una guía metodológica basada en la evidencia científica contribuye de una manera cuantificable a la mejorar el rendimiento físico y técnico de los acróbatas, además de proporcionar un marco de referencia firme para entrenadores y academias.

Palabras clave: danza aérea, resistencia a la fuerza, entrenamiento, guía metodológica, acróbatas evaluación física, programa físico evaluación física, programa físico.



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

TEMA

METHODOLOGICAL GUIDE FOR THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ENDURANCE IN AERIAL SILKS.

Autor: LIC. DENNIS DANILO MOPOSITA TORRES

Tutor: LIC. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO, PhD

ABSTRACT

In this study, a methodological guide was developed to optimize strength endurance training in aerial silk practitioners, addressing a methodological challenge supported by evidence. The research followed a quantitative, quasi-experimental design using a pretest–posttest structure in a single group of 25 beginner acrobats. A 12-week training program with five weekly sessions was designed and implemented, incorporating suspension work, pulling exercises, and core stabilization, following the principles of progressive overload, specificity, and individualized load adjustments.

The expected outcomes included increases in suspension time (s) and grip strength (kg). Statistical analysis was performed using the paired-samples Student's t-test, revealing significant improvements ($p < .001$) in strength-related variables alongside technical execution, posture control, and a reduced risk of injury. The findings indicate that applying a methodological guide grounded in scientific evidence contributes in a measurable way to enhancing both the physical and technical performance of aerial acrobats, while also providing a solid reference framework for trainers and academies.

Keywords: aerial dance, strength endurance, training, methodological guide, acrobats



UPSE

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

TEMA

GUÍA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA A LA
FUERZA EN LA DANZA AÉREA

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-educ2025-120301-C
Ecuador, 3 de Diciembre del 2025

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

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: "*Guía metodológica para el desarrollo de la resistencia a la fuerza en la danza aérea*". Siendo:

*Autores: Lic. Dennis Danilo Moposita Torres,
PhD. Elva Katherine Aguilar Merocho.*

Fue:
Enviado: 13 de Noviembre del 2025
Comienzo de revisión: 13 de Noviembre del 2025
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 Diciembre del 2025*. 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 López
Director General



Nombre de la revista

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