



**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

**EJERCICIOS AERÓBICOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO
FÍSICO DE LA ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS DE MANABÍ**

AUTOR:

ZAMBRANO TOALA DIMAS JOSUE

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

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

TUTOR:

Diana Carolina Mendoza Avilés, Mgtr.

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. Diana Mendoza Avilés
DOCENTE TUTORA**

**Mgtr. Nelly Sangucho Hidalgo
DOCENTE ESPECIALISTA 1**

**Mgtr. José Rodríguez Bazarro
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 Dimas Josué Zambrano Toala, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo

TUTORA

Diana Carolina Mendoza Avilés Mgtr.
C.I. 1310240021

09 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, Dimas Josue Zambrano Toala

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, Programa de entrenamiento específico para el mejoramiento de habilidades técnicas desde edades tempranas 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 09 días del mes de marzo del año 2026

EL AUTOR

Dimas Josué Zambrano Toala
C.I. 1315262061



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Dimas Josué Zambrano Toala

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 09 días del mes de marzo del año 2026

EL AUTOR

Dimas Josué Zambrano Toala
C.I 1315262061

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo evaluar los efectos de un programa estructurado de ejercicios aeróbicos sobre el rendimiento físico de los árbitros de la Asociación de Manabí. Se empleó un diseño cuasi-experimental con medidas pretest-posttest, en el cual participaron veintitrés árbitros seleccionados mediante muestreo por conveniencia y cuyas edades oscilaron entre 18 y 25 años. La intervención consistió en ocho semanas de entrenamiento aeróbico supervisado, con tres sesiones semanales de intensidad progresiva y duración de 45 a 60 minutos. Se evaluaron variables de resistencia cardiorrespiratoria, fuerza muscular y capacidad aeróbica, así como la percepción de esfuerzo de los participantes. Los resultados evidenciaron mejoras consistentes en todas las variables evaluadas, incluyendo incrementos uniformes en la distancia recorrida, fuerza de prensión y capacidad aeróbica, reflejando adaptaciones fisiológicas positivas y tolerancia progresiva a las cargas aplicadas. Las conclusiones indicaron que la implementación de un programa aeróbico estructurado y supervisado fue efectiva para optimizar el rendimiento físico de los árbitros, cumpliendo los objetivos planteados y demostrando la importancia de la planificación y supervisión de los entrenamientos en contextos deportivos específicos.

Palabras clave: ejercicio físico, entrenamiento aeróbico, rendimiento físico, árbitros, adaptación fisiológica, evaluación deportiva

ABSTRACT

The study aimed to evaluate the effects of a structured aerobic exercise program on the physical performance of referees from the Asociación de Árbitros de Manabí. A quasi-experimental pretest-posttest design was applied, involving twenty-three referees selected through convenience sampling, aged 18 to 25 years. The intervention consisted of eight weeks of supervised aerobic training, with three weekly sessions of progressive intensity lasting 45 to 60 minutes. Cardiovascular endurance, muscular strength, aerobic capacity, and perceived exertion were assessed. Results showed consistent improvements across all measured variables, including uniform gains in distance covered, grip strength, and aerobic capacity, reflecting positive physiological adaptations and progressive tolerance to the training load. Conclusions indicated that the implementation of a structured and supervised aerobic program was effective in optimizing physical performance of referees, meeting the study objectives and highlighting the importance of planning and supervision in sport-specific training contexts.

Keywords: physical exercise, aerobic training, physical performance, referees, physiological adaptation, sports assessment

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Revista Peruana
— de Educación —

www.revistarepe.org
Universidad José Carlos Mariátegui | Nro. SIN APV.
Nueva Cuchumbaya (Campus San Antonio), Moquegua – Perú
editor@revistarepe.org

CARTA DE ACEPTACIÓN

Distinguidos:

Dimas Josué Zambrano Toala
Diana Carolina Mendoza Avilés

Presente.-

Saludos cordiales.

Por medio de la presente me dirijo a usted, en calidad de Editora de la **Revista Peruana de Educación** con el propósito de notificarle que el artículo titulado: **“Ejercicios aeróbicos para mejorar el rendimiento físico de la Asociación de árbitros de Manabí”** ha sido arbitrado y aprobado para ser publicado en el **Volumen 8 Número 16 enero-abril 2026**.

La revista se encuentra indexada en: **ROAD, Google Scholar, LatinREV, Mir@bel, biblat, latindex catálogo, AURA, DORA.**

Constancia que se expide a los dos días del mes de febrero de dos mil veintiséis.

Atentamente,



Dra. Dora Mayta Huiza
Editora
Revista Peruana de Educación

Revista Peruana
— de Educación —

Nombre de la revista	Revista Peruana de Educación https://revistarepe.org/index.php/repe/article/view/2061
----------------------	--