



**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

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA MEJORAR LAS
CAPACIDADES FÍSICAS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL
BÁSICA**

AUTOR:

Lic. Jorge Luis Guailas Sarango

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

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

TUTOR:

Lic. Maritza Gisella Paula Chica, PhD

Santa Elena, Ecuador

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**

**PhD. Gisella Paula Chica
TUTORA**

**Mgtr. Adrián Aguilar Morocho
DOCENTE ESPECIALISTA 1**

**Mgtr. Diana Gómez Garcia
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 JORGE LUIS GUAILLAS SARANGO, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TUTORA

PhD. GISELLA PAULA CHICA
C.I.0910610682



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **JORGE LUIS GUAILLAS SARANGO**

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, 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.

AUTOR

JORGE GUAILLAS SARANGO
C.I 1105033813



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

AUTORIZACIÓN

Yo, JORGE LUIS GUAILLAS SARANGO

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.

AUTOR

JORGE GUAILLAS SARANGO
C.I 1105033813

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo analizar la efectividad de un programa de entrenamiento funcional implementado en estudiantes de Educación General Básica para mejorar sus capacidades físicas y promover hábitos de actividad saludable. Se desarrolló una investigación cuantitativa de tipo preexperimental, aplicada a una muestra de 30 estudiantes, utilizando un diseño pre test y post test para medir los cambios generados por la intervención. Las capacidades físicas evaluadas incluyeron fuerza, resistencia, agilidad y flexibilidad, además de encuestas orientadas a identificar la percepción de los participantes respecto a su bienestar físico antes y después del proceso de entrenamiento. Los resultados obtenidos evidenciaron que, tras la intervención, los estudiantes experimentaron mejoras significativas en cada una de las capacidades evaluadas. En la prueba de salto horizontal sin carrera se registró un incremento promedio del 15% en la distancia alcanzada. De igual forma, en la carrera de 30 metros se observó una reducción del tiempo promedio, pasando de 6.8 segundos a 6.2 segundos. En cuanto a la resistencia, el rendimiento en el Test Course Navette de 20 metros aumentó aproximadamente tres niveles con relación a los valores iniciales. Las encuestas mostraron que el 60% de los estudiantes afirmaron sentirse mejor, destacando mayor energía, motivación y confianza en su desempeño motor. En conclusión, el programa de entrenamiento funcional es una estrategia eficaz para fortalecer el desarrollo físico de los estudiantes, favorecer mejoras en su rendimiento y potenciar la autoeficacia relacionada con las actividades físicas.

Palabras clave: Entrenamiento funcional, capacidad física, fuerza, mejoras físicas, autoeficacia, actividad física.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the effectiveness of a functional training program implemented among General Basic Education students to enhance their physical abilities. A quantitative research design was applied with the participation of 30 students, using pre- and post-intervention assessments to measure the impact of the program. Physical abilities were evaluated in terms of strength, endurance, agility, and flexibility, complemented by surveys designed to capture students' perceptions before and after the training process.

The results demonstrated that, following the intervention, students showed notable improvements across all evaluated domains. The horizontal jump test without a run revealed an average increase of 15% in the achieved distance, while the 30-meter run showed a reduction in average time from 6.8 seconds to 6.2 seconds. Regarding endurance, students improved their performance in the 20-meter Course Navette by approximately three levels compared to their initial scores. Survey responses indicated that 60% of participants reported feeling physically better after completing the program, highlighting enhanced energy, motivation, and confidence in their motor performance. Overall, the findings suggest that the functional training program is an effective strategy for promoting the holistic physical development of students, supporting measurable improvements in fitness and fostering greater self-efficacy related to motor skills.

Keywords: Functional training, physical ability, strength, physical improvement, self-efficacy, physical activity

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-educ2026-080101-C Ecuador, 8 de Enero del 2026

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

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: “*Programa de entrenamiento funcional para mejorar las capacidades físicas en estudiantes de Educación General Básica*”. Siendo:

*Autores: Lic. Jorge Luis Guayllas Sarango,
PhD. Maritza Gisella Paula Chica.*

Fue:

Enviado: 21 de Diciembre del 2025

Comienzo de revisión: 21 de Diciembre 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 Especial I* 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

Directora General



Nombre de la revista

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.18453318>