



UPSE

**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

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CONTINUO E INTERVÁLICO
PARA MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA EN ATLETAS DE
MEDIO FONDO**

AUTOR

Manobanda Manobanda José Manuel

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

TUTOR

Ph.D. Gutiérrez Cruz Manuel

Santa Elena, Ecuador

Año 2025



**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.

Lic. William González Panchana.
Ph.D
COORDINADOR DEL
PROGRAMA DE MAESTRÍA

Lic. Manuel Gutiérrez Cruz.
Ph.D
TUTOR

Lic. Elva Katherine Aguilar
Morocho. Ph.D
ESPECIALISTA 1

Lic. Nelly Priscila Sangucho
Hidalgo. Mgtr.
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 Manobanda Manobanda José Manuel, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Manuel Gutiérrez Cruz. Ph.D
C.I. 0959585407
TUTOR



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, José Manuel Manobanda Manobanda

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CONTINUO E INTERVÁLICO PARA MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA EN ATLETAS DE MEDIO FONDO** 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 9 días del mes de octubre de año 2025

José Manuel Manobanda Manobanda
C.I. 0250031614
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, José Manuel Manobanda Manobanda

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 **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CONTINUO E INTERVÁLICO PARA MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA EN ATLETAS DE MEDIO FONDO** 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 9 días del mes de octubre de año 2025

José Manuel Manobanda Manobanda
C.I. 0250031614
AUTOR



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

TEMA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CONTINUO E INTERVÁLICO
PARA MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA EN ATLETAS DE
MEDIO FONDO**

Autor: José Manuel Manobanda Manobanda

Tutor: Manuel Gutiérrez Cruz

RESUMEN

La resistencia aeróbica es una de las capacidades condicionales importantes para obtener máximos resultados deportivos en las categorías y eventos del medio fondo en el atletismo. A partir de un grupo de supuestos teóricos y el estado del desarrollo de esta capacidad en los medio fondistas de la Federación Deportiva de Bolívar se desarrolló un estudio cuyo objetivo fue comprobar la efectividad de un programa de entrenamiento con la utilización de los métodos continuos e interválicos en el desarrollo de la resistencia aeróbica en atletas de medio fondo (n=19) de la mencionada institución deportiva. Como resultados se ofrece un programa que integra fases de planificación, implementación y evaluación de la efectividad de los métodos y ejercicios planificados. Como principales métodos, técnicas e instrumentos está la encuesta, la revisión documental, la observación y la medición con el test de Cooper. Como conclusión del estudio se corroboró la efectividad aplicación del programa durante la periodización clásica concebida con la contrastación de resultados con la prueba T de student a los resultados del test de Cooper con un resultado de p valor $0.00 < 0.05$, por lo que existen diferencias altamente significativas en el desarrollo de la resistencia aerobia y el nivel de VO₂ en los atletas investigados.

Palabras claves: Métodos continuo e interválico; Resistencia aeróbica; Medio fondo.



UPSE

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

TEMA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CONTINUO E INTERVÁLICO
PARA MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA EN ATLETAS DE
MEDIO FONDO**

Autor: José Manuel Manobanda Manobanda

Tutor: Manuel Gutiérrez Cruz

ABSTRACT

Aerobic endurance is one of the essential conditioning capacities for achieving maximum athletic results in middle-distance categories and events in athletics. Based on a set of theoretical assumptions and the development of this capacity in middle-distance runners from the Bolívar Sports Federation, a study was conducted to test the effectiveness of a training program using continuous and interval methods in developing aerobic endurance in middle-distance athletes (n=19) from the sports institution. The results offer a program that integrates planning, implementation, and evaluation phases of the effectiveness of the planned methods and exercises. The main methods, techniques, and instruments include surveys, document review, observation, and measurement using the Cooper test. The study concluded that the effectiveness of the program's application during the classical periodization was corroborated by comparing the results with the student t-test and the Cooper test, with a p value of 0.00 ± 0.05 . Therefore, there are highly significant differences in the development of aerobic endurance and VO₂ levels among the athletes studied.

Keywords: Continuous and interval methods; Aerobic endurance; Middle distance.



UPSE

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

TEMA

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CONTINUO E INTERVÁLICO
PARA MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA EN ATLETAS DE
MEDIO FONDO

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-educ2025-082001-C
Ecuador, 20 de Agosto del 2025

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 continuo e interválico para mejorar la resistencia aeróbica en atletas de medio fondo*". Siendo:

*Autores: Lic. Jose Manuel Manobanda Manobanda,
PhD. Manuel Gutiérrez Cruz.*

Fue:

Enviado: 16 de Agosto del 2025

Comienzo de revisión: 16 de Agosto 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 II 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 Lopez

Director General



Nombre de la revista

Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista: Ciencia y Educación
www.cienciayeducacion.com