



**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 PREPARACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO
EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO**

AUTOR:

Peñaloza Molina Claudio Rosendo

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

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

TUTOR:

PhD. Taro Joseph

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**

**PhD. Joseph Taro
DOCENTE TUTOR**

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

**Mgtr. Quishpe Veloz Kevin
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 Claudio Rosendo Peñaloza Molina, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo

TUTOR

PhD. Joseph Taro
CI. 0965336993

21 días del mes de junio del año 2026



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Claudio Rosendo Peñaloza Molina

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, PROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO 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 21 días del mes de junio del año 2026

EL AUTOR

Claudio Rosendo Peñaloza Molina
CI. 1803568961



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Claudio Rosendo Peñaloza Molina

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 21 días del mes de junio del año 2026

EL AUTOR

Claudio Rosendo Peñaloza Molina
CI. 1803568961

RESUMEN

Introducción: La adolescencia es una etapa crucial para consolidar hábitos de vida. Pese a los beneficios de la actividad física, Ecuador registra altos índices de sedentarismo que afectan el rendimiento académico y físico. El objetivo de este estudio fue proponer un programa de preparación física estructurado para estudiantes de bachillerato. **Metodología:** Se empleó un enfoque cuantitativo con diseño cuasiexperimental. La muestra incluyó 23 estudiantes entre 15-16 años, divididos en un grupo experimental (n=10) y uno de control (n=13). Durante 8 semanas, el grupo experimental recibió un entrenamiento enfocado en resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, mientras el grupo control mantuvo sus rutinas habituales. Se aplicaron baterías de pruebas físicas y cuestionarios estructurados. **Resultados:** Inicialmente, ambos grupos eran homogéneos ($p > 0.05$). Tras la intervención, el grupo experimental mostró mejoras estadísticamente significativas en todas las capacidades físicas ($p < 0.01$), a diferencia del grupo control que no presentó cambios. Los cuestionarios revelaron hábitos mejorables (43,5% consume comida rápida), pero una percepción altamente positiva sobre el ejercicio: los estudiantes asociaron la actividad física con mayor concentración ($M=4.09$), retención ($M=4.13$) y bienestar emocional ($M=4.43$). **Conclusiones:** El programa de entrenamiento estructurado es una estrategia eficaz para potenciar el desempeño físico y el bienestar integral. Se recomienda integrar estos modelos de forma planificada en el currículo escolar para disminuir considerablemente el sedentarismo y favorecer el desarrollo cognitivo y social de la población de estudio.

Palabras clave: Preparación física, Bachillerato, Rendimiento académico, Adolescencia, Bienestar integral.

ABSTRACT

Introduction: Adolescence is a crucial stage for establishing healthy lifestyle habits. Despite the benefits of physical activity, Ecuador has high rates of sedentary behavior that negatively impact academic and physical performance. The objective of this study was to propose a structured physical fitness program for high school students. **Methodology:** A quantitative approach with a quasi-experimental design was used. The sample included 23 students aged 15-16, divided into an experimental group (n=10) and a control group (n=13). For 8 weeks, the experimental group received training focused on endurance, strength, speed, and flexibility, while the control group maintained their usual routines. Physical fitness tests and structured questionnaires were administered. **Results:** Initially, both groups were homogeneous ($p > 0.05$). After the intervention, the experimental group showed statistically significant improvements in all physical capacities ($p < 0.01$), unlike the control group, which showed no changes. The questionnaires revealed areas for improvement in eating habits (43.5% consume fast food), but a highly positive perception of exercise: students associated physical activity with greater concentration ($M=4.09$), retention ($M=4.13$), and emotional well-being ($M=4.43$). **Conclusions:** The structured training program is an effective strategy for enhancing physical performance and overall well-being. It is recommended that these models be integrated in a planned manner into the school curriculum to significantly reduce sedentary behavior and promote the cognitive and social development of the study population.

.

Keywords: Physical fitness, High school, Academic performance, Adolescence, Overall well-being.

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, 20 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: "*Programa de preparación física para mejorar el rendimiento físico en estudiantes de nivel secundario*". Siendo:

*Autores: PhD. Claudio Rosendo Peñaloza Molina,
PhD. Joseph Taro.*

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

Ciancia y Education.

<https://cienciayeducacion.com/index.php/journal>