



**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

**INCIDENCIA DE LOS EJERCICIOS ANAERÓBICOS EN LA PREVENCIÓN
DE LA OBESIDAD EN LAS PERSONAS ADULTAS**

AUTOR:

PALMA MORA ISAIAS ALDAIR

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

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

TUTORA:

Mgr. Sangucho Hidalgo Nelly Priscila

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



Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
**WILLIAM ELIECER
GONZALEZ PANCHANA**

**PhD. William González Panchana
COORDINADOR DEL PROGRAMA**



Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
**NELLY PRISCILA
SANGUCHO HIDALGO**

**Mgtr. Nelly Priscila Sangucho Hidalgo
DOCENTE TUTORA**



Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
**RICHARD MANUEL
MANANGON PESANTES**

**PhD. Richard Manangón Pesante
DOCENTE ESPECIALISTA 1**



Firmado electrónicamente por:
**LEONOR MARIANA
DUQUE FERNANDEZ**

**PhD. Duque Fernández Leonor
DOCENTE ESPECIALISTA 2**



Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
**MARIA MARGARITA
RIVERA GONZALEZ**

**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 **ISAIAS ALDAIR PALMA MORA**, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TUTORA



Mgr. Nelly Priscila Sangucho Hidalgo
CI. 1719222588

27 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, **ISAIAS ALDAIR PALMA MORA**

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **INCIDENCIA DE LOS EJERCICIOS ANAERÓBICOS EN LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LAS PERSONAS** 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 27 días del mes de marzo del año 2026

AUTOR



Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
**ISAIAS ALDAIR PALMA
MORA**

Isaías Aldair Palma Mora
CI. 1315570935

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

AUTORIZACIÓN

Yo, **ISAIAS ALDAIR PALMA MORA**

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 26 días del mes de marzo del año 2026

AUTOR



Isaías Aldair Palma Mora
CI. 1315570935

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo elaborar y aplicar un plan de ejercicios anaeróbicos para la prevención de la obesidad en personas adultas del sitio Agua Fría, con la finalidad de mejorar su composición corporal y reducir el índice de masa corporal. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo y diseño longitudinal. La muestra estuvo conformada por 10 mujeres adultas, con edades entre 25 y 45 años, seleccionadas de manera no probabilística. La intervención tuvo una duración de 12 semanas, con una frecuencia de 5 días por semana y sesiones de 60 a 90 minutos. Para la recolección de datos se empleó la observación y la medición antropométrica mediante una balanza de bioimpedancia, registrando valores de peso corporal e índice de masa corporal antes y después del programa. Los datos fueron procesados con análisis estadístico descriptivo y prueba de muestras emparejadas. Los resultados evidenciaron una disminución del peso corporal de 72,08 a 70,23 kilogramos y del índice de masa corporal de 28,59 a 27,49, mostrando diferencias estadísticamente significativas. Asimismo, se observó una respuesta homogénea entre las participantes, reflejada en la estabilidad de las mediciones y en la consistencia de los cambios obtenidos. Se concluye que la aplicación sistemática de ejercicios anaeróbicos tuvo una incidencia positiva en la composición corporal, constituyéndose en una estrategia efectiva para la prevención de la obesidad en personas adultas.

Palabras claves: ejercicios anaeróbicos, obesidad, composición corporal, índice de masa corporal.

ABSTRACT

This study aimed to develop and implement an anaerobic exercise plan for obesity prevention in adults in the Agua Fría community, with the goal of improving their body composition and reducing their body mass index (BMI). The research employed a quantitative approach, with a descriptive scope and a longitudinal design. The sample consisted of 10 adult women, aged 25 to 45 years, selected using non-probability sampling. The intervention lasted 12 weeks, with sessions lasting 60 to 90 minutes, 5 days per week. Data collection involved observation and anthropometric measurements using a bioimpedance scale, recording body weight and BMI values before and after the program. The data were processed using descriptive statistical analysis and paired-samples t-tests. The results showed a decrease in body weight from 72.08 to 70.23 kilograms and in body mass index from 28.59 to 27.49, demonstrating statistically significant differences. Furthermore, a homogeneous response was observed among the participants, reflected in the stability of the measurements and the consistency of the changes obtained. It is concluded that the systematic application of anaerobic exercises had a positive impact on body composition, constituting an effective strategy for the prevention of obesity in adults.

Keywords: anaerobic exercises, obesity, body composition, body mass index.

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-educ2026-310302-C
Ecuador, 31 de Marzo del 2026

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

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: *"Incidencia de los ejercicios anaeróbicos en la prevención de la obesidad en las personas adultas"*. Siendo:

*Autores: Lic. Isaias Aldair Palma Mora,
Mgtr. Nelly Priscila Sangucho Hidalgo.*

Fue:

Enviado: 21 de Marzo del 2026

Comienzo de revisión: 21 de Marzo 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 de Abril* 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	Revista Ciencia y Educación https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/index
----------------------	--