



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

Entrenamiento HIIT para mejorar la condición física en amas de casa

AUTORA

Nasamues Bolaños Angela Lisbeth.

TRABAJO DE TITULACIÓN

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

TUTORA

Maritza Gisella Paula Chica Ph.D

Santa Elena, Ecuador

Año 2024



**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. Daniela Manrique Muñoz, Mgtr.
COORDINADORA DEL
PROGRAMA**

**Maritza Paula Chica. Ph.D.
TUTOR**

**Joseph Taro Ph.D.
ESPECIALISTA 1**

**Geoconda Herdoiza Moran 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 Nasamues Bolaños Angela Lisbeth, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Maritza Gisella Paula Chica Ph.D.
C.I. 0910610682
TUTORA



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Nasamues Bolaños Angela Lisbeth

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, Entrenamiento HIIT para mejorar la condición física en amas de casa 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 01 días del mes de octubre de año 2024

Angela Lisbeth Nasamues Bolaños
C.I. 0402191068
AUTORA



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Angela Lisbeth Nasamues Bolaños

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 Entrenamiento HIIT para mejorar la condición física en amas de casa 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 01 días del mes de octubre de año 2024

Angela Lisbeth Nasamues Bolaños
C.I. 0402191068
AUTORA



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

TEMA

Entrenamiento HIIT para mejorar la condición física en amas de casa

Autor: Angela Lisbeth Nasamues Bolaños

Tutor: Maritza Gisella Paula Chica Ph.D.

RESUMEN

(El HIIT es un método eficaz para mejorar la condición física en poco tiempo. Sin embargo, existe poca información sobre los efectos del HIIT en mujeres. Este estudio busca entender como el HIIT puede mejorar la condición física en mujeres amas de casa ecuatorianas que a menudo enfrentan dificultades para participar en programas de ejercicio. El objetivo es mejorar la condición física mediante la aplicación del entrenamiento HIIT. Para la investigación, se adoptó un enfoque de alcance exploratorio descriptivo, eje de investigación observacional descriptivo transversal. Se utilizó el software SPSS – prueba t de muestras emparejadas. El estudio evaluó los efectos del Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad en la condición física de mujeres amas de casa en Quito, mediante las Test de Cooper. Inicialmente, las participantes tenían una media de resistencia de 1523 calificándose en la categoría “regular”. Tras el entrenamiento, la media de resistencia aumentó a 2831, alcanzando la categoría “excelente”. El análisis estadístico con la prueba t de muestras pareadas reveló una correlación alta de 0.994, indicando una mejora significativa y consistente tras la intervención del HIIT. El HIIT, debido a su duración relativamente corta y su alta intensidad, se presenta como una opción adecuada para mujeres amas de casa que enfrentan limitaciones de tiempo para realizar actividad física. Esta forma de entrenamiento permite obtener beneficios significativos en la salud con sesiones de ejercicio cortas, lo que lo hace ideal para quienes tienen responsabilidades domésticas que dificultan la participación en programas de ejercicio regulares.)

Palabras claves: actividad física, condición física, entrenamiento, HIIT, Test de Cooper.



UPSE

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

TEMA

HIIT training to improve fitness in housewives

Autor: Angela Lisbeth Nasamues Bolaños

Tutor: Maritza Gisella Paula Chica Ph.D.

ABSTRACT

(HIIT is an effective method for improving fitness in a short amount of time. However, there is little information about the effects of HIIT on women. This study aims to understand how HIIT can improve the fitness of Ecuadorian housewives who often face difficulties in participating in exercise programs. The objective is to enhance physical condition through the application of HIIT training. For the research, an exploratory descriptive approach was adopted, focusing on a cross sectional observational study. The SPSS software was used for the paired sample t-test. The study evaluated the effects of High-Intensity Interval Training on the physical condition of housewives in Quito, using the Cooper Test. Initially, participants had an average endurance score of 1523, categorizing them as "regular." After the training, the average endurance increased to 2831, reaching the "excellent" category. The statistical analysis using the paired sample t-test revealed a high correlation of 0.994, indicating a significant and consistent improvement following the HIIT intervention. HIIT, due to its relatively short duration and high intensity, presents itself as a suitable option for housewives who face time constraints in engaging in physical activity. This form of training allows for significant health benefits with short exercise sessions, making it ideal for those with domestic responsibilities that hinder participation in regular exercise programs.)

Keywords: physical activity, fitness, training, HIIT, Cooper Test.



UPSE

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

TEMA

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



REVISTA DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA Y SOCIAL "REINCISOL"

CERTIFICA:

Que los autores: **Angela Lisbeth Nasamues Bolaños y Maritza Gissella Paula Chica.**

Presentaron ante el Comité Editorial de la Revista de Investigación Científica y Social "Reincisol" ISSN: **2953-6421** editada en la República del Ecuador y soportada en la plataforma Open Journal System, el artículo científico titulado: **Entrenamiento HIIT para mejorar la condición física en amas de casa.**

El cual cumplió con las normas editoriales de la revista y fue evaluado por pares ciegos, quienes dictaminaron la aprobación del manuscrito, para su publicación en el vol. 3, núm. 6 correspondiente a la periodicidad julio – diciembre 2024 de frecuencia continua.

El cual podrá visualizarse en la dirección persistente [https://doi.org/10.59282/reincisol.V3\(6\)2696-2709](https://doi.org/10.59282/reincisol.V3(6)2696-2709)

Bahía de Caráquez, 24 de septiembre 2024

CER-Reincisol - Manabí, (Ecuador) 2024-09-24- V_3_6_ART_333



DIRECTOR

LUIS EFREN RUA
SANCHEZ



Mgtr. Luis Rúa Sánchez, PhD
(c) DIRECTOR



www.reincisol.com - WhatsApp +593 95 873 0119, envios@reincisol.com, Bahía de Caráquez-Manabí-Ecuador

Nombre de la revista

Reincisol

<https://www.reincisol.com/ojs/index.php/reincisol/article/view/333>