



Efectos de un Programa de Entrenamiento Físico en las capacidades físicas de Jóvenes Universitarios

Effects of a Physical Training Program on the physical capabilities of University Youth

Richard Baldomero Corozo Palma

Richard.corozop@ug.edu.ec

Universidad de Guayaquil

ORCID: 0000-0002-5080-9022

Lcdo. Edgar Hinostroza Carriel, PhD.

edgar.hinostrozac@ug.edu.ec

Universidad de Guayaquil

ORCID: 0000-0002-8297-0144



Los autores que publican en RECAFIS conocen y aceptan las siguientes condiciones: Los autores retienen los derechos de copia (copyright) sobre los trabajos, y ceden a RECAFIS el derecho de la primera publicación del trabajo, bajo licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 que permite a terceros compartir la obra siempre que se indique su autor y su primera publicación esta revista. Los autores conservan los derechos de autor y garantizan a RECAFIS el derecho de publicar el trabajo a través de los canales que considere adecuados. Los autores son libres de compartir, copiar, distribuir, ejecutar y comunicar públicamente la versión del trabajo publicado en RECAFIS, haciendo reconocimiento a su publicación en esta revista. Se autoriza a los autores a difundir electrónicamente sus trabajos una vez que sean aceptados para publicación. Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

DOI: <https://doi.org/10.53591/recafis.v1i1.2915>

Resumen

Introducción: El entrenamiento físico es una parte importante del crecimiento integral de los estudiantes universitarios, especialmente para aquellos que practican deportes o realizan otras actividades recreativas. **Objetivo:** Examinar el impacto de un régimen de entrenamiento físico en las capacidades físicas de los jóvenes estudiantes universitarios. **Metodología:** Este estudio descriptivo examinará el impacto del entrenamiento físico en las capacidades físicas de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física de la Universidad de Guayaquil, empleando un muestreo no probabilístico por conveniencia y evaluando la flexibilidad, fuerza, velocidad, potencia y resistencia a través de pruebas estandarizadas. **Resultados:** Algunos jóvenes universitarios se desempeñan adecuadamente en ciertas pruebas físicas; sin embargo, un número considerable necesita un régimen de entrenamiento más específico para mejorar

notablemente sus capacidades físicas. **Discusión:** Los programas de entrenamiento que ayudan a los estudiantes a volverse más flexibles, fuertes, rápidos y resistentes no solo pueden ayudarles a mejorar en los deportes, sino que también pueden ayudarles a sentirse mejor en general. **Palabras clave:** Programa de entrenamiento, habilidades, entrenamiento físicos, capacidades físicas

Abstract

Introduction: Physical training is an important part of university students' overall growth, especially for those who play sports or do other fun things. **Objective:** To examine the impact of a physical training regimen on the physical abilities of young university students. **Methodology:** This descriptive study will examine the impact of physical training on the physical capacities of students from the Faculty of Physical Activity Sciences at the University of Guayaquil, employing non-probabilistic convenience



sampling and assessing flexibility, strength, speed, power, and endurance through standardized tests. Results: Some young university students perform adequately on certain physical tests; however, a substantial number necessitate a more targeted training regimen to markedly enhance their physical abilities. Discussion: Training programs that help students become more flexible, stronger, faster, and more durable can not only help them do better in sports, but they can also help them feel better overall.
Keywords: Training program, skills, physical training, physical abilities

Introducción

El entrenamiento físico es un componente esencial para el desarrollo integral de los estudiantes universitarios, especialmente aquellos que participan en actividades deportivas o recreativas. Es fundamental la actividad física, no es solo el desarrollo de las capacidades que deben ser trabajadas para maximizar el rendimiento en su vida diaria (Bernal et al. 2014). En Aspectos como la velocidad, la agilidad, la coordinación y la resistencia también juegan un papel crucial en la ejecución efectiva de los movimientos.

Las capacidades bien desarrollada permite a los jóvenes generar la potencia necesaria para alcanzar mayor satisfacción en actividades físicas o deportivas. Sin embargo, la velocidad de ejecución del movimiento es igualmente importante; un lanzamiento o

remate al arco o cualquier actividad física no solo depende de cuánta fuerza se puede aplicar, sino también de la rapidez con la que se puede aplicar esa fuerza. Por lo tanto, el entrenamiento debe ser multidimensional, incorporando ejercicios que desarrollen todas las capacidades físicas relevantes (Vera & Villafuerte 2025).

El entrenamiento de fuerza es un estímulo a los tejidos musculares, en ejercicios de máxima o casi máxima tensión. Este tipo de entrenamiento puede involucrar pesas, ejercicios compuestos y pliométricos, los cuales son determinantes para mejorar la fuerza máxima y la potencia (Orquín et al. 2009). Pero para los estudiantes universitarios estos ejercicios deben complementarse con entrenamientos para mejorar la velocidad y la técnica deportiva o actividades físicas regulares. Esto puede comprender sprints, ejercicios de agilidad y ejercicios para refinar la mecánica de la técnica deportiva (Rodríguez et al. 2020). Además, el entrenamiento de resistencia es fundamental para que los deportistas puedan rendir al máximo en pruebas de larga duración. La resistencia muscular y cardiovascular ayuda a los lanzadores a recuperarse más rápido entre lanzamientos y a mantener la calidad de sus lanzamientos con



el tiempo. "Incluir circuitos de entrenamiento de fuerza, velocidad y resistencia puede ser una forma efectiva de desarrollar un atleta completo".

El desarrollo de estas capacidades no solo mejora el rendimiento atlético, sino que también contribuye a la confianza y motivación de los estudiantes. A medida que los atletas ven mejoras en su fuerza, velocidad y técnica, su autoestima se eleva, lo que les impulsa a esforzarse más en sus entrenamientos y competiciones. Este crecimiento personal es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes como deportistas y como individuos (Pérez et al. 2024).

La Universidad de Guayaquil, a través de su Facultad de Ciencias de la Actividad Física, se busca implementar un innovador programa de entrenamiento físico diseñado para jóvenes estudiantes que buscan mejorar su rendimiento deportivo y su bienestar general. Este programa integral trabaja todas las capacidades físicas como fuerza, velocidad, agilidad y resistencia para mejorar el rendimiento en el deporte (Palicio et al. 2022). Con un enfoque multidisciplinario, los participantes son guiados en sesiones prácticas que integran entrenamiento técnico y físico, desarrollando habilidades atléticas,

salud mental y motivación personal. Además, el programa incorpora talleres formativos de nutrición y prevención de lesiones para que los estudiantes tengan las herramientas para lograr sus objetivos deportivos y escolares. La evaluación permanente del programa posibilita hacerle los ajustes necesarios para asegurar su efectividad y pertinencia para los estudiantes (Navarro, 2004). El objetivo de esta investigación fue determinar los efectos de un programa de entrenamiento físico sobre las capacidades físicas en jóvenes universitarios. Objetivo: Determinar cómo el uso de estrategias de entrenamiento específicas puede afectar el rendimiento físico y técnico de los participantes. Mediante la recolección de datos cuantitativos y cualitativos se busca conocer la influencia del desarrollo de capacidades físicas sobre la mejora del estado físico y brindar recomendaciones basadas en evidencia que puedan servir a entrenadores, profesores de educación física y deportistas para mejorar sus programas de entrenamiento.

Materiales y métodos

Este estudio descriptivo no experimental se lleva a cabo en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física de la Universidad de Guayaquil.



Participantes

La población objeto de estudio estará compuesta por 41 estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad física, 27 hombres y 14 mujeres durante el semestre 2024, con las siguientes características, que realicen regularmente actividad física y se encuentren sin problemas físicos como lesiones, enfermedades etc.

Se utilizará un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando a aquellos que se inscriban voluntariamente en el programa de entrenamiento y cumplan con las características para su participación. Se utilizarán varios instrumentos de medición para evaluar las capacidades físicas, incluyendo tests de flexibilidad, fuerza, velocidad, potencia y resistencia.

Tabla 1

Muestra	Edad
Hombres	22 18 – 26 años
Mujeres	10 19 – 24 años

Elaboración propia

Los datos recolectados se analizarán utilizando estadísticas descriptivas para

Tabla 3 Test velocidad 60 metros

		Porcentaje			
		Frecuencia	Porcentaje	válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	2	4,5	4,5	4,5

resumir las características de la muestra y se presentarán en tablas y gráficos para facilitar la interpretación. Este enfoque permitirá obtener una visión clara de los efectos del entrenamiento físico en los estudiantes, identificando áreas de mejora y recomendando estrategias para optimizar su rendimiento.

Resultados

En esta sección se presentan los resultados del estudio sobre los efectos de un programa de entrenamiento físico en las capacidades físicas de jóvenes universitarios.

Tabla 2

Test de velocidad 60 metro	
Excelente	<7 segundos
Bueno	7 – 8 segundos
Regular	8.1 – 9 segundos
Por debajo del promedio	+ 9 segundos

Elaboración propia



Promedio	12	27,3	27,3	31,8
Por debajo del promedio	30	68,2	68,2	100,0
Total	44	100,0	100,0	

Elaboración propia

El análisis de los resultados del Test de Velocidad de 60 metros revela una distribución clara del rendimiento entre los participantes. De los 44 estudiantes evaluados, se observa que solo un 4.5% (2 estudiantes) alcanzaron un desempeño calificado como "Bueno", lo que indica que una minoría logró una velocidad destacada en la prueba. Por otro lado, el 27.3% (12 estudiantes) se clasificaron como "Promedio", lo que sugiere que estos estudiantes tienen una velocidad que se sitúa en la media del grupo, mostrando un rendimiento aceptable pero no excepcional.

Pero lo más alarmante es que el 68.2% (30 estudiantes) se situaron "Por debajo del promedio". Este elevado porcentaje puede evidenciar una preocupación sobre la condición física y la velocidad de la mayoría de los alumnos del grupo estudiado. La acumulación de estudiantes en esta categoría indica que el programa de acondicionamiento físico en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física se podría orientar más hacia

la mejora de la velocidad y el rendimiento atlético en general.

La acumulación de porcentajes también proporciona una visión clara: el 31.8% de los estudiantes están en la categoría promedio o mejor, mientras que el 68.2% se encuentran por debajo de este umbral, lo que indica una necesidad de intervención para elevar el nivel de rendimiento en velocidad de la mayoría de los participantes (Ramírez et al, 2004).

En conclusión, estos resultados sugieren que, aunque algunos estudiantes logran una velocidad considerable, una gran parte del grupo tiene un rendimiento que necesita ser mejorado. Esto podría motivar a los responsables a desarrollar programas y estrategias de entrenamiento específicas para aumentar la velocidad y la condición física general de los estudiantes, con el fin de optimizar su rendimiento en actividades deportivas (Ocampo et al. 2018).



Tabla 4

Salto largo	
Excelente	+250 metros
Bueno	2 – 249 metros

Regular	170 – 199 kg
Por debajo del promedio	< 170 kg

Elaboración propia

Tabla 5 prueba de Salto_largo

		Porcentaje			
		Frecuencia	Porcentaje	válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	11	25,0	25,0	25,0
	Promedio	18	40,9	40,9	65,9
	Por debajo del promedio	15	34,1	34,1	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Elaboración propia

En el Salto Largo los resultados se distribuyeron de manera interesante entre los participantes. De los 44 estudiantes evaluados, un 25.0% (11 estudiantes) sacaron una nota de "Bueno", lo que significa que se han desempeñado muy bien en esta prueba. Este porcentaje indica que la mayoría de los estudiantes están aptos para el salto de longitud, lo cual es bueno para su entrenamiento y desarrollo atlético.

En contraste, el 40.9% (18 estudiantes) se clasificaron como "Promedio", lo que implica que estos estudiantes están alcanzando un rendimiento aceptable, aunque no

excepcional. Este grupo representa la mayor proporción de participantes, lo que sugiere que una buena parte de los estudiantes se encuentra en un nivel intermedio, lo que podría ser mejorado con un entrenamiento más específico y enfocado (París et al, 2020).

Por último, el 34.1% (15 estudiantes) se ubicaron "Por debajo del promedio". Este porcentaje es significativo y señala la necesidad de atención y potencial intervención para mejorar el rendimiento de esta fracción de estudiantes en el salto largo. La presencia de casi un tercio del grupo en esta categoría sugiere que hay áreas de mejora que podrían ser abordadas a través de



programas de entrenamiento personalizados que se centren en las técnicas de salto, la fuerza explosiva y la condición física general.

El porcentaje acumulado indica que el 65.9% de los estudiantes se encuentran en la categoría promedio o mejor, lo que es alentador. Sin embargo, el hecho de que un 34.1% esté por debajo del promedio señala una oportunidad para implementar estrategias de mejora que puedan ayudar a elevar el rendimiento general del grupo.

Una parte de los estudiantes presenta un rendimiento sólido en el salto largo, hay una considerable proporción que requiere atención adicional. Esto podría motivar a los entrenadores y responsables del programa a diseñar intervenciones que se enfoquen en

aumentar la capacidad de salto y optimizar el rendimiento atlético de todos los estudiantes, especialmente aquellos en las categorías promedio y por debajo del promedio (Gómez et al, 2024).

Tabla 6

Flexión de codo	
Excelente	+15 repeticiones
Bueno	12 – 14 repeticiones
Regular	8 – 11 repeticiones
Por mejorar	< 8 repeticiones

Elaboración propia

Tabla 7 prueba de Flexión de codo

		Porcentaje			
		Frecuencia	Porcentaje	válido	Porcentaje acumulado
Válido	Excelente	27	61,4	61,4	61,4
	Bueno	9	20,5	20,5	81,8
	Promedio	6	13,6	13,6	95,5
	Por debajo del promedio	2	4,5	4,5	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Elaboración propia

Las pruebas de Flexión C15 han dado resultados positivos. De los 44 estudiantes

evaluados, un 61.4% (27 estudiantes) obtuvo una calificación de "Excelente", demostrando



que la mayoría domina esta prueba. Además, el 20.5% (9 estudiantes) fueron catalogados como "Bueno", lo que indica que casi todos los estudiantes se encuentran en un nivel bueno.

Solo un 13.6% (6 estudiantes) se ubicaron en un nivel "Promedio", y solo un 4.5% (2 estudiantes) se ubicaron "Por debajo del promedio". Esto indica que la mayoría de los alumnos están bien en flexibilidad y fuerza.

Estos resultados son buenos y demuestran un buen estado físico general de los estudiantes.

Tabla 9 prueba de Abdominales_15 segundos

		Porcentaje			
	Frecuencia	Porcentaje	válido	Porcentaje acumulado	
Válido	Excelente	6	13,6	13,6	
	Bueno	15	34,1	47,7	
	Promedio	19	43,2	90,9	
	Por debajo del promedio	4	9,1	100,0	
	Total	44	100,0	100,0	

Elaboración propia

Los resultados del test de abdominales muestran una distribución variada entre los 44 estudiantes evaluados. Solo un 13.6% (6 estudiantes) alcanzaron una calificación de "Excelente", lo que indica que una pequeña parte del grupo tiene un rendimiento

Pero siempre hay margen de mejora, sobre todo para los que requieren un empujón extra en el entrenamiento (Peinado & Mora, 2024).

Tabla 8

Abdominales 15 segundos	
Excelente	+18 repeticiones
Bueno	14 – 17 repeticiones
Regular	10 – 13 repeticiones
Por mejorar	< 10 repeticiones

Elaboración propia

destacado. Un 34.1% (15 estudiantes) se clasificaron como "Bueno", lo que sugiere que han demostrado una capacidad física aceptable.

El 43.2% (19 estudiantes) se ubicaron en la categoría "Promedio", lo que representa la



mayor proporción del grupo y sugiere que muchos estudiantes tienen un nivel de rendimiento que puede mejorarse. Finalmente, un 9.1% (4 estudiantes) quedaron "Por debajo del promedio", lo que indica que hay un pequeño porcentaje que necesita atención adicional.

Aunque hay un número significativo de estudiantes con un buen rendimiento, la mayoría se encuentra en un nivel promedio. Esto sugiere la necesidad de implementar programas de entrenamiento específicos que

ayuden a mejorar la capacidad de abdominales y, en general, la condición física de los estudiantes (Carrillo & Aguilar, 2020).

Tabla 10

Resistencia 1500 metro	
Excelente	<3.45 minutos
Bueno	3.46 – 4.15 minutos
Regular	4.16 – 5 minutos
Por mejorar	> 5 minutos

Elaboración propia

Tabla 11 prueba de Resistencia_1500 metros

		Porcentaje			
Válido		Frecuencia	Porcentaje	válido	Porcentaje acumulado
	Excelente	3	6,8	6,8	6,8
	Bueno	1	2,3	2,3	9,1
	Promedio	30	68,2	68,2	77,3
	Por debajo del promedio	10	22,7	22,7	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Elaboración propia

En el test de resistencia de 1500 metros se puede observar la dispersión de los resultados entre los 44 alumnos. Solo el 6.8% (3 estudiantes) obtuvieron una calificación de "Excelente", demostrando que muy pocos dominan esta prueba. Asimismo, solo el 2.3%

(1 estudiante) obtuvo una calificación de "Bueno", demostrando que pocos estudiantes superan el nivel aceptable. Por otro lado, la mayoría, el 68.2% (30 estudiantes), se ubicaron en la categoría "Promedio", lo que indica que muchos



estudiantes logran una resistencia aceptable, pero aún tienen espacio para mejorar. Pero un alarmante 22.7% (10 estudiantes) están "Por debajo del promedio", demostrando que existe un porcentaje considerable que necesita mejorar su entrenamiento de fuerza. En conclusión, los resultados indican que la mayoría de los estudiantes son promedio, pero se debe mejorar la resistencia entre los estudiantes, sobre todo en los que se encuentran por debajo del promedio. Un programa de entrenamiento específico podría mejorar el rendimiento general en esta área (Guailas et al. 2024).

Discusión

En el test de Flexión, los resultados muestran un buen rendimiento entre los estudiantes evaluados, donde el 61.4% obtuvo una calificación de "Excelente". Este resultado es positivo e indica que la mayoría de los estudiantes universitarios tienen buena flexibilidad, la cual es importante para muchas actividades deportivas y para la salud en general (Oña & Cadena, 2025). Al contrastar estos hallazgos con la literatura, se encuentra que un nivel adecuado de flexibilidad se asocia con un menor riesgo de lesiones y una mejor ejecución en deportes que implican amplios movimientos controlados (Calderón & Loaiza, 2023).

Pero que el 4.5% de los estudiantes se ubique "Por debajo del promedio" evidencia la necesidad de programas de capacitación específicos para estudiantes que no logran los estándares esperados. Esto puede marcar la diferencia en su capacidad física y evitar problemas de salud en el futuro. Además, el 13.6% de los estudiantes catalogados como "Promedio" también es un grupo que podría mejorar en el desarrollo de la flexibilidad y la fuerza como lo indica (Acevedo, 2023). Es importante saber que el entrenamiento físico no solo mejora la capacidad física, sino que también puede mejorar la confianza y la motivación de los estudiantes. La mejora del rendimiento en pruebas como la Flexión puede influir en la autoestima de los jóvenes, lo que puede promover la participación en actividades físicas y deportivas (Ávila et al. 2022).

Pero (Solano, 2023) aclara que se deben considerar las limitaciones del estudio, como el tamaño de la muestra y la posible heterogeneidad en la forma en que se realizó el entrenamiento. Estos elementos pueden afectar la generalización de los resultados. Se recomienda que futuras investigaciones involucren un mayor número de participantes y analicen el efecto de distintos tipos de programas de entrenamiento de flexibilidad



sobre otras capacidades físicas. En conclusión, los resultados de la prueba de Flexión reafirman la necesidad de un trabajo integral en la preparación física de los jóvenes universitarios. Las intervenciones de entrenamiento de flexibilidad y fuerza pueden mejorar el rendimiento deportivo y el bienestar general de los estudiantes. La Universidad de Guayaquil debería tener en cuenta estas consecuencias en futuras iniciativas de salud y actividad física.

Conclusión

Los resultados obtenidos en las pruebas realizadas demuestran la necesidad de desarrollar un entrenamiento integral en los jóvenes universitarios, ya que el 61.4% obtuvo una calificación de "Excelente", demostrando tener una buena condición física, la cual es esencial para su salud y rendimiento deportivo. Pero el hecho de que haya un 4.5% de estudiantes "Por debajo del promedio" y un 13.6% "Promedio" revela la necesidad de programas de capacitación concretos para desarrollar estas habilidades. Además, el efecto positivo del entrenamiento sobre la confianza y la motivación de los estudiantes apoya la promoción de la participación en la actividad física. Por lo cual, la Universidad de Guayaquil debería implementar programas enfocados en

mejorar la flexibilidad y la fuerza, considerando las limitaciones del estudio y la necesidad de profundizar en el efecto de distintos programas de entrenamiento sobre el bienestar general del estudiante.

Referencia Bibliográfica

- Bernal-Reyes, F., Peralta-Mendivil, A., Gavotto-Nogales, H. H., & Placencia-Camacho, L. (2014). Principios de entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas. *Biotecnia*, 16(3). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/6729/672971121007.pdf>
- Navarro Valdivieso, F. (Junio de 2004). Entrenamiento adaptado a los jóvenes. *Revista de Educación*(335). doi:http://motricidadhumana.com/entrenamiento_adaptado_a_jovenes_F_Navarro_Valdivieso.pdf
- Oña-Tacan, E. J., & Cadena-Peñañiel, T. J. (Marzo de 2025). Desarrollo de capacidades físicas en estudiantes de Entrenamiento deportivo en el Ecuador: Un análisis de caso comparativo. *Polo del Conocimiento*, 10(3). doi:<https://doi.org/10.23857/pc.v10i3.9191>
- Ávila Manríquez, F. d., Méndez Ávila, J. C., Silva Llaca, J. M., & Gómez Terán, O. Á. (Febrero de 2022). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE. Rev. Iberoam. Investig. Desarro*, 12(23). doi:<https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>



- Calderón Jaramillo, J. S., & Loaiza Dávila, L. E. (Noviembre de 2023). Los juegos de acción gamificados en las capacidades físicas condicionales de estudiantes de bachillerato. *Polo de Conocimiento*, 8(11). doi:10.23857/pc.v8i11.6226
- Carrillo Linares, E., & Aguilar Hernández, V. (Oct de 2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Rev. Mendive*, 18(4). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962020000400794#:~:text=En%20el%20presente%20art%C3%ADculo%20se%20realiz%C3%B3%20un%20estudio,mentalmente%20para%20enfrentar%20los%20retos%20de%20la%20vida.
- Gómez-Rossel, O., & Merellano-Navarro, E. (2024). Efectos del entrenamiento concurrente en indicadores de condición física y calidad de vida de adultos sanos. *Retos*(54). doi:10.47197/retos.v54.102244
- Guaillas García, J. C., Berrú Torres, C. P., Narváez Galván, E. F., Cueva Jiménez, O. V., Ochoa Granda, E. G., & Cajilima Vega, V. A. (Enero de 2024). El Acondicionamiento de las Capacidades Físicas, Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad, Orientado a la Salud en los Docentes de Educación Física en el Ecuador. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, 8(1). doi: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10425
- Malla Acevedo, A. L. (2023). Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios: Revisión sistemática. *Mentor Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(5). doi:<https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5694>
- Ocampo, N. V., & Ramírez-Villada, j. F. (Julio de 2018). El efecto de los programas de fuerza muscular sobre la capacidad funcional. Revisión sistemática. *Rev. Fac. Med*, 66(3). doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.62336>
- Orquín castrillóna, F. J., torres-luque, G., & Ponce de león, F. (Marzo de 2009). Efectos de un programa de entrenamiento de fuerza sobre la composición corporal y la fuerza máxima en jóvenes entrenados. *apunts med esport*(164). Obtenido de https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/2994/Efectos_fuerza_jovenes%20entrenados.pdf?sequence=1
- Palicio Mayora, R., Rodríguez-Martínez, D., & León-Zarceño, E. M. (2022). Programas de Intervención Psicológica con atletas para la mejora del rendimiento: una revisión actual. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(1). doi:<https://doi.org/10.5093/rpadef2022a6>
- París-Pineda, O. M., Alvarez-Rey, N. E., & Cárdenas-Sandoval, L. K. (Febrero de 2020). Estructura de un programa de ejercicio físico dirigido a escolares dirigido a escolares. *Rev.*



- salud pública*, 22(1).
doi:<https://doi.org/10.15446/rsap.V22n1.84216>
- Peinado Rincon, E., & Mora Murillo, C. A. (Enero de 2024). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: Una Revisión sistemática años 2018-2022. *Revista digital: Actividad Física y Deporte.*, 10(1). doi:[10.17979/sportis.2024.10.1.9759](https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.1.9759)
- Pérez Córdova, H. A., Hilt, J. A., de Trinidad Castro, F. V., & Murillo Coronado, H. D. (2024). Impacto de un programa de entrenamiento de fuerza y resistencia en un grupo de estudiantes universitarios mexicanos. *Revista Internacional de Estudios en Educación*, 24(2). doi:<https://doi.org/10.37354/riee.2024.243>
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón Suárez, G. (Agosto de 2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*(18). Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>
- Rodríguez-Delgado, A., Hernández, M., Hernández, L., Gil, J., Sepúlveda, E., & Rebolledo-Cobos, R. (Enero de 2020). Efectos de un programa estructurado de entrenamiento funcional sobre la condición física saludable de adultos jóvenes de Barranquilla (Colombia). *Biociencias*, 15(1). doi:<https://doi.org/10.18041/2390-0512/biociencias.1.6380>
- Solano Armenta, Y. S. (Febrero de 2023). La actividad física en estudiantes universitarios. *Psic-Obesidad*, 12(45). doi:<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.45.84862>
- Vera Zambrano, J. F., & Villafuerte Alvarez, C. A. (Enero de 2025). Los programas para la actividad física en adolescentes: Una revisión sistemática. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 9(36). doi:<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i36.932>