



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO PARA MEJORAR
EL EQUILIBRIO EN JÓVENES PATINADORES DE 10 AÑOS**

AUTORA

TUMBACO AGUIRRE, LISBETH DOMENICA

TRABAJO DE TITULACIÓN

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

TUTORA

AGUILAR MOROCHO, ELVA KATHERINE

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.

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

**Ph. D. Elva Katherine Aguilar
Morocho
TUTOR**

**Ph. D. Maritza Gisella Paula Chica
ESPECIALISTA 1**

**Mgtr. Nelly Priscila Sangucho Hidalgo
ESPECIALISTA 2**

**Mgtr. María Rivera González
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 **Lisbeth Doménica Tumbaco Aguirre**, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Ph.D. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO
C.I. 0703737981
TUTORA



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, LISBETH DOMÉNICA TUMBACO AGUIRRE

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO EN JÓVENES PATINADORES DE 10 AÑOS**, 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 11 días del mes de Octubre de año 2024

LISBETH DOMENICA TUMBACO AGUIRRE
C.I. 0926057076
AUTORA



UPSE

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

AUTORIZACIÓN

Yo, **LISBETH DOMÉNICA TUMBACO AGUIRRE**

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 PROPIOCEPTIVO PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO EN JÓVENES PATINADORES DE 10 AÑOS** 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 11 días del mes de Octubre de año 2024

LISBETH DOMENICA TUMBACO AGUIRRE
C.I. 0926057076
AUTOR



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

TEMA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO PARA MEJORAR EL
EQUILIBRIO EN JÓVENES PATINADORES DE 10 AÑOS**

Autor: Lisbeth Doménica Tumbaco Aguirre

Tutor: Elva Katherine Aguilar Morocho

RESUMEN

El patinaje es una disciplina que consiste en deslizarse sobre una superficie plana en un par de patines, se basa en cambios de posiciones y movimientos que requieren equilibrio y control corporal, lo que provoca un mayor grado de inestabilidad en comparación con otros deportes donde el equilibrio es fundamental para mantener una adecuada técnica y control. El objetivo es determinar los efectos de un programa de entrenamiento propioceptivo para mejorar el equilibrio en los jóvenes patinadores, diseñando un programa específico y desarrollo de servicios para la práctica del deporte. Se realizó un estudio cuantitativo con un diseño cuasiexperimental de corte longitudinal, con dos grupos de intervención en paralelo, conformados por 4 patinadores en total. El test de BESS, el grupo experimental registro en la segunda evaluación una disminución de los errores en un 80,0%, mientras que, en grupo control el decrecimiento fue de 64,10%. El test SEBT, mientras que en el grupo control el incremento de efectividad promedio fue de 16,27% en comparación con el pretest. Basado en los resultados del estudio, se concluye que el entrenamiento propioceptivo mejora el equilibrio dinámico y estático de los atletas, lo que sugiere que este tipo de ejercicio debería incluirse como un componente importante.

Palabras claves: Equilibrio dinámico, Equilibrio estático, Patinaje, Propiocepción, Deporte.



UPSE

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

TEMA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO PARA MEJORAR EL
EQUILIBRIO EN JÓVENES PATINADORES DE 10 AÑOS**

Autor: Lisbeth Doménica Tumbaco Aguirre

Tutor: Elva Katherine Aguilar Morocho

ABSTRACT

Skating is a discipline that consists of sliding on a flat surface in a pair of skates. It is based on changes of positions and movements that require balance and body control, which causes a greater degree of instability compared to other sports where balance is essential to maintain adequate technique and control. The objective is to determine the effects of a proprioceptive training program to improve balance in young skaters, designing a specific program and developing services for the practice of the sport. A quantitative study was carried out with a longitudinal quasi-experimental design, with two parallel intervention groups, made up of 4 skaters in total. The BESS test, the experimental group recorded a decrease in errors by 80.0% in the second evaluation, while in the control group the decrease was 64.10%. The SEBT test, while in the control group the average increase in effectiveness was 16.27% compared to the pretest. Based on the results of the study, it is concluded that proprioceptive training improves the dynamic and static balance of athletes, suggesting that this type of exercise should be included as an important component.

Keywords: Dynamic balance, Static balance, Skating, Proprioception, Sport.



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

TEMA

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



**CONSEJO EDITORIAL REVISTA
CIENCIA Y EDUCACIÓN**

Asunto: Certificación

Oficio N° Cienc-educ2024-13626083
Ecuador, 1 de Septiembre del 2024

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 propioceptivo para mejorar el equilibrio en jóvenes patinadores de 10 años"*. Siendo:

*Autores: Lic. Lisbeth Doménica Tumbaco Aguirre,
Ph.D. Elva Katherine Aguilar Moracho.*

Fue presentado, revisado, aprobado y publicado por el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación en la **EDICIÓN ESPECIAL UPSE** de **AGOSTO** del **2024**; de la página **105** a la **115**, siendo publicado el **31/08/2024** el cual consta dentro de la publicación, tal como consta en los archivos respectivos de la Comisión de Publicaciones – (CERCE) pudiendo acceder con el siguiente link:

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.13626083>

Es todo cuanto podemos certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados hacer uso del presente documento.

Atentamente
Duanys Miguel Peña López
Director General



Nombre de la Revista

Ciencia y Educación. Revista Científica:
<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/issue/view/63>