



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

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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**PROTOCOLO DE EJERCICIOS PARA EVITAR LUMBALGIAS EN
PATINADORES ARTÍSTICOS DE LA FEDERACIÓN ECUATORIANA.**

AUTORA

Lazo Nieto, Priscilla Lissette

TRABAJO DE TITULACIÓN

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

TUTORA

Paula Chica, Maritza Gisella PhD.

Santa Elena, Ecuador

Año 2025



**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**

**Lic. Maritza Gisella Paula Chica. Ph.D
TUTORA**

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

**Lic. Geoconda Herdoiza Morán Mgtr.
ESPECIALISTA 2**

**Abg. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA GENERAL
UPSE**



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 Priscilla Lissette Lazo Nieto, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Lic 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, Priscilla Lissette Lazo Nieto

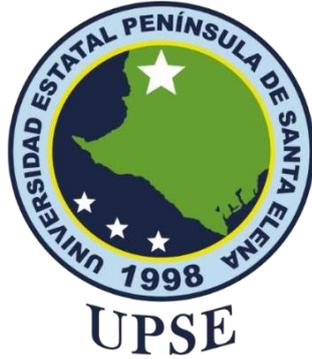
DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, PROTOCOLO DE EJERCICIOS PARA EVITAR LUMBALGIAS EN PATINADORES ARTÍSTICOS DE LA FEDERACIÓN ECUATORIANA, 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 14 días del mes de enero del año 2025

PRISCILLA LISSETTE LAZO NIETO
C.I. 0922346622
AUTORA



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

AUTORIZACIÓN

Yo, PRISCILLA LISSETTE LAZO NIETO

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 PROTOCOLO DE EJERCICIOS PARA EVITAR LUMBALGIAS EN PATINADORES ARTÍSTICOS DE LA FEDERACIÓN ECUATORIANA 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 14 días del mes de enero del año 2025

PRISCILLA LISSETTE LAZO NIETO
C.I. 0922346622
AUTORA



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

**TEMA
PROTOCOLO DE EJERCICIOS PARA EVITAR LUMBALGIAS EN
PATINADORES ARTÍSTICOS DE LA FEDERACIÓN ECUATORIANA.**

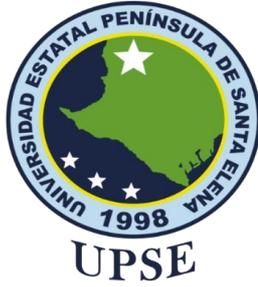
Autora: PRISCILLA LISSETTE LAZO NIETO

Tutora: MARITZA GISELLA-PAULA CHICA Phd.

RESUMEN

El propósito central de esta investigación fue examinar la incidencia y prevalencia del dolor o lesiones en la región lumbar de deportistas de patinaje artístico, mediante la recopilación de información a través de formularios. Para ello, se llevó a cabo un análisis exhaustivo que incluyó la revisión de historias clínicas detalladas y la aplicación de diversas pruebas funcionales, con el objetivo de identificar la presencia de dolor en la zona lumbar. Entre las pruebas realizadas, se incluyó la evaluación del psoas ilíaco, un músculo importante relacionado con el dolor lumbar, para medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda y su posible vínculo con el dolor. Los resultados revelaron que, durante la evaluación de este músculo, las deportistas experimentaron dolor leve. Además, se observó un acortamiento significativo de la columna baja en la prueba de flexibilidad del tronco en todas las patinadoras, lo que resultó sorprendente, considerando la flexibilidad requerida en su deporte. Los hallazgos subrayaron que el acortamiento del psoas es un factor clave en la aparición de dolor lumbar en estas atletas. Así, se destacó la importancia de realizar evaluaciones funcionales para comprender mejor esta problemática, lo que podría ayudar a mejorar la prevención y tratamiento de lesiones lumbares en el patinaje artístico.

Palabras clave: Prevención, Lumbalgia, Dolor, Valoración, Psoas Iliaco, Flexibilidad, Evaluación.



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

**TEMA
PROTOCOLO DE EJERCICIOS PARA EVITAR LUMBALGIAS EN
PATINADORES ARTÍSTICOS DE LA FEDERACIÓN ECUATORIANA.**

Autora: PRISCILLA LISSETTE LAZO NIETO
Tutora: MARITZA GISELLA PAULA CHICA Ph.D.

ABSTRACT

In this work, the main objective is to design a protocol of exercises for the prevention of lumbar injuries in figure skaters of the Ecuadorian Federation, collecting, identifying and analyzing the data of a medical history and functional tests to know the incidence of lumbar pain during the sports and how to be able to carry out the necessary prevention program for athletes. During the iliac psoas evaluation, the information that we obtained about the flexibility of the lower back area of athletes, is that had a close relationship with pain in the lower back. Knowing that the iliac psoas is a muscle, who is responsible for moving the leg toward to the body trunk, when the athletes did these movement, they present a little pain, also, when we did the flexibility test, which results was the most impressive of the evaluation, because all the skaters presented a lot of shortening in the lower area of the spine.

Amazing fact because when athletes perform their sports routines they must maintain a lot of flexibility and ability to perform the figures they want with their body. Based on these results, it is necessary to highlight that one of the important factors for pain in the lower back of skaters is because the shortening of the psoas, which is why it is important to carry functional assessments, which will provide a clear vision of the situation of skating athletes and be able to carry out a specific program for the prevention of lumbar injuries focused on elasticity and strengthening of specific muscles.

Keywords: Prevention, Low back pain, Pain, Assessment, Psoas iliacus, Flexibility, Evaluation.



UPSE

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

TEMA

**PROTOCOLO DE EJERCICIOS PARA EVITAR LUMBALGIAS EN PATINADORES
ARTÍSTICOS DE LA FEDERACIÓN ECUATORIANA.
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° Cien-educ2024-03165-C
Ecuador, 17 de Octubre del 2024

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

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: *"Protocolo de ejercicios para evitar lumbalgias en patinadores artísticos de la federación ecuatoriana"*. Siendo:

Autores: Lic. Priscilla Lissette Lago Nieto,
Ph.D. Maritza Gisela Pouta Chica.

Fue:

Enviado: 31 de Julio del 2024

Comienzo de revisión: 1 de Agosto del 2024

Fue presentado, para su revisión, aprobación y publicación por el autor principal ante el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación en la correspondiente fecha *Edición Especial UPSE del 2024*. Lo cual consta dentro del sitio web de la revista *Ciencia y Educación*.

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

Atentamente

Duanys Miguel Peña Lopez

Director General



Nombre de la revista

Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista:
<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/issue/view/63>