



**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 LESIONES DE TOBILLO EN FUTBOLISTAS PROFESIONALES POR
FALTA DE PLANIFICACIÓN EN ENTRENAMIENTO PREVENTIVO**

AUTOR:

CHICAIZA BOSQUEZ KARLA BELÉN

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

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

TUTOR:

Mgr. Matute Portilla Wilson Mauricio

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**

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

**Mgtr. Mauricio Matute Portilla
DOCENTE TUTOR**

**Mgtr. Diana Mendoza Avilés
DOCENTE ESPECIALISTA 1**

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

**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 KARLA BELEN CHICAIZA BOSQUEZ, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TUTOR

Wilson Mauricio Matute Portilla
CI: 0105402267

20 días del mes de abril del año 2026



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, KARLA BELEN CHICAIZA BOSQUEZ

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, INCIDENCIA DE LESIONES DE TOBILLO EN FUTBOLISTAS PROFESIONALES POR FALTA DE PLANIFICACIÓN EN ENTRENAMIENTO PREVENTIVO, 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 20 días del mes de abril del año 2026

LA AUTORA

Karla Belén Chicaiza Bosquez
CI: 2100832589



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

AUTORIZACIÓN

Yo, KARLA BELEN CHICAIZA BOSQUEZ

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 20 días del mes de abril del año 2026

LA AUTORA

Karla Belén Chicaiza Bosquez
CI: 2100832589

RESUMEN

Problema: Las lesiones de tobillo, en particular los esguinces laterales, suceden de manera habitual en el fútbol profesional, generando una continuidad entre las lesiones y una inestabilidad crónica que repercute en el ámbito deportivo. La falta de un entrenamiento preventivo con una planificación y diseño del programa podría tener una incidencia significativa en este punto de vuelta a la continuidad entre las lesiones. **Objetivo:** Identificar, a través de un análisis exhaustivo de la bibliografía, la frecuencia de las lesiones en los tobillos de jugadores de fútbol profesional y examinar cómo se relaciona esto con la ausencia de un entrenamiento preventivo planificado. **Metodología:** se realizó una revisión sistemática de artículos científicos publicados desde 1999 hasta el 2026 en base de datos científicas como el PME, BMJ Journals, Sage Journals, SpringerLink y Google Académico. Se incluyeron 25 investigaciones que cumplieron con todos los criterios de calidad metodológica según la declaración prisma 2020, abordando investigaciones epidemiológicas en ensayos clínicos y revisiones sobre la prevención de lesiones. **Resultados:** En la práctica mundial las lesiones del tobillo aproximadamente un 13% del total en el fútbol profesional, y con predominio del esguince lateral (50% del total de las lesiones de tobillo). Programas preventivos estructurados e integrados al calentamiento, en particular aquellos que tienen componente de propiocepción y equilibrio, reducen de forma eficaz la incidencia hasta un 33% de las lesiones. La efectividad depende radicalmente de una planificación sistematizada, con una buena frecuencia de entrenamiento semanal, óptima progresión de las cargas, involucramiento y un constante seguimiento. **Conclusión:** Una de las causas de la sobrecarga del tobillo, que no permite la progresión del estado de forma, es la falta de una apropiada planificación, ya que se trata de un entrenamiento preventivo improvisado e intermitente que no integra a la planificación del micro ciclo de entrenamiento y que predispondrá al futbolista a lesiones del tobillo. Desde la evidencia se recomienda el uso de estrategias estructuradas, el seguimiento estandarizado y la implementación de un tipo de manejo de cargas adecuado para la obtención de reducción de la incidencia y recurrencia en futbolistas.

Palabras clave: Lesiones de tobillo, Fútbol profesional; Entrenamiento preventivo; Planificación deportiva; Incidencia de lesiones.

ABSTRACT

Problem: Ankle injuries, particularly lateral sprains, are common in professional soccer, leading to a recurrence of injuries and chronic instability that negatively impacts athletic performance. The lack of preventative training with a well-planned and designed program could significantly contribute to this recurrence of injuries. **Objective:** To identify, through a comprehensive literature review, the frequency of ankle injuries in professional soccer players and examine how this relates to the absence of planned preventative training. **Methodology:** A systematic review of scientific articles published between 1999 and 2026 was conducted using scientific databases such as PLoS ONE, BMJ Journals, Sage Journals, SpringerLink, and Google Scholar. Twenty-five studies were included that met all the methodological quality criteria according to the 2020 PRISMA statement, encompassing epidemiological research in clinical trials and reviews on injury prevention. **Results:** In global practice, ankle injuries account for approximately 13% of all injuries in professional football, with lateral sprains being the most common (50% of all ankle injuries). Structured preventive programs integrated into warm-ups, particularly those incorporating proprioception and balance components, effectively reduce the incidence of injuries by up to 33%. Effectiveness depends heavily on systematic planning, with a good weekly training frequency, optimal load progression, active involvement, and constant monitoring. **Conclusion:** One of the causes of ankle overload, which hinders fitness progression, is the lack of proper planning. Preventive training is often improvised and intermittent, not integrated into the training microcycle plan, and predisposes footballers to ankle injuries. Based on the evidence, the use of structured strategies, standardized monitoring, and the implementation of appropriate load management are recommended to reduce the incidence and recurrence of ankle injuries in footballers.

Keywords: Ankle injuries, Professional football Preventive training; Sports planning; Incidence of injuries.

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN
CONSEJO EDITORIAL REVISTA
CIENCIA Y EDUCACIÓN

Asunto: Certificado de
aceptación para revisión y
publicación de artículo científico

Oficio N° Cienc-educ2026-180303-C
Ecuador, 18 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 lesiones de tobillo en futbolistas profesionales por falta de planificación en entrenamiento preventivo”*. Siendo:

*Autores: Lic. Karla Belén Chicaiza Bósquez,
PhD. Wilson Mauricio Matute Portilla.*

Fue:

Enviado: 10 de Marzo del 2026

Comienzo de revisión: 10 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 Especial II 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 las interesadas hacer uso del presente documento.

Atentamente
Duanys Miguel Peña Lopez
Director General



Nombre de la
revista

CIENCIA Y EDUCACIÓN

E-ISSN: 2707-3378

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/2558>