



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

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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**“PROGRAMA DE REHABILITACIÓN FÍSICA PARA DISMINUIR LAS
LESIONES EN MIEMBROS INFERIORES EN EL PERSONAL
MILITAR.”**

**AUTORA
DENISSE JOSELYN PARRA BUENAÑO**

**TRABAJO DE TITULACIÓN
Previo a la obtención del grado académico en
MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

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

**Santa Elena, Ecuador
Año 2025**



UPSE

**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.

**William Eliecer González
Panchana.Ph.D
COORDINADOR DEL
PROGRAMA DE MAESTRÍA**

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

**Geoconda Xiomara Herdoiza Morán
Mgr.
ESPECIALISTA 1**

**Marco Campaña Bonilla. Ph.D
ESPECIALISTA 2**

**Abg. María Rivera González, Mgr.
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 Denisse Joselyn Parra Buenaño, como requerimiento para la obtención del título de 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, DENISSE JOSELYN PARRA BUENAÑO

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, “**PROGRAMA DE REHABILITACIÓN FÍSICA PARA DISMINUIR LAS LESIONES EN MIEMBROS INFERIORES EN EL PERSONAL MILITAR.**” 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 13 días del mes de octubre de año 2025

DENISSE JOSELYN PARRA BUENAÑO
C.I. 0503996563
AUTORA



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

AUTORIZACIÓN

Yo, DENISSE JOSELYN PARRA BUENAÑO

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 del **“PROGRAMA DE REHABILITACIÓN FÍSICA PARA DISMINUIR LAS LESIONES EN MIEMBROS INFERIORES EN EL PERSONAL MILITAR.”** con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este informe de investigación 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 13 días del mes de octubre de año 2025

DENISSE JOSELYN PARRA BUENAÑO
C.I. 0503996563
AUTORA



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

AUTORIZACIÓN

Yo, DENISSE JOSELYN PARRA BUENAÑO

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 del **“PROGRAMA DE REHABILITACIÓN FÍSICA PARA DISMINUIR LAS LESIONES EN MIEMBROS INFERIORES EN EL PERSONAL MILITAR.”** 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 13 días del mes de octubre de año 2025

DENISSE JOSELYN PARRA BUENAÑO
C.I. 0503996563
AUTORA



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

TEMA

**“PROGRAMA DE REHABILITACIÓN FÍSICA
PARA DISMINUIR LAS LESIONES EN
MIEMBROS INFERIORES EN EL PERSONAL
MILITAR.”**

Autora: Lcda. Denisse Joselyn Parra Buenaño

Tutora: Maritza Gisella Paula Chica, Ph.D.

RESUMEN

El estudio evaluó un programa de rehabilitación física orientado a reducir lesiones musculoesqueléticas en miembros inferiores del personal militar. Se aplicó un diseño cuasiexperimental pretest–postest con 25 participantes, analizando fuerza muscular, movilidad articular, estabilidad postural y capacidad aeróbica, después de 12 semanas de intervención, se evidenciaron mejoras significativas en todas las variables, los resultados confirman que la combinación progresiva de ejercicios de fortalecimiento, propiocepción, movilidad y resistencia contribuye a la prevención de lesiones y al mejor desempeño operativo del personal militar, constituyendo una propuesta aplicable en contextos de alta exigencia física.

Palabras clave: lesiones musculoesqueléticas, rehabilitación física, prevención, entrenamiento militar, capacidad operativa.



UPSE

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

TEMA

**“PROGRAMA DE REHABILITACIÓN FÍSICA
PARA DISMINUIR LAS LESIONES EN
MIEMBROS INFERIORES EN EL PERSONAL
MILITAR.”**

Autora: Lcda. Denisse Joselyn Parra Buenaño

Tutora: Maritza Gisella Paula Chica, Ph.D.

ABSTRACT

The study evaluated a comprehensive physical rehabilitation program aimed at reducing musculoskeletal injuries in the lower limbs of military personnel. A quasi-experimental pretest-posttest design was applied with 25 participants, analyzing muscle strength, joint mobility, postural stability, and aerobic capacity. After 12 weeks of intervention, significant improvements were evident in all variables. The results confirm that the progressive combination of strengthening, proprioception, mobility, and endurance exercises contributes to injury prevention and improved operational performance of military personnel, constituting an applicable proposal in highly physically demanding contexts.

Keywords: musculoskeletal injuries, physical rehabilitation, prevention, military training, operational capacity.



UPSE

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

TEMA

“PROGRAMA DE REHABILITACIÓN FÍSICA PARA DISMINUIR
LAS LESIONES EN MIEMBROS INFERIORES EN EL PERSONAL
MILITAR.”

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 de Oficio N° Cienc-educ.2025-03277-C
Ecuador, 8 de Septiembre del 2025

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

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: “Programa de rehabilitación física para disminuir las lesiones en miembros inferiores en el personal militar” Siendo:
Autores: Leda. Denisse Joselyn Parra Buenafía,
PhD. Maritza Gisela Paula Chica.

Fue:
Enviado: 30 de Agosto del 2025
Comienzo de revisión: 2 de Septiembre del 2025

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 al Vol. 6 Núm. 92 de la Edición Especial III. 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 los interesados hacer uso del presente documento.

Atentamente
Duanys Miguel Peña Lopez
Director General



Nombre de la
revista

Ciencia y Educación

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.16172823>