



**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
Rehabilitación funcional del esguince de rodilla en atletas del futbol amateur
de Bahía de Caráquez**

**AUTOR
Falcones Mieles Diego Javier**

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

**TUTORA
Aguilar Morocho Elva Katherine 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 González Panchana, Ph.D.
COORDINADOR DEL PROGRAMA
DE MAESTRÍA

Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D.
TUTORA

Luis Danilo Parra Calle, Mgtr.
ESPECIALISTA 1

Kevin Quishpe Veloz, Mgtr.
ESPECIALISTA 2

Abg. 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 Diego Javier Falcones Mieles, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D.
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, Diego Javier Falcones Mieles

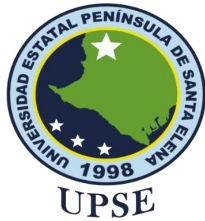
DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, "Rehabilitación funcional del esguince de rodilla en atletas del futbol amateur de Bahía de Caráquez " 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 20 días del mes de noviembre de año 2025

Diego Javier Falcones Mieles
C.I. 1312894395
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Diego Javier Falcones Mieles

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 "Rehabilitación funcional del esguince de rodilla en atletas del futbol amateur de Bahía de Caráquez " 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 noviembre de año 2025

Diego Javier Falcones Mieles
C.I. 1312894395
AUTOR



UPSE

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

TEMA

**REHABILITACIÓN FUNCIONAL DEL ESGUINCE DE
RODILLA EN ATLETAS DEL FUTBOL AMATEUR DE BAHÍA
DE CARÁQUEZ**

Autor: Diego Javier Falcones Mieles

Tutora: Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D.

RESUMEN

El objetivo de este estudio evaluó un protocolo de rehabilitación funcional para futbolistas amateur en Bahía de Caráquez que hayan sufrido esguinces de rodilla, con el fin de mejorar los tiempos de recuperación, reducir el riesgo de caídas y optimizar el rendimiento funcional de los deportistas.

La investigación se clasificó como una investigación mixta y cuasiexperimental. Los resultados se obtuvieron mediante la codificación y análisis de datos con ayuda de herramientas estadísticas para identificar tendencias y correlaciones. La media de la Maniobra de Steiman es de 2,05, la prueba de Cajón Anterior es de 2,09 lo que indica una tendencia hacia los resultados nulos y los negativos, mientras que la Prueba de Cajón Posterior presentó una media más baja de 1,77, La rehabilitación y los entrenamientos de los futbolistas junto con los ejercicios de carga progresiva demostró ser efectiva y reducir los tiempos de recuperación en jugadores con esguinces de rodilla.

Palabras clave: Esguince, rodilla, fortalecimiento, rehabilitación, futbol



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

TEMA

**FUNCTIONAL REHABILITACION OF KNEE SPRAIN IN AMATEUR
FOOTBALL ATHLETES FROM BAHÍ DE CARAQUEZ.**

Autor: Diego Javier Falcones Mieles

Tutora: Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D.

ABSTRACT

The objective of this study was to evaluate a functional rehabilitation protocol for amateur soccer players in Bahía de Caráquez who have suffered knee sprains, in order to improve recovery times, reduce the risk of falls and optimize the functional performance of athletes.

The research was classified as a mixed and quasi-experimental research. The results were obtained by coding and analyzing data with the help of statistical tools to identify trends and correlations.

The mean of the Steiman Maneuver is 2.05, the Anterior Drawer Test is 2.09, which indicates a tendency towards null and negative results, while the Posterior Drawer Test presented a lower mean of 1.77. Rehabilitation and training of soccer players together with progressive loading exercises proved to be effective and reduce recovery times in players with knee sprains.

Keywords: Sprain, knee, strengthening, rehabilitation, soccer



UPSE

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

**REHABILITACIÓN FUNCIONAL DEL ESGUINCE DE
RODILLA EN ATLETAS DEL FUTBOL AMATEUR DE
BAHÍA DE CARÁQUEZ**

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° Cienc-educ2025-03252-C
Ecuador, 12 de Marzo del 2025

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

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: "*Rehabilitación funcional del esguince de rodilla en atletas del fútbol amateur de Bahía de Caráquez*". Siendo:

*Autores: Lic. Diego Javier Falcones Mielés,
PhD. Elva Katherine Aguilar Morocha.*

Fue:

Enviado: 30 de Diciembre del 2024

Comienzo de revisión: 1 de Enero 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 fecha *Edición Especial de la UPSE del 2025*. 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



CIENCIA Y EDUCACIÓN

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.17336122>