



**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

**ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO PARA PREVENIR LESIONES DE
TOBILLO EN LA ESCUELA MUTANTE KIDS BJJ, BAHÍA DE CARÁQUEZ**

AUTOR:

Franco Espinoza Cristian Xavier

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

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

TUTOR:

Mgtr. 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
TUTOR**

**PhD. Katherine Aguilar Morocho
DOCENTE ESPECIALISTA 1**

**PhD. Gisella Paula Chica
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 CRISTIAN XAVIER FRANCO ESPINOZA, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TUTOR

Mgr. Wilson Mauricio Matute Portilla

28 días del mes de marzo del año 2026



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Cristian Xavier Franco Espinoza

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO PARA PREVENIR LESIONES DE TOBILLO EN LA ESCUELA MUTANTE KIDSBJJ, BAHÍA DE CARÁQUEZ 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 28 días del mes de marzo del año 2026

EL AUTOR

Cristian Xavier Franco Espinoza



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

AUTORIZACIÓN

Yo, **CRISTIAN XAVIER FRANCO ESPINOZA**

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 28 días del mes de marzo del año 2026

EL AUTOR

Cristian Xavier Franco Espinoza

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue implementar un programa de entrenamiento propioceptivo para la prevención de lesiones de tobillo en jóvenes practicantes de Jiu-Jitsu de la Escuela Mutante Kids BJJ en Bahía de Caráquez. El estudio se desarrolló bajo un enfoque mixto, de alcance descriptivo y diseño longitudinal. La muestra estuvo conformada por 22 deportistas con edades comprendidas entre 12 y 15 años, quienes fueron distribuidos en un grupo experimental y un grupo control. La estabilidad funcional del tobillo fue evaluada antes y después de la intervención mediante la prueba funcional de Landing, utilizando el sistema de puntuación de errores de aterrizaje. El programa de intervención tuvo una duración de tres semanas e incluyó ejercicios progresivos de equilibrio unipodal, aterrizajes controlados, desplazamientos laterales y saltos multidireccionales en superficies estables e inestables. Los resultados evidenciaron que el 45,3 % de los participantes presentaba niveles de inestabilidad total o moderada en la evaluación inicial. Tras la intervención, el grupo experimental mostró una reducción del 50 % en la inestabilidad total y del 55 % en la inestabilidad moderada, así como un incremento del 25 % en la estabilidad total, mientras que el grupo control no evidenció cambios relevantes. Se concluye que el entrenamiento propioceptivo estructurado mejora la estabilidad funcional del tobillo y constituye una estrategia eficaz para la prevención de lesiones en jóvenes deportistas.

Palabras clave: entrenamiento propioceptivo; estabilidad del tobillo; lesiones deportivas; control neuromuscular; prevención de lesiones.


ABSTRACT

The objective of this research was to implement a proprioceptive training program for the prevention of ankle injuries in young Jiu-Jitsu practitioners from the Mutante Kids BJJ School in Bahía de Caráquez. The study was conducted under a mixed-method approach, with a descriptive scope and a longitudinal design. The sample consisted of 22 athletes aged between 12 and 15 years, who were divided into an experimental group and a control group. Functional ankle stability was evaluated before and after the intervention using the Landing functional test and the Landing Error Scoring System. The intervention program lasted three weeks and included progressive exercises such as single-leg balance, controlled landings, lateral movements, and multidirectional jumps performed on both stable and unstable surfaces. The results showed that 45.3% of the participants presented total or moderate levels of instability in the initial assessment. After the intervention, the experimental group showed a 50% reduction in total instability and a 55% reduction in moderate instability, as well as a 25% increase in total stability, while the control group did not show relevant changes. It is concluded that structured proprioceptive training improves functional ankle stability and represents an effective strategy for injury prevention in young athletes.

Keywords: proprioceptive training; ankle stability; sports injuries; neuromuscular control; injury prevention.

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-educ2026-180302-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: *“Entrenamiento propioceptivo para prevenir lesiones de tobillo en la escuela Mutante Kids Bñ, Bahía de Caráquez”*. Siendo:


*Autores: Lic. Cristian Xavier Franco Espinoza,
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,

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.19140583>