



**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**

**TÉCNICA DE POSTURA Y PISADA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO  
DE ATLETAS Y PREVENIR LESIONES**

**AUTOR:**

**QUINATO A ESPIN DANILO PATRICIO**

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

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

**TUTOR:**

**SALAZAR QUINATO A MARTHA MORAYMA**

**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  
COORDINADORA DEL PROGRAMA**

---

**Mgtr. Martha Salazar Quinatoa  
DOCENTE TUTORA**

---

**Mgtr. Geoconda Herdoiza Morán  
DOCENTE ESPECIALISTA 1**

---

**Mgtr. Mauricio Matute Portilla  
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 **DANILO PATRICIO QUINATO A ESPIN**, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**.

**TUTOR**

---

Lic. Martha Morayma Salazar Quinatoa Mgtr

**02 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, **DANILO PATRICIO QUINATOA ESPIN**

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, **TÉCNICA DE POSTURA Y PISADA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DE ATLETAS Y PREVENIR LESIONES** 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 02 días del mes de marzo del año 2026

**EL AUTOR**

---

**Danilo Patricio Quinatoa Espín**



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

**AUTORIZACIÓN**

Yo, **DANILO PATRICIO QUINATO A ESPIN**

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 02 días del mes de marzo del año 2026

**EL AUTOR**

---

**Danilo Patricio Quinatoa Espín**

## RESUMEN

El artículo analiza la influencia del estilo de pisada en el rendimiento deportivo y la postura corporal de jóvenes atletas, destacando que muchas lesiones leves o crónicas en deportistas mayores se originan por una inadecuada atención durante su formación temprana. El objetivo principal fue estudiar la técnica de postura y pisada como estrategia para optimizar el desempeño y prevenir lesiones. Se utilizó un enfoque cuantitativo, descriptivo y aplicado, mediante observaciones estructuradas, grabaciones en cámara lenta y cuestionarios aplicados a 20 atletas de entre 9 y 16 años del Grupo de Atletismo de la Asociación Master de Tungurahua. Los resultados evidenciaron que el 50% de los participantes presenta pisada neutra, asociada con mejor alineación postural y mayor velocidad en distancias cortas. En contraste, quienes poseen pisada pronadora o supina registran tiempos más altos. Se concluye que aplicar métodos biomecánicos y realizar evaluaciones periódicas mejora el rendimiento y reduce el riesgo de lesiones.

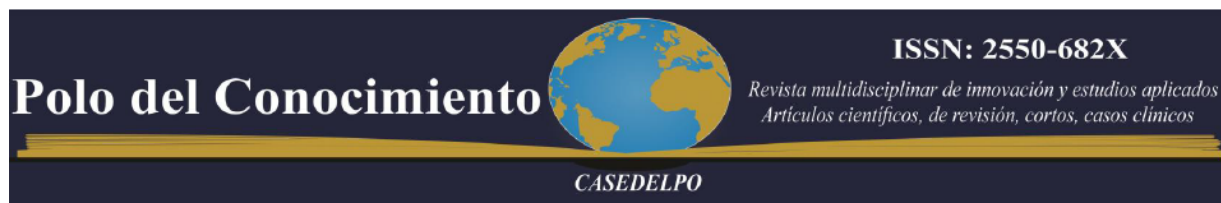
**Palabras clave:** Biomecánica, Lesiones deportivas, Rendimiento deportivo

## **ABSTRACT**

The article examines how footstrike patterns influence sprint performance and posture in young athletes, emphasizing that many mild to chronic injuries observed in older athletes stem from insufficient attention to these factors during early physical development. The main objective was to analyze posture and footstrike technique as strategies to enhance athletic performance and reduce injury risk. The study followed a quantitative, descriptive, and applied approach, using structured observations, slow-motion video analysis, and questionnaires administered to 20 athletes aged 9 to 16 from the Tungurahua Masters Association Athletics Group. These tools enabled the assessment of biomechanical patterns, body alignment, and injury history. Findings revealed that 50% of participants had a neutral footstrike, associated with better posture and faster sprint times, while those with pronated or supinated patterns recorded slower results. The study concludes that applying biomechanical corrections and conducting regular evaluations are effective measures to improve performance and prevent injuries in youth athletics.

**Keywords:** Biomechanics, Sports Injuries, Sports Performance.

## CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



**Casa Editora del Polo (CASEDELPO), hace constar que:**

El artículo científico:

**“Técnica de postura y pisada para mejorar el rendimiento de atletas y prevenir lesiones”**

De autoría:

**Danilo Patricio Quinatoa Espin, Martha Morayma Salazar Quinatoa**

Ha sido publicado en el **Vol. 11, No 2, Febrero 2026**, de la revista Polo del Conocimiento con ISSN 2550-682X, indexada y registrada en las siguientes bases de datos y repositorios: **Latindex Catálogo v2.0, MIAR, Google Académico, ROAD, Dialnet, ERIHPLUS.**

Disponible en:

**URL:** <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/11122>

Y para que así conste, firmo la presente en la ciudad de Manta, a los 10 días del mes de febrero del año 2026.

  
**Dr. Víctor R. Jama Zambrano**  
**DIRECTOR**

---

**Dirección:** Ciudadela El Palmar II Etapa Mz. E. No 6  
**Teléfono:** 0991871420  
**Email:** [polodelconocimientorevista@gmail.com](mailto:polodelconocimientorevista@gmail.com)  
[www.polodelconocimiento.com](http://www.polodelconocimiento.com)  
Manta – Manabí- Ecuador

**Polo del Conocimiento**

**Dirección:** Ciudadela el Palmar II Etapa Mz. E. No. 6.  
**Teléfono:** 0991871420. Manta –Manabí- Ecuador  
**Email:** [polodelconocimientorevista@gmail.com](mailto:polodelconocimientorevista@gmail.com)  
<http://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es>