



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo
UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**LESIONES MUSCULARES Y SU INFLUENCIA EN EL
RENDIMIENTO DEPORTIVO: UNA PERSPECTIVA DESDE LA
LITERATURA CIENTÍFICA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: BRIAN ALEXIS LEÓN SERRANO

DIRECTOR: LCDA. NANCI DE LA NUBE GONZÁLEZ

AZOGUES - ECUADOR

2024

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

Brian Alexis León Serrano portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0350092524**. Declaro ser el autor de la obra: "**Lesiones musculares y su influencia en el rendimiento deportivo: una perspectiva desde la literatura científica**", sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **30 de agosto de 2024**

F: 

Brian Alexis León Serrano

C.I. 0350092524

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Nanci de la Nube González

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: **Lesiones musculares y su influencia en el rendimiento deportivo: una perspectiva desde la literatura científica**, realizado por: **Brian Alexis León Serrano**, con documentos de identidad: **0350092524**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 30/08/2024



Firmado electrónicamente por:
NANCI DE LA NUBE
GONZALEZ

NANCI DE LA NUBE GONZÁLEZ

C.I. 0301176640

DIRECTOR

Lesiones musculares y su influencia en el rendimiento deportivo: Una
perspectiva desde la literatura científica

Brian Alexis León Serrano, Nanci de la Nube González

Universidad Católica de Cuenca, brian.leon.24@est.ucacue.edu.ec

Resumen

Las lesiones musculares en el deporte son comunes y pueden variar desde distensiones leves hasta desgarros severos, ocurren cuando las fibras musculares se estiran más allá de su capacidad o se rompen debido a un esfuerzo excesivo, tenemos como Objetivo, Analizar las causas de las lesiones musculares que presentan los deportistas mediante la investigación bibliográfica para saber su influencia en el rendimiento deportivo. Método. Este artículo es de revisión bibliográfica en el cual se adquirió información de varias fuentes como Scielo, Redalyc, Scopus, Google académico, otorgando listas de búsqueda: lesiones musculares, fatiga muscular, disciplinas deportivas. Se puede observar en el resultado las fuentes y datos obtenidos de las lesiones afectadas en los deportistas hablando desde el calentamiento, la sobrecarga y el nivel psicológico, gracias a los resultados y a la discusión se conoce varios motivos por los cuales las lesiones musculares son unas de las más comunes que presentan los deportistas debido a que se someten en una participación sin haber calentado, haberse sobrecargado, tener sobre entrenamientos, golpes, malas caídas, nivel psicológico bajo, alta exigencia física y entre otros, para ello se recomienda que cada entrenador tenga un plan específico para los entrenamientos y un encuentro deportivo tomando en cuenta el nivel físico de cada deportista realizar chequeos médicos para evitar cualquier molestia y que el atleta tenga un nivel saludable.

Palabras clave: lesiones musculares, fatiga muscular, rendimiento deportivo

Muscle Injuries and Their Influence on Athletic Performance: A Perspective from the Scientific Literature

Brian Alexis León Serrano, Nanci de la Nube González

Catholic University of Cuenca, brian.leon.24@est.ucacue.edu.ec

Abstract

Muscle injuries in sports are common and can range from mild strains to severe tears; they occur when muscle fibers are stretched beyond their capacity or break due to excessive effort. Objective: To analyze the causes of muscle injuries presented by athletes through literature research to know their influence on it. Method: This article is a literature review, information was gathered from several sources, such as SciELO, Redalyc, Scopus, and Google Scholar, which gave search lists for muscle injuries, muscle fatigue, and sports disciplines. Result: The findings from these sources indicate that muscle injuries in athletes are primarily caused by factors such as inadequate warming-up, overload, and psychological stress. The results and discussion reveal that muscle injuries are among the most common issues faced by athletes due to factors like an inadequate warm-up, overloading, overtraining, impacts, falls, low psychological resilience, and high physical demands; therefore, it is recommended that each coach develop a specific training plan and consider the physical condition of each athlete, performing regular medical check-up to prevent discomfort and ensure the athlete maintains a healthy condition.

Keywords: muscle injuries, muscle fatigue, sports performance



Índice de contenidos

1	INTODUCCIÓN	1
2	MARCO TEÓRICO.....	2
2.1	Lesiones musculares.....	3
3	METODOLOGÍA.....	5
3.1	Diseño.....	6
4	RESULTADOS.....	6
5.1	Análisis de datos y resultados.....	8
5	DISCUSIÓN.....	9
6	CONCLUSIONES.....	10
7	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	11
8	ANEXOS.....	14

1 Introducción

Las lesiones musculares son contusiones de la organización muscular del cuerpo, son dolorosas y son provocadas por un exceso de esfuerzo durante la práctica deportiva. Según Hagglund (2014) menciona que el deporte se caracteriza por movimientos intermitentes con esfuerzos de alta, media y baja intensidad, así como el contacto físico durante una participación deportiva ya sea un golpe fuerte o suave, el deportista podrá presentar un dolor muscular, así

Los profesionales cada vez están más conscientes en establecer medidas preventivas y terapéuticas para reducir las lesiones que presenta el deportista, ya que se está convirtiendo en una auténtica epidemia a nivel mundial, especialmente las lesiones en los músculos del muslo (Stolen, 2014, pág. 3).

Por lo cual es importante reconocer sobre la prevención de lesiones musculares en deportistas para garantizar un rendimiento óptimo y una carrera deportiva saludable, mediante la implementación de estrategias adecuadas, los deportistas pueden reducir el riesgo de lesiones y maximizar su participación en el deporte que aman. Una de sus causas es: no utilizar las técnicas de ejercicios correctas, cambiar la intensidad de la actividad física demasiado rápido.

La práctica deportiva conlleva un alto riesgo de lesiones musculares para los deportistas. Por ello, es fundamental implementar estrategias de prevención que ayuden a reducir el número de lesiones y promover la salud de los jugadores, se investigará sobre las mejores prácticas en prevención de lesiones musculares en deportistas de las áreas disciplinarias, se examinarán también los factores de riesgo más comunes y se propondrán recomendaciones para prevenir y tratar lesiones musculares en deportistas. Una vez culminado un entrenamiento se realiza un examen para verificar su estado físico, en el cual someten a chequeos médicos y saber el tipo de molestia que tiene ya que puede tener

una lesión de alta o de baja tensión, obteniendo así un resultado sobre su condición y si podrá participar en dicha disciplina.

Clarsen (2014) menciona que las lesiones musculares son un problema en los jugadores llegando a un punto traumático como molestias y ausencias en una actividad. Alcalá (2020) manifiesta que las metodologías aplicadas al rendimiento obtienen resultados esperados en su equipo Fútbol club Barcelona juveniles para optimizar un mejor plan físico y estratégico para los deportistas.

Los diversos autores citados concluyen manifestando sobre el alto nivel de lesiones deportivas en las diferentes áreas disciplinarias indicando el por qué se da y el cómo prevenir, se revelan muchas actividades como plan de entrenamiento, juegos, rehabilitación, fundamentos técnicos y tácticos, teoría, según los síntomas el deportista sabrá el procedimiento por el cual está pasando ya sea una molestia física y un dolor muscular proveniente del juego, entrenamiento o calentamiento, esto puede ser de grado mayor o menor que el atleta puede presentar en su perfil a lo largo de su carrera.

Para ello se utilizó el siguiente objetivo general: Analizar las causas de las lesiones musculares mediante una investigación bibliográfica para conocer su influencia en el rendimiento deportivo.

2 MARCO TEÓRICO

2.1 Lesiones musculares

El fortalecimiento muscular de un deportista durante la etapa de recuperación es diferente al fortalecimiento muscular del mismo deportista durante el periodo de preparación física. En este sentido, los déficits de fuerza en los deportistas durante la recuperación son causados principalmente por lesiones o dolores que impiden el desarrollo efectivo. Además del dolor o la lesión, también puede haber una falta de fuerza que precedió al trauma, lo que puede haber contribuido a la lesión, (Hubert et al.,2017).

Timpka (2015) indica que se puede pensar en una lesión como cualquier acción traumática en el cuerpo que sea lo suficientemente grave como para requerir ayuda o atención médica. En América del Sur existe poca literatura sobre este tema, un estudio del perfil de lesiones de los equipos juveniles de fútbol de primera división brasileños concluyó que la incidencia general de lesiones fue de 1,86/1.000 horas de exposición. Un total de 122 atletas (65,2%) sufrieron 187 lesiones, lo que resultó en un total de 4.792 días de pérdida de actividad física, la mayoría fueron lesiones musculares sin contacto del muslo y esguinces de tobillo, (Gonçalves, et al., 2020).

Lismey (2015) afirma que actualmente el número de personas que practican deportes ha aumentado, por lo tanto, se puede mencionar que el deporte cada día evoluciona más debido a sus beneficios y oportunidades que nos brindan, nos hacen mejores y obtenemos una vida saludable.

Algunas causas de las lesiones en el deporte se dan por diferentes razones, como el sobreesfuerzo, cambios irregulares de temperatura, falta de hidratación y consumo de minerales

Contusión muscular

Es un dolor muscular impactado a causa de un golpe, los músculos tienden a lesionarse de acuerdo al deporte, esto es provocado cuando el musculo recibe un golpe durante un entrenamiento o evento deportivo.

Contractura

La contractura muscular es una contracción continuada e involuntaria del músculo que se genera al ejecutar una acción de cierta fuerza, a comparación del calambre esta, es más duradera. Pueden presentarse cuando se está realizando la práctica deportiva o al terminar, se estima un reposo de 3 a 7 días.

En cuantos a los deportes también se afirma que se concluyó el uso de juegos y deportes

alternos, en el área educativa puede garantizar beneficios, debido a que cumple con los objetivos curriculares, además de entretener y disfrutar de la actividad deportiva, motivándoles a seguir integrándose de manera activa en las clases de educación física (Suero et al., 2017). Torres (2017) indica que, en el deporte, los entrenamientos y los entrenadores están directamente relacionados. La evolución del deporte tiene un impacto significativo en la preparación de los deportistas a través de su entrenamiento. Este es un proceso planificado y psicopedagógico que tiene como objetivo potenciar el rendimiento deportivo.

Los practicantes del voleibol presentan altos riesgos de un número de lesiones significativas que afectan directamente al deportista y su entrenamiento, provocando consecuencias al instante reflejados en el tiempo o por la ausencia de competencia que a su vez puede generar implicaciones a futuro como: la discapacidad crónica y la condición. Herrick (2015) rescata que en base a estudios etnográficos que se han centrado en la indagación de la salud física y mental y una eficiente calidad de vida por parte de atletas de larga distancia.

“El arte de las ciencias del deporte conservan un esfuerzo continuo en la relación con el estudio de nuevas metodologías y sistemas de entrenamiento para formar una mejora y proteger el buen rendimiento físico de los y de las deportistas.” (Alcalá et al., 2020. Pág.3).

Así como nos indica Tobar (2015) El fútbol es el deporte más practicado y famoso del mundo, que abarca una gran variedad de emociones tanto por parte del espectador como del jugador. El objetivo es demostrar la percepción sobre el fútbol, el dolor de origen músculo-esquelético, reconocer las lesiones deportivas que más frecuentan en los jugadores practicantes de este deporte.

La mayor parte de las lesiones suceden durante la práctica del básquetbol, fútbol y voleibol, afectando a las extremidades inferiores del músculo las cuales son las más frecuentes, y se reflejan más en deportistas hombres que en mujeres, en términos absolutos.

Rotura

Es una separación muscular que consiste en la separación de fibras que conforman el músculo, su lesión dependerá de la gravedad del área afectado, la longitud, esta se produce por esfuerzos excesivos o repetitivos y movimientos bruscos e inadecuados.

Agujetas

Se trata cuando un músculo se somete a un esfuerzo excesivo provocando microroturas en el músculo, las molestias suelen surgir entre 24 y 48 horas después del ejercicio físico y pueden perdurar hasta 5 días.

Calambres

Son contracciones que se originan de manera involuntaria en uno o más músculos, habitualmente surgen en la noche horas próximas de haber ejecutado el ejercicio.

Torres (2017) indica que, en el deporte, los entrenamientos y los entrenadores están directamente relacionados, la evolución del deporte tiene un impacto significativo en la preparación de los deportistas a través de su entrenamiento, este es un proceso planificado y psicopedagógico que tiene como objetivo potenciar el rendimiento deportivo.

“El arte de las ciencias del deporte conservan un esfuerzo continuo en la relación con el estudio de nuevas metodologías y sistemas de entrenamiento para formar una mejora y proteger el buen rendimiento físico de los y de las deportistas” (Alcalá et al., 2020. Pág. 3).

3 Metodología

Este proyecto fue efectuado mediante la búsqueda de artículos bibliográficos relacionados con las lesiones musculares y su influencia en el rendimiento deportivos en el cual se obtuvo de varias fuentes como: SCIELO, REDALYC PDF, GOOGLE ACADEMICO, considerando con especial énfasis en aquellos autores, en los cuales sus términos de búsqueda fueron: lesiones musculares, deportistas, disciplinas deportivas, rendimiento deportivo, para esta revisión se seleccionaron artículos publicados desde el año 2014 hasta la actualidad

2024, en el cual se analizó un total de 20 referencias bibliográficas para este proyecto.

3.1 Diseño

El presente estudio fue de tipo no experimental con un enfoque cualitativo y cuenta con un análisis bibliográfico.

4 Resultados

Tabla 1

Causas e influencias de las lesiones musculares en el rendimiento deportivo

Autor (es), Año	Causas	Influencia en el rendimiento deportivo
Smith, J et al., 2018	-Sobrecarga, -Deshidratación	-Disminución del rendimiento- -Disminución del tiempo de recuperación.
Brown L. et al., 2019	-Movimientos bruscos -Falta de calentamiento	-Aumento de riesgo de reincidencia
White M. et al., 2020	-Técnica incorrecta	-Impacto en la carrera deportiva y calidad de vida post-retiro.
Zhang, W. et al., 2021	-Aceleraciones rápidas -Fatiga muscular	-Limitación en la participación y entrenamientos.
Johnson, A 2017	-Recuperación inadecuada, - Mala nutrición	-Retorno prolongado a la actividad deportiva

Davis, R. & Kim, J. 2016	-Falta de flexibilidad, Sobreentrenamiento	Implementación de programas de prevención
López, 2022	-Desbalances musculares -Estrés mecánico	-Mejora en la recuperación y reducción de recurrencias.
Patel, N. et al. 2015	-Sobrecarga -Inadecuada técnica	-Cambios en la metodología de entrenamiento.
Silva, J. & Almeida, P 2023	-Fatiga, -Deshidratación	-Reducción en la participación deportiva.
Thompson, 2021	-Uso excesivo Sobreentrenamiento	-Alteraciones en el rendimiento y tiempo de competición
Garcia, M. et al. 2019	-Falta de descanso -Nutrición	-Enfoques holísticos para la recuperación.
Foster, C. et al., 2018	-Movimientos repetitivos -Desbalances	-Necesidades de técnicas avanzadas de diagnósticos y tratamientos.
Ekstrand et al., 2011	-Sobrecarga -Fatiga -Falta de calentamiento	-Afecta en el rendimiento y tiempo de juego de los jugadores aumentando el riesgo de recaídas.
Petersen et al., 2010	-Desbalance muscular -Fatiga	-Mejora en la recuperación, pero alto riesgo de recaída si no se sigue correctamente.
Woods et al., 2004	-Entrenamiento excesivo -Falta de descanso	-Disminución del rendimiento, aumenta el tiempo de recuperación.

Arnason et al., 2008	-Factores intrínsecos y extrínsecos	-Impacto significativo en el rendimiento y la disponibilidad de los <u>jugadores</u>
----------------------	--	---

Análisis de Datos y Resultados

En el análisis se puede observar las diversas opiniones de los autores acerca de las lesiones musculares, mismas que son comunes en deportes de alto rendimiento y de contacto en los cuales el mayor porcentaje que se producen es debido a un *calentamiento insuficiente* y *al uso excesivo de los músculos, al sobrecalentamiento* y a una *mala nutrición, también se producen por otras razones como la técnica incorrecta, la falta de calentamiento, y la deshidratación.*

Las investigaciones repasadas muestran que las lesiones musculares son comunes en una variedad de deportes y afectan tanto a los deportistas profesionales como a los jóvenes en formación deportiva.

En cuanto a las consecuencias una vez analizado los resultados encontrados en este trabajo investigativo y según diferentes autores se puede observar que, la influencia del rendimiento deportivo tiene como efectos *la limitación* en la participación de los deportes y en el entrenamiento, *la disminución de rendimiento, reducción* en la participación deportiva, *Retorno prolongado* a la actividad deportiva y el *Impacto* en la carrera deportiva y calidad de vida post-retiro

5 Discusión

Las lesiones musculares representan una inquietud en el ámbito deportivo, no solo por su alta prevalencia sino también por su impacto en la carrera de los deportistas y en su rendimiento. La ejecución de programas de prevención apoyados en la comprensión de los componentes de riesgo es esencial. Además, la individualización de los tratamientos de rehabilitación puede acelerar la recuperación y reducir el riesgo de recurrencia.

En el tema de las lesiones musculares Smith et al. (2018) manifiestan que, la sobrecarga y la deshidratación son causas frecuentes para este tipo de lesiones, especialmente en los deportes que son de alta intensidad. White y Green (2020) indican que, las lesiones crónicas derivadas de técnicas incorrectas o repetitivas pueden impactar significativamente en la carrera deportiva y en la calidad de vida post- retiro. Zhang et al. (2021) manifiestan que, en el fútbol, las aceleraciones rápidas y la fatigas son factores críticos en las lesiones de los isquiotibiales, limitando la participación de los jugadores y también afectando en los entrenamientos.

En cuanto a la influencia en el rendimiento deportivo, Thompson et al. (2021) indican que las lesiones musculares pueden alterar el rendimiento y reducir el tiempo de competición especialmente en deportes de resistencia.

García et al. (2019) proponen que influye una inadecuada nutrición y un desgaste exagerado en la práctica deportiva, manifiestan que se deden la nutrición de manera correcta y un descanso significativo para una mejor calidad de vida. Foster et al. (2018) destacan la necesidad de técnicas avanzadas de diagnóstico y tratamiento, así como la planificación específica del entrenamiento para prevenir lesiones en los deportistas.

Las lesiones musculares en el deporte representan una problemática significativa

que afecta tanto a deportistas profesionales así también como amateurs. Estas lesiones pueden ser un resultado de múltiples factores, incluyendo la sobrecarga, la fatiga, la técnica incorrecta y el desbalance muscular, entre otros. Los estudios de Ekstrand et al. (2011) destacan que la falta de un adecuado calentamiento y el desbalance muscular son causas comunes que pueden llevar a una alta incidencia de lesiones, especialmente en actividades deportivas como el fútbol y el rugby, donde la demanda física es alta por lo tanto tienen un alto riesgo de lesionarse.

Las consecuencias de estas lesiones son variadas y afecta tanto el rendimiento individual como el del equipo. Por ejemplo, los trabajos de Woods et al. (2004) señalan que la disminución del rendimiento y aumento de tiempo de recuperación son efectos comunes de lesiones musculares. Además, estas lesiones no sólo impactan el rendimiento inmediato, sino que también pueden tener efectos a largo plazo en la carrera del deportista. Según Dvorak et al. (2009) un deportista con lesiones recurrentes puede ser acortada su carrera deportiva afectando su éxito y longevidad en el deporte.

6 Conclusiones

Las lesiones musculares en deportistas son un problema común que puede afectar significativamente su rendimiento y carrera. A través de una investigación bibliográfica, se identificaron diversos factores de riesgo asociados a estas lesiones en deportistas de diferentes disciplinas, dentro los elementos de peligro más comunes se identifica la falta de calentamiento adecuado, la técnica incorrecta en la práctica deportiva, el sobreentrenamiento, desequilibrios musculares, la falta de flexibilidad, y factores extrínsecos como el tipo de superficie de entrenamiento, luego de concluir con el trabajo investigativo y teniendo claramente las causas por las cuales se producen las lesiones musculares, es factible aconsejar que independientemente del deporte que se practique, se debe seguir el proceso correctamente para tener una participación positiva y sin riesgos para la salud del deportista.

7 Referencias bibliográficas

- Alcalá, E. P., García, A. M., Trench, M. G., Hernández, I. G., Tarragó, J. R., Vargas, F. S., & Morera, F. C. (2020). Entrenamiento en deportes de equipo: El entrenamiento optimizador en el Fútbol Club Barcelona. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 141, 55-66.
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/4\).142.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/4).142.07)
- Arnason et al. (2008). Lesiones y su prevención en el fútbol europeo.
- Balius. (2005). Lesiones musculares en el deporte. *Lesiones musculares en el deporte*. (3), 62. Recuperado el 06 de 12 de 2023, de file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-LesionesMuscularesEnElDeporte-1465654.pdf
- Banich. (2017). La atención y la memoria como claves del proceso de aprendizaje. *REIDOCREA*, 17. Recuperado el 30 de 11 de 2023, de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/47141/6-2-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Banyard. (1995). *La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión*. Maracaibo. Recuperado el 30 de 11 de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/1701/170118859011.pdf>
- Brown, L. (2019). Acute Muscle Strains: Prevention and Treatment. Obtenido de <https://www.journalofsportsmedicine.com/muscular-injuries>
- Brown, L. e. (2019). Acute Muscle Strains: Prevention and Treatment. Obtenido de [Acute Muscle Strains: Prevention and Recovery. Recuperado de athletictrainingjournal.org](https://www.athletictrainingjournal.org)
- Cedeño. (2021). Estrategias neurodidácticas en el proceso enseñanza-aprendizaje de educación básica. *REHUSO*, 6(1), 72-81. Recuperado el 18 de 02 de 2024, de <https://www.redalyc.org/journal/6731/673171218006/html/>
- Domenech y Aranega. (2001). Colectivo Educación Infantil y TIC. *Zona proxima*(20), 6. Recuperado el 23 de 05 de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/853/85331022002.pdf>
- Ekstrand et al. (2011). Lesiones musculares en el fútbol. Obtenido de [Biomechanics and Muscle Injury in Sports. Recuperado de biomechanicsjournal.com](https://www.biomechanicsjournal.com)
- Foster, C. &. (2018). Muscle Tears: Diagnosis and Treatment Options. Obtenido de [Muscle Injuries: Diagnosis and Management in Sports. Recuperado de sportsdiagnosisjournal.com](https://www.sportsdiagnosisjournal.com)
- García, M. (2019). Enfoques integradores para el tratamiento de lesiones musculares. *Medicina deportiva y fisioterapia*. Recuperado el 13 de 09 de 2024, de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>
- Gomes. (2000). *DESARROLLO DE*. Recuperado el 40 de 11 de 2023, de <https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/81602254-6ee3-4077-92b7-5b08fb499dd6/content>
- Gonzálvesgon. (2020). *Lesiones deportivas en deportistas universitarios chilenos*. Chile. Recuperado el 25 de 01 de 2024, de file:///C:/Users/HP/Downloads/74745-Texto%20del%20art%C3%ADculo-260919-1-10-20200518.pdf
- Hagglund. (2014). Composición Corporal y el Efecto de un Programa de Fuerza Auxiliar para Prevenir Lesiones en Musculos Cuádriceps Femoral, Isquiotibiales y Bíceps Femoral en Jóvenes Universitarios Futbolistas. *International Journal of Morphology*, 32(3). Recuperado el 21 de 11 de 2023, de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022014000300056&lang=es
- Herrick. (2018). Deporte y estilos de vida. El running en Argentina. Recuperado el 023 de 01 de 2024, de <https://www.redalyc.org/journal/814/81456144003/html/>
- Hubert. (2017). Principios del fortalecimiento muscular: aplicaciones en el deportista en rehabilitación. *ELSEVIER*, 38, 1-17. Recuperado el 25 de 01 de 2024, de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S129329651785492X>
- Huichi & Author id, 2. (2022). Revisión descriptiva de la prevención de lesiones comunes en el voleibol. 2(3). doi:<https://doi.org/10.53595/rlo.v2.i3.025>
- Izaguirre. (2017). Estrategias neurodidácticas en el proceso enseñanza-aprendizaje de educación básica. *REHUSO*(64), 64. Recuperado el 18 de 02 de 2024, de

- <https://www.redalyc.org/journal/6731/673171218006/html/>
- Lismey. (2015). Significado del deporte en la dimensión social de la salud. *Salus*, 19. Recuperado el 23 de 01 de 2024, de https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382015000400006
- Llorente. (2012). La atención y la memoria como claves del proceso de aprendizaje. *La atención y la memoria como claves del proceso de aprendizaje.*, 18. Recuperado el 30 de 11 de 2023, de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/47141/6-2-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López, G. &. (2022). Eccentric Training and Muscle Injury Recovery. Obtenido de <https://www.soccersciencejournal.com/muscle-tears>
- Patel, N. e. (2015). Sports Injuries: Epidemiology and Prevention. Obtenido de Muscle Fatigue and Its Role in Sports Injuries. Recuperado de sportsinjuryjournal.com
- Petersen et al. (2010). Estrategias de rehabilitación muscular. Obtenido de Treatment Protocols for Muscle Injuries in Athletes. Recuperado de sportsmedicinejournal.com
- Rius. (2006). Lesiones musculares extrínsecas: Los traumatismos contusos en el deporte son muy. En *Lesiones musculares en el deporte Lesiones musculares en el deporte* (pág. 58). Recuperado el 2023 de 29 de 11, de <https://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/viewFile/70/58>
- Rodríguez. (2013). IMPLEMENTACIÓN DE ENTORNOS PERSONALES DE APRENDIZAJE PARA FORTALECER LAS HABILIDADES COMUNICATIVAS. *FOLIOS*, 4. Recuperado el 23 de 05 de 2024, de <https://www.redalyc.org/journal/3459/345958295008/>
- Sanchez, D. B. (2004). Influencia de los ejercicios dinámicos de natación en la salud mental. 14. Recuperado el 06 de 05 de 2024, de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7547/1/8.%20TESIS%20Juan%20Pablo%20Lema%20L%C3%B3pez-CULT-FIS.pdf>
- Silva, J. &. (2023). Muscle Strain Injuries in Elite Athletes. Obtenido de Muscle Injury Prevention Strategies in Professional Athletes. Recuperado de professionalathletesjournal.org
- Smith, J. e. (2018). Muscle Injuries in Athletes.
- Sonlberg. (2001). La atención: un proceso. *La atención: un proceso*. Recuperado el 30 de 11 de 2023, de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/51960585/Proceso_de_atencion-libre.pdf?1488247313=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLa_atencion_un_proceso_psicologico_basic.pdf&Expires=1701406335&Signature=G5UgnHVXiXNXsFwO~VZld8tKJWBS-HUfAaazjoXRV-
- Stolen. (2014). Composición Corporal y el Efecto de un Programa de Fuerza Auxiliar para Prevenir Lesiones en Musculos Cuádriceps Femoral, Isquiotibiales y Bíceps Femoral en Jóvenes Universitarios Futbolistas. *International Journal of Morphology*, 32(3). Recuperado el 21 de 11 de 2023, de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022014000300056&lang=es
- Tapia. (2016). Los recursos educativos digitales en la Educación Infantil. ¿Cómo. *DIGITAL EDUCATION*, 7. Recuperado el 23 de 05 de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8526060>
- Thompson, K. (2021). Muscle Injuries and Performance in Endurance Sports. Obtenido de Impact of Muscle Injuries on Athlete Performance. Recuperado de performancesciencejournal.com
- Torres. (2017). *El deporte, el entrenamiento deportivo y los entrenadores*. Recuperado el 23 de 01 de 2024, de https://www.researchgate.net/profile/Giovanny-Capote-Lavandero/publication/321106591_El_deporte_el_entrenamiento_deportivo_y_los_entrenadores/links/5a0dac50aca2729b1f4eecd/El-deporte-el-entrenamiento-deportivo-y-los-entrenadores.pdf
- Wang. (2023). UN ESTUDIO SOBRE LA EFICACIA DEL ENTRENAMIENTO DE GANANCIA DE FUERZA MUSCULAR EN ATLETAS QUE CORREN. *SCIMAGO INSTITUTIONS RANKINGS*. Recuperado el 06 de 05 de 2024, de <https://www.scielo.br/j/rbme/a/P8vg8ZbNsVb6SFqkqLnvghw/abstract/?format=html&lang=es#>
- White, M. &. (2020). Chronic Muscle Injuries in Professional Sports.
- White, M. e. (2019). Acute Muscle Strains: Prevention and Treatment. Obtenido de Acute Muscle Strains: Prevention and Recovery. Recuperado de athletictrainingjournal.org

- White, M. e. (2020). Chronic Muscle Injuries in Professional Sports. Obtenido de Chronic Muscle Injuries: Long-term Impact on Athletes. Recuperado de physicaltherapyreview.com
- Woods. (2004). Incidencia de lesiones musculares en atletas. Obtenido de Impact of Nutrition on Muscle Injury Recovery. Recuperado de nutritionsportsjournal.com
- Zhang, W. e. (2021). Hamstring Injuries in Soccer Players. Obtenido de Hamstring Injuries: A Common Sports Problem. Recuperado de internationaljournalofsportsmedicine.com

Anexos

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

PERIODO: OCTUBRE 2022 – MARZO 2023

ASIGNATURA: INTEGRACIÓN CURRICULAR 1

CONTENIDO

1. ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Autor: Brian León

Tutor: Lic. Nanci González, Mgs

Ciclo: 7mo A

ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

1. Título del Trabajo de Investigación (entre 12 y 15 palabras)

Lesiones musculares y su influencia en el rendimiento deportivo: una perspectiva desde la literatura científica.

2. Línea y sublínea de Investigación

a. Línea: Educación, actividad física y deporte

b. Sublínea: Actividad Física y Salud

a. Problematización (2 párrafos como mínimo)

Según Hagglund (2014) menciona que El fútbol se caracteriza por movimientos intermitentes, esfuerzos de alta, media y baja intensidad que no se intercalan sistemáticamente, disputas persistentes con los oponentes, contacto físico frecuente y el riesgo de lesiones que aumenta con la intensidad del juego (P. 3).

Así que “el fútbol es un deporte de alta intensidad en el que una sola pierna soporta una carga pesada y hay un estrecho contacto entre los participantes. Aunque se suele decir que las lesiones deportivas forman parte del deporte del fútbol, los profesionales cada vez están más concienciados en establecer medidas preventivas y terapéuticas para reducir su incidencia, ya que se está convirtiendo en una auténtica epidemia a nivel mundial, especialmente las lesiones en los músculos del muslo” (Stolen, 2014, pág. 3).

b. Justificación

Importancia teórica

La prevención de lesiones musculares en deportistas que practican fútbol es esencial para garantizar un rendimiento óptimo y una carrera deportiva saludable, mediante la implementación de estrategias de prevención adecuadas, los deportistas pueden reducir el riesgo de lesiones y maximizar su participación en el deporte que aman.

La práctica del fútbol conlleva un alto riesgo de lesiones musculares para los deportistas. Por ello, es fundamental implementar estrategias de prevención que ayuden a reducir el número de lesiones y promover la salud de los jugadores.

En este proyecto de titulación, se investigará sobre las mejores prácticas en prevención de lesiones musculares en deportistas de fútbol, analizando distintos enfoques y técnicas utilizadas

en el ámbito deportivo. Se examinarán también los factores de riesgo más comunes y se propondrán recomendaciones para prevenir y tratar lesiones musculares en jugadores de fútbol. El objetivo principal es generar información basada en evidencia científica para mejorar la seguridad y bienestar de los deportistas, fomentando así una práctica deportiva más saludable y sostenible.

Una vez culminado un entrenamiento o un partido de fútbol siempre se realiza un examen para verificar su estado físico, o el propio jugador dice si tiene algún problema al cual debe someterse a chequeos médicos y saber el tipo de molestia que tiene ya que puede tener una lesión de alta tensión o de baja tensión, obteniendo así un resultado sobre su condición y si podrá jugar el próximo partido o un entrenamiento ya planificado, en vista que esté lesionado el jugador deberá someterse a una rehabilitación de acuerdo al grado de lesión.

c. Factibilidad

La propuesta es factible en esta investigación ya que gracias al conocimiento y a la información, si un jugador se lesiona tiene respaldo por el propio club debido a que cuenta con profesionales especializados en las lesiones que presenta el jugador al igual que la rehabilitación cuenta con un gran cuerpo técnico para su apoyo y proceso de recuperación, esto se facilita gracias a la tecnología, materiales, medicamentos para facilitar su proceso de recuperación.

Esta recomendación es factible en este estudio porque, con la ayuda del conocimiento y la información, los jugadores desarrollan en sus clubes diversas estrategias encaminadas a evitar lesiones musculares, siendo los entrenadores y cuerpo técnico las principales personas que influyen y guían este proceso.

d. Preguntas científicas (2 como mínimo)

¿Cuáles son los factores de riesgo más comunes para las lesiones

musculares en los deportistas?

¿Por qué las lesiones musculares son las más comunes que presentan los deportistas?

e. Objetivos

a. Objetivo General

Analizar las causas lesiones musculares que presentan los deportistas mediante una investigación bibliográfica para conocer su influencia en el deporte.

b. Objetivos específicos (2 objetivos como mínimo)

Identificar los factores de riesgo asociados a las lesiones musculares en deportistas de diferentes disciplinas.

Proporcionar pautas y recomendaciones para prevenir lesiones musculares en los deportistas.

a. Fundamentación teórica (3 páginas máximo)

Lesiones musculares

Crisco (2014) afirma que las lesiones musculares son producidas cuando el músculo es sometido de forma compresiva a una fuerza repentina, siendo más frecuente en los deportes de contacto, sin embargo, en aquellos en los que se dan más aceleraciones y saltos se producen más lesiones por distensión.

En las distensiones musculares, el exceso de estiramiento del músculo produce que las miofibrillas y por consiguiente una ruptura cerca de la unión músculo tendinosa. Estas lesiones afectan primordialmente a los músculos superficiales que trabajan a través de dos articulaciones, como el recto femoral, el semitendinoso y el gastrocnemio.

En el proceso de recuperación de esta lesión es de 3 a 6 semanas, dependiendo de la gravedad que

presenta el deportista. Durante este transcurso, la zona de rompimiento se va rellenando gradualmente por un tejido de granulación, que ocupa la cavidad provocada por la rotura fibrilar. A veces, este espacio es ocupado progresivamente por un tejido cicatricial denso, que se forma cuando una lesión destruye el tejido normal, en consecuencia, la función contráctil y la movilidad del músculo quedarán limitadas (Balius, 2005, pág. 62).

El fortalecimiento muscular de un deportista durante el periodo de recuperación es diferente al fortalecimiento muscular del mismo deportista durante el periodo de preparación física. En este sentido, los déficits de fuerza en los deportistas durante la recuperación son causados principalmente por lesiones o dolores que impiden el desarrollo de la fuerza. Además del dolor o la lesión, también puede haber una falta de fuerza que precedió al trauma, lo que puede haber contribuido a la lesión (Hubert et al., 2017).

Lesiones musculares extrínsecas: Los traumatismos contusos en el deporte son muy frecuentes y originan lesiones que pueden afectar a un músculo o a un grupo muscular generalmente de las extremidades inferiores. Cuando el deportista recibe el impacto sobre un músculo que se encuentra en fase de contracción, la lesión afecta a las fibras más superficiales, mientras que, si el impacto se recibe en fase de relajación, la lesión afecta a las fibras más profundas (Rius, 2006, pág. 56).

Áreas disciplinarias deportivas

Engebretsen (2013) definen lesión como “cualquier problema musculoesquelético resultante de un entrenamiento o competición evaluado o no por un profesional de la salud”.

Clarsen (2014) define lesión como una “molestia física resultante de la transferencia de energía en una cantidad que supera el umbral de daño sobre los tejidos (daño tisular)”.

Timpka (2015), dice que “Podemos pensar en una lesión como cualquier acción traumática en el cuerpo que sea lo suficientemente grave como para requerir ayuda, atención médica o seguro.”.

En América del Sur existe poca literatura sobre este tema. Un estudio del perfil de lesiones de los equipos juveniles de fútbol de primera división brasileños concluyó que la incidencia general de lesiones fue de 1,86/1.000 horas de exposición. Un total de 122 atletas (65,2%) sufrieron 187 lesiones, lo que resultó en un total de 4.792 días de pérdida de actividad física. La mayoría fueron lesiones musculares sin contacto del muslo y esguinces de tobillo, (Gonçalves, et al., 2020).

El Deporte

Lismey (2015) afirma que “Actualmente, el número de personas que practican deportes ha aumentado. La visión saludable del deporte en la sociedad moderna ha creado una cultura de la actividad física que inspira a los venezolanos a participar cada vez más en diversas actividades físicas promovidas por diferentes medios: caminata, competencias, escalada en roca, baile terapia, etc. "Algunas personas participan en competencias con el único fin de entretenerse, mientras que otras participan en competencias para medir sus capacidades físicas, con el principal deseo de superarse a sí mismos y a sus oponentes, es decir ganar la competición. Por lo tanto, se puede decir que el deporte cada día incrementa más debido a sus beneficios y oportunidades que nos brindan nos hacen mejores y obtenemos una vida saludable.

También se afirma que se “manifestó que se concluyó que el uso de juegos y deportes alternativos en el ámbito educativo puede traer muchos beneficios, ya que además de cumplir con los objetivos curriculares, representan novedad y motivan a todos los estudiantes; invitándonos

a seguir integrándolos. aspectos en las clases de educación física.”

Torres (2017) dice que El deporte, el entrenamiento deportivo y los entrenadores están estrechamente interconectados. La evolución del deporte tiene un impacto significativo en la preparación de los deportistas a través de su entrenamiento. El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y psicopedagógico que tiene como objetivo potenciar el rendimiento deportivo. La relación entre entrenadores y deportistas es vital para alcanzar el éxito en el deporte. Los entrenadores diseñan programas de entrenamiento que se adaptan a las necesidades específicas de cada atleta. Además, los entrenadores desempeñan un papel crucial al brindar apoyo mental y emocional a los atletas para ayudarlos a alcanzar sus objetivos. Por eso la interdependencia entre los deportes, el entrenamiento deportivo y los entrenadores es fundamental para el éxito de los atletas y el desarrollo del deporte en su conjunto.

Los jugadores de voleibol presentan riesgos altos y cierto tipo de lesiones importantes que interfieren con la capacidad del atleta para entrenar y competir con consecuencias inmediatas expresados en el tiempo desperdiciado o por la falta de competencia que a la par pueden tener implicaciones a largo plazo como: la discapacidad crónica y la limitación funcional. (Huichi & Author id, 2022).

Herrick (2015), nos dice que además se han realizado otros estudios etnográficos que se han concentrado en las búsquedas del bienestar físico y mental y una mejor calidad de vida por parte de corredores de largas distancias.

El deporte de alta competición, en la búsqueda del éxito deportivo, tiene entre sus principales objetivos la victoria y la mejora de resultados, (Alcalá et al., 2020).

“Las ciencias del deporte mantienen un esfuerzo continuado en relación con la aplicación de nuevas metodologías y sistemas de entrenamiento para mejorar y mantener el rendimiento de los y de las deportistas.” (Alcalá et al., 2020, pag.3).

Tobar (2015) El fútbol es el deporte más popular del mundo, que alberga numerosas emociones

tanto por parte del espectador como del jugador. El objetivo es evidenciar la percepción acerca del fútbol, el dolor de origen osteomuscular e identificar las lesiones deportivas más frecuentes de los jugadores de Fútbol.

Estado de arte

Clarsen y Timpka (2014) nos dicen que las lesiones musculares son un problema en los jugadores llegando a un punto traumático como molestias y ausencias en una actividad.

Alcalá (2020) se basa en una metodología aplicada a los entrenamientos obteniendo así resultados esperados en su equipo Futbol club Barcelona juveniles para optimizar un mejor plan físico y estratégico para los deportistas.

Muchos autores hablaron sobre la importancia de las lesiones musculares en las diferentes áreas disciplinarias indicando el por qué se da y el cómo prevenir, se revelan muchas actividades como plan de entrenamiento, juegos, rehabilitación, fundamentos técnicos y tácticos, teoría, dado esto el deportista sabe por el procedimiento por el cual está pasando ya sea una molestia física y un dolor muscular proveniente del juego, entrenamiento o calentamiento, esto puede ser de grado mayor o menor que el atleta puede presentar en su perfil a lo largo de su carrera.

8.metodología

Este trabajo fue efectuado mediante la búsqueda de artículos bibliográficos relacionados con las lesiones musculares en los deportistas en el cual se adquirió de varias fuentes como: SCIELO, REDALYC PDF, GOOGLE ACADEMICO, considerando con especial énfasis en aquellos autores de dichas citas, los términos de búsqueda fueron lesiones musculares, deportistas, disciplinas deportivas, el deporte, para esta revisión se seleccionaron artículos publicados desde el 2014 en adelante hasta la actualidad 2024, en el cual se analizó un total de 20 referencias bibliografías para este proyecto.

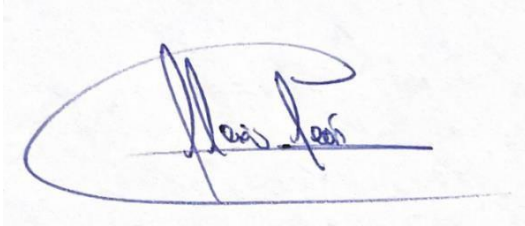
b. Referencias bibliográficas.

Referencias

- Arnason et al. (2008). Lesiones y su prevención en el fútbol europeo.
- Balius. (05 de 2005). Lesiones musculares en el deporte Lesiones musculares en el deporte. (3), 62. Recuperado el 06 de 12 de 2023, de file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-LesionesMuscularesEnElDeporte-1465654.pdf
- Banich. (2017). La atención y la memoria como claves del proceso de aprendizaje. *REIDOCREA*, 17. Recuperado el 30 de 11 de 2023, de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/47141/6-2-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Banyard. (1995). *La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión*. Maracaibo. Recuperado el 30 de 11 de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/1701/170118859011.pdf>
- Brown, L. (2019). Acute Muscle Strains: Prevention and Treatment. Obtenido de <https://www.journalofsportsmedicine.com/muscular-injuries>
- Brown, L. e. (2019). Acute Muscle Strains: Prevention and Treatment. Obtenido de Acute Muscle Strains: Prevention and Recovery. Recuperado de athletictrainingjournal.org
- Cedeño. (2021). Estrategias neurodidácticas en el proceso enseñanza-aprendizaje de educación básica. *REHUSO*, 6(1), 72-81. Recuperado el 18 de 02 de 2024, de <https://www.redalyc.org/journal/6731/673171218006/html/>
- Domenech y Aranega. (2001). Colectivo Educación Infantil y TIC. *Zona proxima*(20), 6. Recuperado el 23 de 05 de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/853/85331022002.pdf>
- Ekstrand et al. (2011). Lesiones musculares en el fútbol. Obtenido de Biomechanics and Muscle Injury in Sports. Recuperado de biomechanicsjournal.com
- Foster, C. &. (2018). Muscle Tears: Diagnosis and Treatment Options. Obtenido de Muscle Injuries: Diagnosis and Management in Sports. Recuperado de sportsdiagnosisjournal.com
- García, M. (2019). Enfoques integradores para el tratamiento de lesiones musculares. *Medicina deportiva y fisioterapia*. Recuperado el 13 de 09 de 2024, de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>
- García, M. e. (2019). Integrative Approaches to Muscle Injury Management. Obtenido de Long-term Effects of Muscle Injuries. Recuperado de sportsmedicinejournal.org
- Gomes. (2000). *DESARROLLO DE*. Recuperado el 40 de 11 de 2023, de <https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/81602254-6ee3-4077-92b7-5b08fb499dd6/content>
- Gonçalves, et al. (2020). *Lesiones deportivas en deportistas universitarios chilenos*. Chile. Recuperado el 25 de 01 de 2024, de file:///C:/Users/HP/Downloads/74745-Texto%20del%20art%C3%ADculo-260919-1-10-20200518.pdf
- Hagglund. (2014). Composición Corporal y el Efecto de un Programa de Fuerza Auxiliar para Prevenir Lesiones en Musculos Cuádriceps Femoral, Isquiotibiales y Bíceps Femoral en Jóvenes Universitarios Futbolistas. *International Journal of Morphology*, 32(3). Recuperado el 21 de 11 de 2023, de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022014000300056&lang=es
- Herrick. (2018). Deporte y estilos de vida. El running en Argentina. Recuperado el 023 de 01 de 2024, de <https://www.redalyc.org/journal/814/81456144003/html/>
- Hubert et al., 2. (2017). Principios del fortalecimiento muscular: aplicaciones en el deportista en rehabilitación. *ELSEVIER*, 38, 1-17. Recuperado el 25 de 01 de 2024, de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S129329651785492X>
- Huichi & Author id, 2. (Enero-Abril de 2022). Revisión descriptiva de la prevención de lesiones comunes en el voleibol. 2(3). doi:<https://doi.org/10.53595/rlo.v2.i3.025>
- Izaguirre. (2017). Estrategias neurodidácticas en el proceso enseñanza-aprendizaje de educación básica. *REHUSO*(64), 64. Recuperado el 18 de 02 de 2024, de <https://www.redalyc.org/journal/6731/673171218006/html/>

- Lismey. (12 de 2015). Significado del deporte en la dimensión social de la salud. *Salus*, 19. Recuperado el 23 de 01 de 2024, de https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382015000400006
- Llorente. (2012). La atención y la memoria como claves del proceso de aprendizaje. *La atención y la memoria como claves del proceso de aprendizaje.*, 18. Recuperado el 30 de 11 de 2023, de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/47141/6-2-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López, G. &. (2022). Eccentric Training and Muscle Injury Recovery. Obtenido de <https://www.soccersciencejournal.com/muscle-tears>
- Patel, N. e. (2015). Sports Injuries: Epidemiology and Prevention. Obtenido de Muscle Fatigue and Its Role in Sports Injuries. Recuperado de sportsinjuryjournal.com
- Petersen et al. (2010). Estrategias de rehabilitación muscular. Obtenido de Treatment Protocols for Muscle Injuries in Athletes. Recuperado de sportsmedicinejournal.com
- Rius. (2006). Lesiones musculares extrínsecas: Los traumatismos contusos en el deporte son muy. En *Lesiones musculares en el deporte Lesiones musculares en el deporte* (pág. 58). Recuperado el 2023 de 29 de 11, de <https://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/viewFile/70/58>
- Rodríguez. (2013). IMPLEMENTACIÓN DE ENTORNOS PERSONALES DE APRENDIZAJE PARA FORTALECER LAS HABILIDADES COMUNICATIVAS. *FOLIOS*, 4. Recuperado el 23 de 05 de 2024, de <https://www.redalyc.org/journal/3459/345958295008/>
- Sanchez, D. B. (2004). Influencia de los ejercicios dinámicos de natación en la salud mental. 14. Recuperado el 06 de 05 de 2024, de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7547/1/8.%20TESIS%20Juan%20Pablo%20Lema%20L%C3%B3pez-CULT-FIS.pdf>
- Silva, J. &. (2023). Muscle Strain Injuries in Elite Athletes. Obtenido de Muscle Injury Prevention Strategies in Professional Athletes. Recuperado de professionalathletesjournal.org
- Smith, J. e. (2018). Muscle Injuries in Athletes.
- Sonlberg. (2001). La atención: un proceso. *La atención: un proceso*. Recuperado el 30 de 11 de 2023, de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/51960585/Proceso_de_atencion-libre.pdf?1488247313=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLa_atencion_un_proceso_psicologico_basic.pdf&Expires=1701406335&Signature=G5UgnHVXiXNXsFwO~VZld8tKJWBS-HUfAaazjoXRV-
- Stolen. (2014). Composición Corporal y el Efecto de un Programa de Fuerza Auxiliar para Prevenir Lesiones en Musculos Cuádriceps Femoral, Isquiotibiales y Bíceps Femoral en Jóvenes Universitarios Futbolistas. *International Journal of Morphology*, 32(3). Recuperado el 21 de 11 de 2023, de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022014000300056&lang=es
- Tapia. (2016). Los recursos educativos digitales en la Educación Infantil. ¿Cómo. *DIGITAL EDUCATION*, 7. Recuperado el 23 de 05 de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8526060>
- Thompson, K. (2021). Muscle Injuries and Performance in Endurance Sports. Obtenido de Impact of Muscle Injuries on Athlete Performance. Recuperado de performancesciencejournal.com
- Torres. (2017). *El deporte, el entrenamiento deportivo y los entrenadores*. Recuperado el 23 de 01 de 2024, de https://www.researchgate.net/profile/Giovanny-Capote-Lavandero/publication/321106591_El_deporte_el_entrenamiento_deportivo_y_los_entrenadores/links/5a0dac50aca2729b1f4eecd/El-deporte-el-entrenamiento-deportivo-y-los-entrenadores.pdf
- Wang. (2023). UN ESTUDIO SOBRE LA EFICACIA DEL ENTRENAMIENTO DE GANANCIA DE FUERZA MUSCULAR EN ATLETAS QUE CORREN. *SCIMAGO INSTITUTIONS RANKINGS*. Recuperado el 06 de 05 de 2024, de <https://www.scielo.br/j/rbme/a/P8vg8ZbNsVb6SFqkqLnvghw/abstract/?format=html&lang=es#>
- White, M. &. (2020). Chronic Muscle Injuries in Professional Sports.
- White, M. e. (2019). Acute Muscle Strains: Prevention and Treatment. Obtenido de Acute Muscle Strains: Prevention and Recovery. Recuperado de athletictrainingjournal.org
- White, M. e. (2020). Chronic Muscle Injuries in Professional Sports. Obtenido de Chronic Muscle

Injuries: Long-term Impact on Athletes. Recuperado de physicaltherapyreview.com
Woods et al. (2004). Incidencia de lesiones musculares en atletas. Obtenido de [Impact of Nutrition on Muscle Injury Recovery](http://ImpactofNutritiononMuscleInjuryRecovery.com). Recuperado de nutritionssportsjournal.com
Zhang, W. e. (2021). Hamstring Injuries in Soccer Players. Obtenido de [Hamstring Injuries: A Common Sports Problem](http://HamstringInjuries:ACommonSportsProblem.com). Recuperado de internationaljournalofsportsmedicine.com

<p>Elaborado por: Brian Alexis León Serrano</p>	<p>Revisado por: Lcda. Nanci González, Mgs</p>
	<p>NANCI DE Firmado digitalmente por LA NUBE NANCI DE LA NUBE GONZALEZ GONZALEZ Fecha: 2024.01.28 19:29:22 -05'00'</p>

OPCIÓN TITULACIÓN

Fecha: 20 de marzo del 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.


Solicitante: Brian Alexis León Serrano - N° Celular 0987819379

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "A"

Asunto: Me dirijo a usted para comunicarle que, he escogido como opción de titulación, previa a la obtención del Título de Licenciado/a Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, acogerme a Trabajo de Titulación.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Brian León Serrano
(brian.leon.24@est.ucacue.edu.ec)

www.ucacue.edu.ec

APROBACIÓN DE TEMA Y DESIGNACIÓN DE DIRECTOR

Fecha: 20 de marzo del 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: Brian Alexis León Serrano- N° Celular 0987819379

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "A"

Asunto: Solicito a usted, y por su digno intermedio al Consejo Directivo, se sirva aprobar el tema y diseño de mi Ensayo o Artículo Académico: Lesiones musculares y su influencia en el rendimiento deportivo: una perspectiva desde la literatura científica, y sugiero designar como mi Director a: Lic. Nanci de la nube González, Mgs.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.




Brian León Serrano
brian.leon.24@est.ucacue.edu.ec

www.ucacue.edu.ec

RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 24 de junio del 2024

Mgs. Nanci De La Nube González, en mi calidad de director del Trabajo de Titulación **Lesiones musculares y su influencia en el rendimiento deportivo: una perspectiva desde la literatura científica** elaborado por el estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: **BRIAN ALEXIS LEÓN SERRANO**, con cédula de ciudadanía N°0350092524;

Informo:

Que, para la elaboración del Diseño que se adjunta, se realizó el debido asesoramiento y las observaciones respectivas de los aspectos técnicos estipulados en la norma vigente; por lo tanto, se recomienda favorablemente la presentación del mismo para su aprobación.



NANCI DE LA NUBE
GONZALEZ

.....
Lcda. Nanci De La Nube González, Mgs.

DIRECTORA

CERTIFICACIÓN PREVIA REVISIÓN DE LECTORES

Azogues, 30 de agosto de 2024

En mi calidad de Director del Trabajo de Titulación: Lesiones musculares y su influencia en el rendimiento deportivo: una perspectiva desde la literatura científica., elaborado por Brian Alexis León Serrano, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación;

Certifico:

Que, el Artículo Académico está apto para el proceso de revisión de los lectores designados por Dirección de Carrera.



Lcda. Nanci de la Nube González

DIRECTOR

DESIGNACIÓN DE DOCENTES REVISORES

Fecha: 5 de julio 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: Brian Alexis León Serrano- Celular 0987819379

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "A"

Asunto: Solicito a usted, se sirva designar a los docentes revisores de mi Ensayo o Artículo Académico.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.




Brian León Serrano
brian.leon.24@est.ucacue.edu.ec

www.ucacue.edu.ec

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN
RÚBRICA DE EVALUACIÓN TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR II

Tema: LESIONES MUSCULARES Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO: UNA PERSPECTIVA DESDE LA LITERATURA CIENTÍFICA

Autor: BRIAN ALEXIS LEÓN SERRANO

Tutor: LIC. NANCI DE LA NUBE GONZÁLEZ, MGS.

Niveles de evaluación: 1 No Cumple 2 Cumple parcialmente 3 Cumple satisfactoriamente

PARÁMETRO		1	2	3	OBSERVACIÓN
1	Resumen Debe ser de 150 A 250 palabras. El resumen debe ser preciso, no evaluativo, conciso, coherente y legible. No debe incluir citas.		x		Debe mejorar la redacción
2	Palabras clave Listado de palabras, simples o compuestas de relevancia que configuran la idea general del artículo.			x	
3	Abstract y KeyWords Resumen y Palabras clave traducidas al Inglés. Verificar que esta sección corresponda con la versión en español.			x	<i>Lo realiza el centro de idiomas</i>
4	Introducción No tiene extensión mínima o máxima, debe brindar al lector una idea concreta de lo que se hizo y por qué. Considere si estasección responde a las siguientes preguntas (entre otras cuestiones que pueden ser abordadas): <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué es importante el tema investigado? • ¿Cómo se realizó la investigación? • ¿Cuál es el alcance? • ¿Objetivo de la investigación? 		x		Mejor la concordancia de un párrafo a otro, para que haya una fluidez en la redacción y contenido.
5	Método Debe describir el tipo y metodologías de investigación, detalle los instrumentos y su validación, lugar, población, muestra y procesos desarrollados para la investigación bibliográfica y de campo.		x		Mejorar la redacción
6	Resultados Debe contener los datos recopilados que podrán ser presentados de diversa forma (tablas o gráficos) y el análisis de los mismos. La información aquí contenida deberá dar sustento a la sección de <i>Discusión y conclusiones</i> . Se debe incluir preferentemente <i>solo</i> los resultados relevantes, que apoyen al cumplimiento del o los objetivos de la investigación.			x	

7	<p>Discusión</p> <p>El lector debe comprobar que esta sección se examine, interprete y/o califique los resultados mediante inferencias y, a partir de ellas, la obtención de conclusiones. Enfatique las consecuencias teóricas o prácticas de los resultados. Constatará también las similitudes y diferencias entre los resultados del trabajo, y los resultados de otros (en caso de que los hubiere).</p> <p>La <i>Discusión</i> debe finalizar con un planteamiento razonado y justificable sobre la importancia de sus descubrimientos y la verificación de la resolución de las preguntas científicas planteadas.</p>	x			Falta discusión. Presenta información de otras variables diferentes a las planteada, como es el tratamiento de lesiones. Existe falta de secuencia de conceptos.
8	<p>Conclusiones</p> <p>Deben guardar coherencia con el tema del trabajo, metodología utilizada, discusión y objetivos</p>			x	
9	<p>Referencias bibliográficas</p> <p>Debe contener al menos 10 referencias, mismas que deben estar en el cuerpo del Artículo. La estructura de las referencias vaya en concordancia con lo estipulado en el manual APA.</p>	x			La mayoría de referencias no cumplen con lo establecido con Normas APA.
10	<p>Anexos</p> <p>1. Solicitud de opción de titulación. (estudiantes)</p> <p>2. Hoja de aprobación de tema y designación de tutor. (estudiante)</p> <p>3. Anteproyecto. (estudiante)</p> <p>4. Instrumentos, tablas, gráficos, validación de instrumentos de investigación. (estudiante)</p> <p>5. Recomendación favorable del director (tutor).</p> <p>6. Oficio e Informe turniting. (tutor)</p> <p>7. Certificación previa a revisión de lectores. (estudiante)</p>			x	
11	<p>Especificaciones generales del informe:</p> <p>Extensión de artículo académico: de 10 a 20 hojas, sin contar la carátula ni anexos.</p> <p>Revisar que el formato general de <i>todo el documento</i> haya sido elaborado de conformidad a lo establecido en el Manual de Publicaciones APA 7ma edición (bordes, tipo de letra, numeración de hojas, citas, referencias, gráficos, entre otros).</p> <p>El lector debe velar por la coherencia y secuencia del documento cuyo contenido debe ser fundamentado científicamente.</p>	x			Debe mejorar la redacción en todo el documento. Presenta citas que no están referenciadas. El formato presenta problemas de sangría, hay párrafos que la contienen y otras no. Presenta demasiados espacios en blanco. Sugiero mejorar la extensión de la investigación.

PORCENTAJE ALCANZADO	76%
Reprobado	< 70 %
Aprobado con observaciones	71% a 90%
Aprobado	91% a 100%



FIRMA ELECTRONICA PDF
ZOILA GUILLERMINA
TORRES PALCHISACA

Lcda. Zoila Torres Mgs.

FIRMA DEL DOCENTE LECTOR

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

RÚBRICA DE EVALUACIÓN TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR II

Tema: LESIONES MUSCULARES Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO: UNA PERSPECTIVA DESDE LA LITERATURA CIENTÍFICA

Autor: BRIAN ALEXIS LEÓN SERRANO

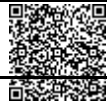
Tutor: LIC. NANCI DE LA NUBE GONZÁLEZ, MGS.

Niveles de evaluación: 1 No Cumple 2 Cumple parcialmente 3 Cumple satisfactoriamente

PARÁMETRO		1	2	3	OBSERVACIÓN
1	Resumen Debe ser de 150 A 250 palabras. El resumen debe ser preciso, no evaluativo, conciso, coherente y legible. No debe incluir citas.		x		Cambie la redacción para una mejor comprensión
2	Palabras clave Listado de palabras, simples o compuestas de relevancia que configuran la idea general del artículo.			x	
3	Abstract y KeyWords Resumen y Palabras clave traducidas al inglés. Verificar que esta sección corresponda con la versión en español.			x	<i>Lo realiza el centro de idiomas</i>
4	Introducción No tiene extensión mínima o máxima, debe brindar al lector una idea concreta de lo que se hizo y por qué. Considere si esta sección responde a las siguientes preguntas (entre otras cuestiones que pueden ser abordadas): <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué es importante el tema investigado? • ¿Cómo se realizó la investigación? • ¿Cuál es el alcance? • ¿Objetivo de la investigación? 		x		Debe tener concordancia un párrafo al otro
5	Método Debe describir el tipo y metodologías de investigación, detalle los instrumentos y su validación, lugar, población, muestra y procesos desarrollados para la investigación bibliográfica y de campo.		x		Mejorar la redacción
6	Resultados Debe contener los datos recopilados que podrán ser presentados de diversa forma (tablas o gráficos) y el análisis de los mismos. La información aquí contenida deberá dar sustento a la sección de <i>Discusión y conclusiones</i> . Se debe incluir preferentemente <i>solo</i> los resultados relevantes, que apoyen al cumplimiento del o los objetivos de la investigación.			x	

7	<p>Discusión</p> <p>El lector debe comprobar que esta sección se examine, interprete y/o califique los resultados mediante inferencias y, a partir de ellas, la obtención de conclusiones. Enfaticé las consecuencias teóricas o prácticas de los resultados. Constatará también las similitudes y diferencias entre los resultados del trabajo, y los resultados de otros (en caso de que los hubiere).</p> <p>La <i>Discusión</i> debe finalizar con un planteamiento razonado y justificable sobre la importancia de sus descubrimientos y la verificación de la resolución de las preguntas científicas planteadas.</p>		x	Debe añadir a la discusión la relación de las otras variables del trabajo como son las lesiones
8	<p>Conclusiones</p> <p>Deben guardar coherencia con el tema del trabajo, metodología utilizada, discusión y objetivos</p>			x
9	<p>Referencias bibliográficas</p> <p>Debe contener al menos 10 referencias, mismas que deben estar en el cuerpo del Artículo. La estructura de las referencias vaya en concordancia con lo estipulado en el manual APA.</p>		x	No está bien referenciadas las normas APA
10	<p>Anexos</p> <p>1. Solicitud de opción de titulación. (estudiantes)</p> <p>2. Hoja de aprobación de tema y designación de tutor. (estudiante)</p> <p>3. Anteproyecto. (estudiante)</p> <p>4. Instrumentos, tablas, gráficos, validación de instrumentos de investigación. (estudiante)</p> <p>5. Recomendación favorable del director (tutor).</p> <p>6. Oficio e Informe turniting. (tutor)</p> <p>7. Certificación previa a revisión de lectores. (estudiante)</p>			x
11	<p>Especificaciones generales del informe:</p> <p>Extensión de artículo académico: de 10 a 20 hojas, sin contar la carátula ni anexos.</p> <p>Revisar que el formato general de <i>todo el documento</i> haya sido elaborado de conformidad a lo establecido en el Manual de Publicaciones APA 7ma edición (bordes, tipo de letra, numeración de hojas, citas, referencias, gráficos, entre otros).</p> <p>El lector debe velar por la coherencia y secuencia del documento cuyo contenido debe ser fundamentado científicamente.</p>		x	Mejorar la redacción en el documento, faltan añadir sangrías en varios párrafos, borrar los espacios en blanco, el trabajo está muy extenso

PORCENTAJE ALCANZADO	82%
Reprobado	< 70 %
Aprobado con observaciones	71% a 90%
Aprobado	91% a 100%



Firmado electrónicamente por:
CECILIA CLEOPATRA
DE LA NUBE TOLEDO
MONCAYO

Lic. Cecilia Toledo Moncayo Mgs.

FIRMA DEL DOCENTE LECTOR

CERTIFICACIÓN DE COAUTORÍA

Azogues, 30 de agosto de 2024

La responsabilidad del contenido del Trabajo de Titulación: Lesiones musculares y su influencia en el rendimiento deportivo: una perspectiva desde la literatura científica., nos corresponde exclusivamente al estudiante Brian Alexis León Serrano, Investigador y a Nanci de la Nube González, Director del Ensayo o Artículo Académico; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Católica de Cuenca.



Brian Alexis León Serrano

ESTUDIANTE

C.C.:0350092524



Nanci de la Nube González

DIRECTOR

C.C.: 0301176640

CERTIFICACIÓN DE IDONEIDAD

Azogues, 30 de agosto de 2024

En mi calidad de Director del Trabajo de Titulación: Lesiones musculares y su influencia en el rendimiento deportivo: una perspectiva desde la literatura científica., elaborado por Brian Alexis León Serrano, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación;

Certifico:

Que, fue dirigido observando los aspectos técnicos y reglamentarios de la norma vigente; además de haber cumplido las correcciones de acuerdo a las observaciones de los lectores.

Por lo tanto, declaro su idoneidad, autorizando su presentación y entrega del empastado final ante los organismos pertinentes; y debido a la calidad del trabajo, sugiero su publicación.



Lcda. Nanci de la Nube González

DIRECTOR

ACTA DE CALIFICACIÓN

Azogues, 02 de septiembre de 2024

Después de verificados los cambios sugeridos por los lectores en fondo y forma, el Trabajo de Titulación que tiene por tema: Lesiones musculares y su influencia en el rendimiento deportivo: una perspectiva desde la literatura científica, elaborado por Brian Alexis León Serrano, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y deporte de la Unidad Académica de Educación; obtiene la calificación de 50/50.



Lcda. Nanci de la Nube González

DIRECTOR

C.C.: 0301176640



Universidad
Católica
de Cuenca

Azogues, 20 de agosto del 2024

**Magister
Nanci de la Nube González
Directora del Trabajo de Titulación
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE
CUENCA**

Reciba un atento y cordial saludo, mediante la presente me permito informar que se realizó la revisión respectiva del Artículo Académico: Lesiones musculares y su influencia en el rendimiento deportivo: una perspectiva desde la literatura científica, del estudiante Brian Alexis León Serrano, de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, cumpliendo con lo establecido en el Art. 10 de la Reforma del Reglamento de Titulación, anunciando que el estudiante cumple con el criterio de: **APROBADO CON OBSERVACIONES PREVIA A LA SUSTENTACIÓN**, y su respectiva calificación se adjunta en la rúbrica de evaluación, por lo que ruego realizar los cambios señalados en el documento digital para su aprobación.

Atentamente



**Lic. Cecilia Toledo Moncayo Mgs.
LECTORA**

Azogues, 20 de agosto del 2024

**Magister
Nanci de la Nube González
Directora del Trabajo de Titulación
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE
CUENCA**

Reciba un atento y cordial saludo, mediante la presente me permito informar que se realizó la revisión respectiva del Artículo Académico: Lesiones musculares y su influencia en el rendimiento deportivo: una perspectiva desde la literatura científica, del estudiante Brian Alexis León Serrano, de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, cumpliendo con lo establecido en el Art. 10 de la Reforma del Reglamento de Titulación, anunciando que el estudiante cumple con el criterio de: **APROBADO CON OBSERVACIONES PREVIA A LA SUSTENTACIÓN**, y su respectiva calificación se adjunta en la rúbrica de evaluación, por lo que ruego realizar los cambios señalados en el documento digital para su aprobación.

Atentamente


**ZOILA GUILLEBERNA
TORRES PALCHISACA**

**Lic. Zoila Torres Mgt.
LECTORA**

www.ucacue.edu.ec

Cuenca: Av. de las Américas y Tarqui. Telf: 2830752, 2824365, 2826562 **Azogues:** Campus Universitario "Luis Combaro El Grande", frente al Terminal Terrestre. Telf: 072235260, 072235870 **San Pablo de la Troncal:** Cda. Universitaria km. 72 Quinceava Edto y Primera Sur. Telf: 2424110 **Macas:** Av. Cap. José Villaverde s/n. Telf: 2700292, 2700297

**UNIDAD ACADÉMICA DE
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

Azogues, 20 de agosto de 2024

Asunto: Informe de similitud Trabajo de Titulación

Señor Licenciado

Diego Heredia, PhD.

Director de Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA, CAMPUS AZOGUES

De mi consideración:

Con un cordial y atento saludo me dirijo a usted adjuntando el informe de similitud Turnitin del trabajo de titulación: "**Lesiones musculares y su influencia en el rendimiento deportivo: una perspectiva desde la literatura científica**", elaborado por el estudiante: **Brian Alexis León Serrano**. El resultado evidencia un **PORCENTAJE DEL TRES PORCIENTO**, este porcentaje se encuentra dentro de lo establecido en el Reglamento de la Unidad de Titulación, y en consecuencia APTO para continuar con el proceso de titulación.

Brian Alexis León Serrano: Lesiones musculares y su influencia en el
rendimiento deportivo: una perspectiva desde la literatura científica

**LESIONES MUSCULARES Y SU INFLUENCIA EN EL
RENDIMIENTO DEPORTIVO: UNA PERSPECTIVA DESDE LA
LITERATURA CIENTÍFICA**

INFORME DE ORIGINALIDAD

3%

INDICE DE SIMILITUD

3%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

Atentamente

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs.

DOCENTE RESPONSABLE TITULACIÓN

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

AZOGUES

 <p>Universidad Católica de Cuenca</p>	<p>AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</p>	<p>CÓDIGO: F – DB – 30 VERSION: 01 FECHA: 2021-04-15 Página 1 de 1</p>
---	---	--

Brian Alexis León Serrano portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0350092524**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Lesiones musculares y su influencia en el rendimiento deportivo: una perspectiva desde la literatura científica”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **30 de agosto de 2024**


F:

Brian Alexis León Serrano

C.I. 0350092524