

## **RESUMEN**

La prevención de lesiones deportivas es una variable de suma importancia para el incremento y mantención de altos rendimientos deportivos. Por ello, se plantea como objetivo implementar ejercicios físicos basados en la fuerza para la prevención de lesiones en rodilla, hombro y tobillo de deportistas de atletismo del municipio de Durán. Se estudiará a 100 deportistas de diversas modalidades del atletismo en el municipio de Duran, República del Ecuador (Categorías juveniles y senior), antes y después de implementada la propuesta de intervención, para valorar si existen diferencias en los porcentajes de lesiones en rodilla, hombros y tobillos. La estrategia de intervención consta de diversos ejercicios de fuerza y movilidad, así como otras acciones complementarias. Se obtuvo un efecto significativamente positivo ( $p=0,000$ ) en la prevención de las lesiones de rodillas, tobillos y hombros, al comparar datos de los años 2017 y 2018 (antes y después de implementar la propuesta), cumpliendo con el objetivo general diseñado para la investigación.

### ***Palabras Clave:***

- **LESIONES DEPORTIVAS**
- **ATLETISMO**
- **FUERZA Y MOVILIDAD ARTICULAR**

## **ABSTRACT**

The prevention of sports injuries is a very important variable for the increase and maintenance of high sports performance. For this reason, the objective is to implement physical exercises based on strength for the prevention of injuries to the knee, shoulder and ankle of athletics athletes in the municipality of Durán. 100 athletes of different modalities of athletics will be studied in the municipality of Duran, Republic of Ecuador (youth and senior categories), before and after the intervention proposal is implemented, to assess whether there are differences in the percentages of knee injuries, shoulders and ankles. The intervention strategy consists of various strength and mobility exercises, as well as other complementary actions. A significantly positive effect ( $p = 0.000$ ) was obtained in the prevention of knees, ankles and shoulders injuries, when comparing data from 2017 and 2018 (before and after implementing the proposal), complying with the general objective designed to the investigation.

### ***Keywords:***

- **SPORTS INJURIES**
- **ATHLETICS**
- **ARTICULAR STRENGTH AND MOBILITY**