



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE FISIOTERAPIA**

TEMA:

Evaluación de la estabilidad del CORE y la flexibilidad de la cadena posterior en estudiantes de primer ciclo de fisioterapia de la UCSG.

AUTORAS:

Yagual Borbor, Gissella Leonor

Farfán Claro, Angie Viviana

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADA EN FISIOTERAPIA**

TUTORA:

Villacrés Caicedo, Sheyla Elizabeth

Guayaquil, Ecuador

10 de septiembre del 2026



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE FISIOTERAPIA**

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación fue realizado en su totalidad por **Yagual Borbor, Gissella Leonor y Farfán Claro, Angie Viviana**, como requerimiento para la obtención del título de **Licenciada en fisioterapia**.

TUTORA

f. 
Villacres Gaicedo, Shyla Elizabeth

DIRECTOR DE LA CARRERA

f. _____

Jurado Auria, Stalin Augusto

Guayaquil, a los días 10 del mes de septiembre del año 2026



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE FISIOTERAPIA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotras, **Yagual Borbor, Gissella Leonor y Farfán Claro, Angie Viviana**

DECLARAMOS QUE:

El Trabajo de Titulación, **Evaluación de la estabilidad del CORE y la flexibilidad de la cadena posterior en estudiantes de primer ciclo de fisioterapia de la UCSG**, previo a la obtención del título de **Licenciada en fisioterapia**, 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 nuestra total autoría.

En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los días 10 del mes de septiembre del año 2026

LAS AUTORAS

f.f. 
Yagual Borbor, Gissella Leonor

f.f. 
Farfán Claro, Angie Viviana



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE FISIOTERAPIA

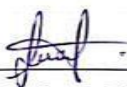
AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Yagual Borbor, Gissella Leonor y Farfán Claro, Angie Viviana**

Autorizamos a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Evaluación de la estabilidad del CORE y la flexibilidad de la cadena posterior en estudiantes de primer ciclo de fisioterapia de la UCSG**, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los días 10 del mes de septiembre del año 2026

LAS AUTORAS:

f. 
f. Yagual Borbor, Gissella Leonor

Yagual Borbor, Gissella Leonor

f. 
f. Farfán Claro, Angie Viviana

Farfán Claro, Angie Viviana

REPORTE COMPILATIO



Certificado de análisis
Compilatio Magister+ | UCSG-EC- Universidad Católica de Santiago de Guayaquil

EVALUACIÓN DE LA ESTABILIDAD DEL CORE YAGUAL Y FARFÁN
ID : bffff6470bd2c2387534d91ed287ec6d6fa91b26

0%
Textos sospechosos

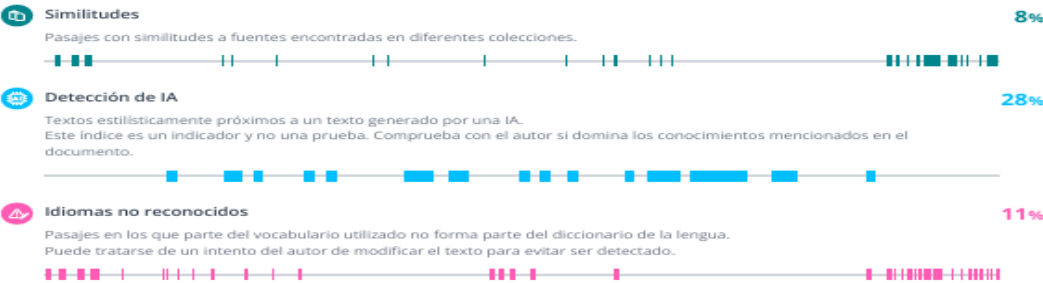
Nombre del fichero : EVALUACIÓN DE LA ESTABILIDAD DEL CORE YAGUAL Y FARFÁN.txt Tamaño del archivo original : 937,08 kB Número de palabras : 7140	Depositante : Sheyla Elizabeth Villacres Caicedo Fecha de depósito : 8 de septiembre de 2026 Tipo de carga : interface fecha de fin de análisis : 8 de septiembre de 2026
--	--

Resumen (sección 1/2)

Localización de los textos sospechosos en el documento :



Incluido en el porcentaje de textos sospechosos :



No incluido en el porcentaje de textos sospechosos :



Fuentes de similitudes (sección 2/2)



Fuente principal detectada

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones
1	Evaluación de la musculatura lumbopélvica en las futbolistas del... localhost/xmlui/bitstream/3317/13739/3/T-UCSG-PRE-MED-TERA-203.pdf...	2%	
2	TESIS FINAL GARCÉS Y NIETO - #171617 Viene de el mi grupo	2%	
3	Beneficios del Stabilizer Biofeedback Pressure en deportistas de... localhost/xmlui/bitstream/3317/9337/3/T-UCSG-PRE-MED-TERA-124.pdf.txt	2%	
4	repositorio.continental.edu.pe repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12468/1/IV_FCS...	1%	
5	Control postural estático y estabilidad del Core en deportistas de... doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsaludra.12106	1%	
6	Postural and Lumbopelvic Control: Crucial Factors in the... www.mdpi.com/2077-0383/13/13/3836	<1%	
7	Postural and Lumbopelvic Control: Crucial Factors in the... pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38999405/	<1%	
8	Educación en ergonomía postural y la aparición de dolor lumbar... repository.urosario.edu.co/handle/10336/45027	<1%	
17	Documento de otro usuario - #42556 Viene de el otro grupo	<1%	
19	Core stability: evaluación y criterios para su entrenamiento ... www.elsevier.es/es-revista-revista-andaluza-medicina-del-deporte-284-a...	<1%	

Fuente mencionada (sin similitudes detectadas)

Nº	Descripciones
1	https://repository.udca.edu.co/handle/11158/5000

ff.
Villacres Caicedo, Sheyla Elizabeth

AGRADECIMIENTO

A Dios, sobre todo, porque de Él viene mi fortaleza para avanzar y cumplir mis metas, mis sueños. Por hacer de mí una mujer fuerte, valiente y luchadora, que bien pudo victimizarse y dejarlo todo, pero decidió surgir desde sus cenizas.

A mis padres por el amor y la paciencia que siempre tienen conmigo, por su apoyo incondicional.

A mis abuelitos quienes me criaron con amor, valores y principios, por ellos soy la mujer que soy.

A mis hijos, porque se convirtieron en ese motor que me levanta día a día, y aunque a veces siento que ya no puedo más, por ellos me tocó ser la fuerte de la familia.

A mi ángel guardián José Alarcón, que me cuida desde el cielo, y aunque no pueda leer estas palabras, algo dentro de mi corazón desea que pueda sentirlo, aunque no sea físico, sé que espiritualmente está conmigo, diciéndome siempre, “vamos que usted puede con eso y mucho más, ya falta menos que antes mi licenciada”.

A mi tutora, Lcda. Sheyla Villacres porque como docente, desde que inicié esta carrera, aportó en mi formación académica, personal y profesional. Además, de ser parte fundamental en esta investigación invirtiendo su tiempo, paciencia y esfuerzo, guiando en cada proceso de este trabajo en equipo.

Al Lcdo. Arce por haber confiado en mí, apoyando e incentivando desde las aulas de manera exigente. Por apoyarnos en esta idea hasta la materialización de la misma.

A mi compañera de tesis por tenerme mucha paciencia, por comprender y valorar mi tiempo y esfuerzo.

A la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, ya que contribuyó con su apoyo en mi educación, no solo en lo académico sino también en lo personal y laboral.

A mi sol hermoso que llegó a iluminar mis días grises, y ha estado ahí apoyándome desde que llegó a mi vida, Jordi Mite.

A todas las personas que creyeron en mí, y tocó omitir por protocolo.

GISELLA LEONOR YAGUAL BORBOR

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico a Dios, que es todo para mí.

A mis padres, a quienes amo profundamente, por estar a mi lado siendo mi apoyo incondicional.

A mis hermanos, por ser esa ruta de escape a mi estrés, por acompañarme en las buenas y más en las malas siempre.

A mis hijos Arianna y Joe Alarcón, que son el amor más grande y puro que tengo en esta vida, siempre serán mis pequeños, los amo con todo mi ser. Por entender que a veces mamá tenía que dedicarse a estudiar y eso implicaba sacrificar tiempo en familia.

A la memoria de mi esposo a quien amé y respeté hasta el último día de su vida José Luis Alarcón Monserrate. Por él empecé esta hermosa carrera y como promesa a él, la culmino con todo el amor del mundo.

A la memoria de mis abuelos paternos que gozan de la presencia de mi Creador.

A mis amigos y compañeros leales que me apoyaron en cada una de mis batallas.

A mis profesores por ser duros y exigentes conmigo, con el tiempo lograron hacerme entender que era por mi bien.

A mis amores que ahora forman parte de mi familia, por esa confianza, respeto y amor incondicional Jordi y Emilio Mite.

A mí, porque lo merezco, por la constancia, esfuerzo y compromiso con lo que me propongo, siempre alentándome con un “YO PUEDO, QUIERO Y DEBO LOGRARLO” ...

GISSELLA LEONOR YAGUAL BORBOR

AGRADECIMIENTO

A Dios, mi guía constante en todo momento, por darme la fuerza necesaria para superar cada desafío.

Mis padres, Alicia Claro y John Farfán, le agradezco a ellos por su apoyo incondicional; por enseñarme que la constancia y la fe son la base de todo logro. Bajo la bendición de Dios, hicieron posible este sueño. Los amo con toda mi vida.

A mis primos, Christian, Andrea, Lionel y Kaleth, en quienes encuentro la risa, el apoyo y la fuerza que iluminan mi camino. Los quiero y amo con todo mi corazón.

También a mis amigas, quienes me acompañaron en este proceso, alentándome a continuar y a no rendirme. Su amistad es un tesoro que permanecerá siempre en mi corazón.

Mi compañera de tesis, Gissella Yagual, por compartir conmigo horas de esfuerzo y esas escapadas a San Pedro a comer brochetas.

A la Lcda. Sheyla Villacrés, por su paciencia y dedicación en todo este proceso, por cada orientación brindada y cada consejo que dejó una huella en mi formación académica.

A la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, por darme la oportunidad de poder formarme y ser una profesional.

Y con especial amor y gratitud, a Juan Claro y Julia Torres, que, aunque ya no estén físicamente, siguen presentes en mi corazón. Su luz, su ejemplo y el cariño que me brindaron continúan guiando mis pasos.

A todos los que han formado parte de mi vida, a quienes me acompañan hoy y a quienes llegarán, gracias por darle sentido a mi historia.

ANGIE VIVIANA FARFÁN CLARO

DEDICATORIA

A mis padres.

Con todo mi amor, a quienes siempre están presentes en todas mis victorias y derrotas, los que me esperan en casa, me reciben con un abrazo y un “¿Cómo estuvo tu día?”, a ellos que han estado en cada tristeza, alegría y enojo, a ustedes que soportan mis locuras, que me acompañaron en mis desvelos y no dejaron que me rinda.

Gracias por llevarme y recogerme de la universidad cuando lo necesitaba, por quedarse a mi lado cuando no sabía cómo resolver un problema, por despertarse temprano para llevarme a realizar mis prácticas universitarias.

A ustedes, John Farfán y Alicia Claro, les dedico este triunfo, porque sin ustedes yo no soy Angie Farfán Claro. Gracias papá, gracias mamá, los amo.

ANGIE VIVIANA FARFÁN CLARO



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL**

**Facultad de ciencias médicas
carrera de fisioterapia**

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

LCDA. LAYLA YENEBI DE LA TORRE ORTEGA

f. _____

LCDA. ELENA ABIGAIL BURBANO LAJONES

f. _____

LCDO. ANGEL ANDRES ALCIVAR SILVA

INDICE

Contenido	Pág.
INTRODUCCIÓN	2
MATERIALES Y MÉTODOS.....	4
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	7
CONCLUSIÓN.....	12
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	13
ANEXOS.....	17

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Distribución de los estudiantes evaluados según sexo.....	7
Tabla 2: Distribución por edad	7
Tabla 3: Datos descriptivos de las pruebas aplicadas.....	7
Tabla 4: Test de Wells por sexo	8

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento informado	17
Anexo 2: Certificado de aprobación	18
Anexo 3: Recolección de datos	19
Anexo 4: Test de Wells.....	20
Anexo 5: Test de plancha con balón	20

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo evaluar la estabilidad del CORE y la flexibilidad de la cadena posterior en estudiantes de primer ciclo de Fisioterapia de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Se llevó a cabo una investigación de enfoque cuantitativo, descriptivo, con un diseño transversal y prospectivo. La muestra estuvo conformada por 171 estudiantes, de los cuales el 54,4% correspondió al sexo femenino, y el 45,6% al masculino, con una edad promedio de $18,68 \pm 1,87$ años. La estabilidad del core se evaluó mediante la prueba de plancha con balón y el Test de Wells aplicado independiente en cada miembro inferior. Se realizó el registro de datos usando Microsoft Excel. El tiempo registrado en la prueba de plancha fue de $32,98 \pm 18,45$ segundos, con un rango entre 2 y 60 segundos. En cuanto al Test de Wells, se obtuvieron medias de $4,79 \pm 8,42$ cm en la pierna derecha y $4,75 \pm 8,84$ cm en la pierna izquierda. Al analizar los resultados según sexo, se observó que las mujeres predominaron la categoría promedio tanto en la pierna derecha con un porcentaje de 55,9% como en la izquierda que obtuvo un 61,3%, mientras que en los hombres tuvieron una categoría promedio en la derecha con un porcentaje de 40,3%, y una categoría buena en la izquierda con un porcentaje de 37,7%. Estos hallazgos permitieron establecer una caracterización de la estabilidad del CORE y flexibilidad de la cadena posterior en la población estudiada.

Palabras clave: *estabilidad; CORE; flexibilidad; cadena posterior; Test de Wells; plancha frontal; fisioterapia*

ABSTRACT

The present study aimed to evaluate CORE stability in first-cycle Physiotherapy students at Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. A quantitative, descriptive investigation was conducted, with a cross-sectional and prospective design. The sample consisted of 171 students, of whom 54,4% were female and 45,6% male, with a mean age of $18,68 \pm 1,87$ years. CORE stability was assessed using the plank with ball test and the Wells Test, applied independently to each lower limb. Data was processed using Microsoft Excel. The mean recorded time in the plank test was $32,98 \pm 18,45$ seconds, with values ranging from 2 t 60 seconds. Regarding the Wells test, mean values of $4,79 \pm 8,42$ cm were obtained for the right leg and $4,75 \pm 8,84$ cm for the left leg. When analyzing the results by sex, women predominated in the “average” category for both the right leg (55,9%) and the left leg (61,3%). In contrast, men showed predominance in the “average” category for the right leg (40,3%) and in the “Good” category for the left leg (37,7%).

Keywords: *stability; core; flexibility; posterior chain; physiotherapy*

INTRODUCCIÓN

El CORE comprende el conjunto de músculos ubicados en la región lumbopélvica, abdominal y de la cadera responsables de brindar estabilidad al tronco y controlar el movimiento. Está integrado por estructuras profundas como el transverso del abdomen, los multífidos, el diafragma y el suelo pélvico, además de los músculos superficiales como el recto abdominal, los oblicuos, los erectores espinales y los glúteos (1,2).

La estabilidad del CORE desempeña un papel fundamental para mantener un adecuado control del tronco durante actividades que implican esfuerzo físico y control postural. Cuando no se desarrolla de manera óptima, aparecerán complicaciones musculoesqueléticas, entre ellas la lumbalgia (3). Por ello, a escala mundial, más de 619 millones de personas presentan esta condición que está relacionada directamente con limitaciones y alteraciones del control del tronco y región lumbopélvica (4,5).

La importancia del CORE ha promovido el desarrollo de investigaciones orientadas al movimiento y control postural, elementos esenciales dentro de la fisioterapia. En este marco, la población universitaria ha sido objeto de diversos estudios, en los cuales se ha demostrado que la implementación de ejercicios dirigidos a fortalecer el CORE contribuye a mejorar la postura y su funcionalidad, además de reducir la incidencia de dolor lumbar (6).

La evaluación de las capacidades físicas en los estudiantes de fisioterapia resulta esencial debido a las demandas propias de su formación académica y profesional. Durante este proceso, los estudiantes deben realizar actividades que implican control postural, desplazamientos, movilización de pacientes, mantenimiento de posiciones. Por lo tanto, contar con una condición física adecuada favorece el desempeño óptimo en la prácticas clínicas y académicas.

En Ecuador, se revisaron 2.426 registros clínicos, identificándose 349 casos de dolor lumbar (14,45%), de los cuales el 57% estuvo asociado a alteraciones biomecánicas de la columna vertebral. En instituciones del país, como el centro Fisiovida en la ciudad de Guayaquil, se ha descrito el dolor lumbar como una

condición de alta demanda en los procesos de rehabilitación, afectando entre el 60% y el 80% de los adultos que acuden a dicho servicio (7).

La flexibilidad constituye otra capacidad física de gran importancia al momento de ejecutar movimientos funcionales. Esto se debe a que la cadena posterior regula la acción de músculos y articulaciones durante la flexión del tronco y de los miembros inferiores. Por ello, su evaluación aporta información valiosa sobre las características de los estudiantes.

La disfunción del CORE puede generar patrones de movimiento inadecuados, acompañados de asimetrías que afectan la biomecánica corporal. Asimismo, ciertas limitaciones físicas dificultan la ejecución de actividades propias del fisioterapeuta y favorecen la aparición de fatiga o molestias musculoesqueléticas. Sin embargo, la evidencia disponible sobre la caracterización de la estabilidad del CORE y la flexibilidad de la cadena posterior en población estudiantil sigue siendo limitada (8,9).

En este contexto, resulta pertinente generar información acerca de las características de estas capacidades físicas desde las etapas iniciales de la formación profesional en fisioterapia.

Por ello, el presente estudio tuvo como objetivo evaluar la estabilidad del CORE y la flexibilidad de la cadena posterior en estudiantes de primer ciclo de Fisioterapia de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, utilizando la prueba de plancha con balón y el Test de Wells aplicado de manera independiente en cada miembro inferior, considerando la distribución de los datos según el sexo de los participantes con el fin de establecer categorías de análisis. Los hallazgos obtenidos aportan información descriptiva que puede orientar la preparación física durante el proceso de formación de los estudiantes.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se desarrolló en las instalaciones de la carrera de Fisioterapia de la UCSG durante el período académico A-2026.

El presente estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo, y un diseño no experimental, transversal y prospectivo.

La población estuvo conformada por todos los estudiantes del primer ciclo de fisioterapia con una muestra de 171 estudiantes matriculados del primer ciclo. La muestra se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, con la participación de quienes aceptaron formar parte del estudio y cumplieron los criterios establecidos.

Se incluyeron estudiantes matriculados en el primer ciclo de la carrera de Fisioterapia de la UCSG, con edades comprendidas entre 17 y 30 años, que aceptaron participar voluntariamente mediante la firma del consentimiento informado. Entre las características de exclusión, aquellos que presentaran lesiones musculoesqueléticas agudas, antecedentes de cirugía de columna vertebral o miembros inferiores, patologías neurológicas o vestibulares diagnosticadas, así como quienes practicaran deporte de alto rendimiento o entrenamiento físico especializado.

Las variables analizadas fueron la estabilidad del CORE, evaluada mediante el test de plancha con balón, registrando el tiempo máximo de mantenimiento de la postura alineada de 0 a 60 segundos, también se midió la flexibilidad de la cadena posterior mediante el Test de Wells unilateralmente como indicador asociado al control postural. Se incluyeron las variables sociodemográficas edad y sexo, registrados mediante una ficha de datos generales.

Todos los participantes recibieron información sobre los objetivos, procedimientos, beneficios y posibles riesgos, también firmaron consentimiento informado. Y se garantizó la confidencialidad mediante la codificación de los datos y su uso exclusivo con fines científicos.

Se utilizó un balón terapéutico y un cronómetro para la prueba de balón con plancha; para la prueba de Wells, se utilizó un step, la escalera con rampa del

laboratorio de fisioterapia y dos cintas métricas para evaluar valores positivos y negativos en cada extremidad, esto se utilizó en reemplazo del banco de Wells.

La estabilidad del CORE se evaluó mediante dos pruebas funcionales. En primer lugar, se aplicó la prueba de plancha frontal con balón, el participante se colocó en decúbito prono sobre el balón, con apoyo de ambos antebrazos sobre el mismo, y piernas extendidas apoyando las puntas de los pies en el suelo, manteniendo tronco y cabeza alineado.

El cronómetro se inició cuando el participante alcanzó la postura alineada y correcta para iniciar el procedimiento. Se solicitó mantener esta postura durante el mayor tiempo posible con una duración máxima de 60 segundos. La prueba finalizó cuando el paciente perdía el alineamiento de su postura, apoyó alguna parte del cuerpo distinta de los puntos de apoyo establecidos, desplazó significativamente los pies o antebrazos, perdió el contacto con el balón, hubo flexión de rodillas de forma sostenida, elevó o descendió la pelvis, manifestó incapacidad para continuar o alcanzó el tiempo máximo de 60 segundos. Adicionalmente, la prueba se suspendía ante la aparición de dolor, mareo o sensación que comprometiese la seguridad del participante, registrándose 3 intentos válidos, separados por dos minutos de descanso, tomando como resultado el mayor tiempo obtenido en segundos.

En segundo lugar, se aplicó el Test de Wells de manera unilateral, con el participante en sedestación, piernas extendidas y pies descalzos apoyados contra la superficie vertical, rodillas en completa extensión y brazos extendidos hacia delante con manos superpuestas y palmas hacia abajo; desde esta posición, se realizó una flexión anterior del tronco desplazando las manos sobre la escala graduada hasta alcanzar la máxima distancia posible, manteniendo la posición durante 2 a 3 segundos, evitando rebotes, registrándose 3 intentos por cada miembro inferior, tomando como resultado el mayor valor en centímetros, interpretado.

Según los puntos de corte establecidos por edad y sexo, donde en hombres, la categoría superior corresponde a valores mayor de +27 cm, excelente entre +27 y +17 cm, buena entre +16 y +6 cm, promedio entre +5 y 0 cm, deficiente entre -1 y -8 cm, pobre entre -9 y -19 cm y muy pobre a valores inferiores a -20 cm.

En las mujeres, la categoría superior se clasifica en valores mayores de +30 cm, excelente entre +30 y +21 cm, buena entre +20 y +11 cm, promedio entre +10 y +1 cm, deficiente entre 0 y -7 cm, pobre entre -8 y -14 cm y muy pobre a valores menores de -15 cm (11).

Los datos obtenidos se registraron en una base de datos elaborada en Microsoft Excel.

Se realizó un análisis descriptivo de las variables. La estabilidad del CORE se resumió mediante la media, la desviación estándar, la mediana, el rango intercuartílico y los valores mínimo y máximo del tiempo de permanencia en la prueba de plancha con balón. El Test de Wells, se presentó con los mismos estadísticos para cada miembro inferior.

La edad se describió en valores de tendencia central y dispersión, mientras que el sexo, se expresó mediante absolutas y porcentajes.

Para la facilidad de recolección, los resultados del test de Wells se organizaron según el sexo de los participantes.

RESULTADOS

Tabla 1: Distribución de los estudiantes evaluados según sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	93	54,4
Masculino	78	45,6
Total	171	100,0

La muestra estuvo conformada por 171 estudiantes de primer ciclo, de los cuales el 54,4 % (n = 93) correspondió a mujeres y el 45,6 % (n = 78), a hombres. Aunque se evidenció predominio leve del sexo femenino; no obstante, ambos grupos estuvieron adecuadamente representados para el desarrollo de los análisis estadísticos. Cabe recalcar que no se registraron datos faltantes en esta variable.

Tabla 2: Distribución por edad

Estadística	Edad
Mediana	18
Media	18,68
Desviación estándar	1,871
Mínimo	17,00
Máximo	29,00

Los participantes presentaron una edad media de $18,68 \pm 1,87$ años, con una mediana de 18 años y un rango entre 17 y 29 años, lo que evidencia una población predominantemente joven y con baja variabilidad en la edad.

Tabla 3: Datos descriptivos de las pruebas aplicadas

Estadística	Wells derecho (cm)	Wells izquierdo (cm)	Plancha (s)
Mediana	4	5	31
Media	4,79	4,75	32,98
Desviación estándar	8,42	8,84	18,45
Mínimo	-21	-23	2
Máximo	34	42	60

La tabla 3 referencia la flexibilidad de la cadena posterior, evaluada mediante el Test de Wells unilateral, se registraron valores promedio de 4,79 cm para el miembro derecho y de 4,75 cm en el izquierdo, con amplias desviaciones estándar y rangos que evidencian una marcada variabilidad entre los estudiantes.

Respecto a la estabilidad del CORE, evaluada mediante la prueba de plancha frontal con balón, el tiempo promedio de permanencia fue de $32,98 \pm 18,45$ segundos, con una mediana de 31 segundos y un rango de 2 a 60 segundos.

Tabla 4: Test de Wells por sexo

Categoría	Criterio en mujeres (cm)	Wells derecho mujeres n (%) (cm)	Wells izquierdo mujeres n (%) (cm)	Criterio en hombres (cm)	Wells derecho hombres n (%) (cm)	Wells izquierdo hombres n (%) (cm)
Muy excelente	> a 30	0 (0%)	1 (1,1%)	> a 27	1 (1,3%)	2 (2,6%)
Excelente	21 a 30	1 (1,1%)	2 (2,2%)	17 a 27	5 (6,5%)	5 (6,5%)
Buena	11 a 20	23 (24,7%)	16 (17,2%)	6 a 16	24 (31,2%)	29 (37,7%)
Promedio	1 a 10	52 (55,9%)	57 (61,3%)	0 a 5	31 (40,3%)	24 (31,2%)
Deficiente	-7 a 0	11 (11,8%)	8 (8,6%)	-8 a -10	11 (14,3%)	13 (16,9%)
Pobre	-15 a -8	3 (3,2%)	4 (4,3%)	-9 a -20	5 (6,5%)	4 (5,2%)
Muy pobre	$\leq$ a -15	3 (3,2%)	5 (5,4%)	$\leq$ -20	0 (0%)	0 (0%)

La tabla 4 referencia la comparación por sexo con el test de Wells, donde los resultados indican que la categoría predominante para las mujeres fue de “promedio”, en ambos miembros inferiores (55,9% derecho – 61,3% izquierdo). En segundo lugar, la categoría “buena”, con 24,7% para la pierna derecha y 17,2% en la pierna izquierda. Por otro lado, los hombres, la distribución para la pierna derecha fue predominante, con una categoría “promedio” (40,3%), seguida de Buena (31,2%), mientras que para la pierna izquierda la categoría con mayor frecuencia fue “buena” con 37,7% seguida de “promedio” con 31,2%.

DISCUSIÓN

Un estudio publicado en 2025 siguió durante cuatro años a estudiantes universitarios y analizó los cambios en su condición física según características demográficas. En el presente trabajo se analizó una muestra que estuvo compuesta por estudiantes de fisioterapia de 17–19 años (91,9 %) y presentó una distribución de 72,7 % mujeres y 27,3 % hombres. Se evaluaron distintos componentes de la condición física, incluido el Test de Wells, mostrando que la composición demográfica debe considerarse al interpretar la condición física de una población universitaria (12).

En relación con los anterior, otro autor estudió a 365 estudiantes de Fisioterapia de seis cohortes, con una distribución semejante, el 68 % fueron mujeres y 32 % hombres, con una edad de ingreso de $19,8 \pm 2,6$ años, además diferenciaron a los estudiantes según su procedencia académica previa (13).

Un estudio longitudinal publicado en 2026, realizado por otros autores, analizó 74.394 estudiantes universitarios durante cinco años (2019–2023), evaluó IMC, capacidad vital, velocidad, salto, sit-and-reach, fuerza/resistencia y carrera, realizando los análisis diferenciados por sexo y categoría de IMC. Los investigadores concluyeron que los distintos componentes de la condición física no evolucionaron de la misma manera y que los cambios variaron según sexo y estado ponderal (14).

En el presente trabajo, la distribución de la muestra guarda similitud con lo reportado en estudiantes de fisioterapia en una universidad ecuatoriana. Asimismo, se observa concordancia con un estudio europeo que incluyó a 1075 estudiantes y reportó una media de edad de $21,8 \pm 4,6$ años (15). De forma similar, otro estudio realizado en el 2024 por Gutiérrez-Espinoza et al., analizaron a 116 estudiantes, de los cuales 56,9% eran del sexo femenino y 43,1% del sexo masculino. Estos antecedentes muestran que la distribución del presente estudio se encuentra dentro de la variabilidad descrita en poblaciones universitarias de Fisioterapia (16).

En relación con la estabilidad del CORE, se ha señalado que la deficiencia muscular y el control postural ineficaz comprometen la alineación pélvica y aumentan el riesgo de lesión (17). De manera complementaria, el Test de Wells aplicado en este estudio verifica anomalías vinculadas a dichos factores,

confirmando la necesidad de valorar la flexibilidad y el alcance de las extremidades para garantizar movimientos eficientes en actividades de alta demanda funcional.

Otros autores evaluaron estudiantes de educación física mediante el Test de Wells, encontrando deficiencias en la flexibilidad isquiotibial, aductores y abductores. De forma similar, se ha reportado validez moderada del Test Sit and Reach unilateral en universitarios. En conjunto, ambos estudios respaldan la utilidad de realizar valoraciones diferenciadas por miembro, lo cual coincide con los hallazgos del presente trabajo (media de 4,79 cm derecho y 4,75 cm izquierdo) (1,18).

Respecto a la estabilidad del CORE, los resultados de este estudio ($32,98 \pm 18,45$ segundos; mediana 31) muestran amplia variabilidad, estos valores concuerdan parcialmente con lo descrito en futbolistas femeninas (19). Aunque las poblaciones difieren, ambos estudios resaltan la relevancia de la prueba de plancha para medir resistencia del CORE.

De manera complementaria, se ha observado una disminución de la media inicial de 8,51 cm a 3 cm en estudiantes universitarios tras seguimiento con el Test de Wells. Al comparar con los valores de este estudio, se evidencia proximidad en los niveles de flexibilidad, reforzando la validez del protocolo. En la misma línea, se reportaron tiempos promedio de $110,4 \pm 49,19$ segundos en la plancha convencional, superiores al presente estudio, diferencia atribuible al protocolo empleado (20).

Otros hallazgos muestran medias $123,74 \pm 37,04$ segundos en hombres y $96,32 \pm 26,96$ en mujeres en la prueba de plancha estándar. Aunque los valores difieren del promedio aquí registrado, la ausencia de límite máximo en su protocolo explica la discrepancia (21).

En cuanto a la flexibilidad, se ha encontrado un desempeño excelente en la musculatura isquiosural mediante una versión modificada del Test Sit and Reach. De manera adicional, en una muestra de 3363 universitarios se reportaron medias de $15,9 \pm 6,4$ cm en hombres y $19,2 \pm 5,7$ cm en mujeres (22).

Finalmente, un estudio con 8977 estudiantes mostró medias de flexibilidad de 11,3 cm en hombres y 16,7 cm en mujeres (23). Al compararse con los resultados de este trabajo, se observa similitud en la categoría “promedio” del sexo femenino, lo que refuerza la interpretación de diferencias según sexo y miembro evaluado.

CONCLUSIÓN

Los resultados del presente estudio evidencia que la estabilidad del CORE constituye una capacidad susceptible de desarrollo durante la formación inicial del fisioterapeuta, dado su rol en el control del tronco, la estabilidad lumbopélvica y la adecuada transferencia de fuerzas en el movimiento. Por consiguiente, su valoración resulta esencial para que los estudiantes comiencen a adquirir competencias prácticas vinculadas a tareas específicas como la movilización, trasferencias y posicionamiento de pacientes.

De igual manera, la flexibilidad de la cadena posterior representa un componente clave para garantizar la movilidad funcional de la zona lumbar, la cadera y miembros inferiores. A través de las evaluaciones realizadas, los participantes pueden reconocer la importancia de la preparación física, con especial énfasis en la incorporación de ejercicios de movilidad y flexibilidad que favorezcan la amplitud articular, reduzcan restricciones y prevengan lesiones que puedan interferir en el desempeño de las prácticas propias de la carrera.

En conjunto, los hallazgos respaldan la necesidad de implementar programas de acondicionamiento dirigidos a estudiantes de fisioterapia, particularmente en el primer ciclo, etapa en la que se inicia un proceso de aprendizaje que involucra no solo actividades académicas, sino también exigencias físicas de considerable rigor. Por lo tanto, favorecer el CORE y optimizar la flexibilidad de la cadena posterior se convierte en un requisito para afrontar dichas demandas. Finalmente, resulta pertinente que futuras investigaciones analicen los efectos de programas específicos, con el fin de determinar la influencia que ejercen sobre el desempeño funcional en las tareas académicas y clínicas que los estudiantes de fisioterapia desarrollan a lo largo de su formación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rodríguez-Perea Á, Reyes-Ferrada W, Jerez-Mayorga D, Ríos LC, Tillar RV den, Ríos IC, et al. Core training and performance: a systematic review with meta-analysis. Biol Sport. 2023;40(4):975-92. doi:10.5114/biol sport.2023.123319
2. Rosario Rodríguez JL. ESTUDIO DE LA FLEXIBILIDAD DE ISQUIOTIBIALES Y ADUCTORES-ABDUCTORES A TRAVÉS DEL TEST DE WELLS. Act FÍSICA Cienc Phys Act Sci. 3 de julio de 2024;16(2):92-117. doi:10.56219/afc.v16i2.2869
3. Zemková E, Zapletalová L. The Role of Neuromuscular Control of Postural and Core Stability in Functional Movement and Athlete Performance. Front Physiol. 2022;13:796097. doi:10.3389/fphys.2022.796097 PubMed PMID: 35283763; PubMed Central PMCID: PMC8909639.
4. GBD 2021 Low Back Pain Collaborators. Global, regional, and national burden of low back pain, 1990–2020, its attributable risk factors, and projections to 2050: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. Lancet Rheumatol. 22 de mayo de 2023;5(6):e316-29. doi:10.1016/S2665-9913(23)00098-X PubMed PMID: 37273833; PubMed Central PMCID: PMC10234592.
5. Behm DG, Drinkwater EJ, Willardson JM, Cowley PM. Declaración de la Sociedad Canadiense de Fisiología del Ejercicio: La Utilización de Inestabilidad para el Entrenamiento CORE en el Acondicionamiento de Deportistas y No Deportistas. Rev Educ Física Renov Teoría Pract [Internet]. 2016 [citado 6 de septiembre de 2026];(142):43-43. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5588164>
6. Verdugo SAA, Silva SPG, Saavedra GDC, Araya ARM, Sanchez CEZ, Guzman-Muñoz EE, et al. Efectos de un entrenamiento muscular de core sobre la postura, funcionalidad y la presencia de dolor en estudiantes universitarias con dolor lumbar (Effects of core muscle training on posture, functionality and pain in university students with low back pain). Retos. 1 de septiembre de 2024;58:338-43. doi:10.47197/retos.v58.103964

7. Mera TMA, Novillo LJJ, Freile PJN. Prevalencia de Hernias de Disco y Factores de Riesgo en Pacientes con Dolor Lumbar. *Cienc Lat Rev Científica Multidiscip.* 9 de septiembre de 2025;9(4):6357-68. doi:10.37811/cl_rcm.v9i4.19252
8. Almansoor HS, Nuhmani S, Muaidi Q. Role of kinetic chain in sports performance and injury risk: a narrative review. *J Med Life.* noviembre de 2023;16(11):1591-6. doi:10.25122/jml-2023-0087 PubMed PMID: 38406779; PubMed Central PMCID: PMC10893580.
9. Peña-Curbelo V, Meneses-Monroy A, Mayor-Silva LI, Martín-Casas P, Álvarez-Melcón AC. Work-Related Musculoskeletal Disorders in Physical Therapists: A Cross-Sectional Study. *J Clin Med.* enero de 2024;13(23):7425. doi:10.3390/jcm13237425
10. Reyes-Ferrada W, Plaza P, Jerez-Mayorga D, Chirrosa-Rios L, Peñailillo L. Efectos del entrenamiento en slackline sobre la resistencia del core y el equilibrio dinámico. *Retos.* 24 de febrero de 2021;41:756-63. doi:10.47197/RETOS.V41I0.86262
11. Lawson DJ, Lowell RK, Mobley CB, Frick K, Bordonie NC, Clouse KG, et al. Comprehensive Fitness Assessment in a Professional Military Education Cohort: A Cross-Sectional Study. *Int J Exerc Sci.* 1 de septiembre de 2025;18(8):811-35. doi:10.70252/WUPH8495 PubMed PMID: 40910097; PubMed Central PMCID: PMC12408081.
12. Guo L, Jiang L, Huang H. A longitudinal study of four-year changes in physical fitness among university students before and after COVID-19: 2019–2022. *PLOS ONE.* 10 de octubre de 2025;20(10):e0334088. doi:10.1371/journal.pone.0334088
13. Paynter S, Iles R, Hodgson WC, Hay M. Do personal and behavioural characteristics of physiotherapy students predict performance during training and course completion? *BMC Med Educ.* 7 de febrero de 2023;23(1):97. doi:10.1186/s12909-023-04070-1
14. Jiao Q, Sun J, Zhang X, Guo Y, Xue H, Li F. Impact of two consecutive COVID-19 outbreaks on the physical fitness in college students: a five-year

longitudinal study. BMC Public Health. 28 de abril de 2026;26(1):1860. doi:10.1186/s12889-026-27559-y PubMed PMID: 42046056; PubMed Central PMCID: PMC13262370.

15. Schramlová M, Řasová K, Jonsdottir J, Pavlíková M, Rambousková J, Äijö M, et al. Quality of life and quality of education among physiotherapy students in Europe. Front Med. 19 de febrero de 2024;11. doi:10.3389/fmed.2024.1344028

16. Gutiérrez-Espinoza H, Cassola-Cajiao M, Garzón-Ulloa E, Celi-Lalama D, Bastidas-Caldes C, Araya-Quintanilla F, et al. Lifestyle behavior of physiotherapy students from Ecuador upon admission to higher education: a cross-sectional study. Front Sports Act Living. 2024;6:1352144. doi:10.3389/fspor.2024.1352144 PubMed PMID: 38645730; PubMed Central PMCID: PMC11026592.

17. Granda FKV, Arregui SER, Mendoza JCI, Tamayo MGL, Granda FKV, Arregui SER, et al. Planificación deportiva en alto rendimiento: variables metodológicas en el entrenamiento. Rev InveCom. diciembre de 2025;5(4). doi:10.5281/zenodo.14844615

18. Miñarro PÁL, Andujar PS de B, Lucas JLY, García PLR. Validez del test sit-and-reach unilateral como criterio de extensibilidad isquiosural. Comparación con otros protocolos. (Validity of the unilateral sit-and-reach test as measure of hamstring muscle extensibility. Comparison with other protocols). Cult Cienc Deporte. 2008;87-92. doi:10.12800/ccd.v3i8.199

19. Marca-Gutiérrez AD, García-Herrera DG. Entrenamiento del Core y su efecto en la técnica de remate en jugadoras de fútbol. Rev Arbitr Interdiscip Koinonía. 15 de mayo de 2021;6(2):432-48. doi:10.35381/r.k.v6i2.1247

20. Wang F, Syed Ali SKB. Health benefits of short Taichi Qigong exercise (STQE) to University Students' core strength, lower limb explosive force, cardiopulmonary endurance, and anxiety: A Quasi experiment research. Medicine (Baltimore). 29 de marzo de 2024;103(13):e37566. doi:10.1097/MD.00000000000037566 PubMed PMID: 38552100; PubMed Central PMCID: PMC10977524.

21. Karataş M. Üniversite Öğrencilerinin Plank Testi Performansının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Sport Bakış Spor Ve Eğitim Bilim Derg. 31 de diciembre de 2024;11(S1):112-28. doi:10.33468/sbsebd.418
22. Tao Z, Zhu E, Sun X, Sun J. Comparative effects of three different physical education teaching modes on college students' physical fitness during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. Heliyon. 27 de marzo de 2024;10(7):e28305. doi:10.1016/j.heliyon.2024.e28305 PubMed PMID: 38601624; PubMed Central PMCID: PMC11004523.
23. Li W, Cui Y, Gong Q, Zhu Z. Association of Smartphone Use Duration with Physical Fitness among University Students: Focus on Strength and Flexibility. Int J Environ Res Public Health. 16 de junio de 2022;19(12):7386. doi:10.3390/ijerph19127386 PubMed PMID: 35742637; PubMed Central PMCID: PMC9223719.

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL ESTUDIO

Título del proyecto: “Evaluación de la estabilidad del core a estudiantes de primer ciclo de la carrera de fisioterapia de la UCSG”

Investigador: Gissella Leonor Yagual Borbor

Teléfono: 0969076900

Investigador: Angie Viviana Farfán Claro

Teléfono: 0998094060

LEA CON ATENCIÓN, LO SIGUIENTE:

He sido invitado a participar en la investigación sobre un proyecto de “Evaluación de la estabilidad del core a estudiantes de primer ciclo de la carrera de fisioterapia de la UCSG”.

Entiendo que me tomarán diferentes pruebas como el Test de Wells, el Test de plancha con balón. He sido informado que no se presentarán riesgos durante el tiempo que dure la investigación, a la cual deberé estar libre de dolor, no presentar mareos o vértigos. Para esta evaluación debo presentarme con ropa cómoda. Sé que puede no haber beneficios para mi persona más allá del diagnóstico de la condición física de acuerdo a la evaluación pertinente. Quedarán excluidos estudiantes que presenten lesiones musculoesqueléticas agudas, con antecedentes de cirugía de columna vertebral, abdominal o miembros inferiores, estudiantes con patologías neurológicas o vestibulares diagnosticadas, o que realicen entrenamiento físico especializado de alto rendimiento.

COSTOS

La participación en este estudio no me representará costo alguno. No debo pagar ningún valor monetario por ser parte de esta investigación

CONFIDENCIALIDAD

Al firmar este consentimiento, estoy autorizando a los investigadores el acceso a la información de mis datos personales, la misma que será necesaria para propósitos de este estudio. Los resultados no serán identificados con nombre propio en ninguna publicación oficial sin previa autorización expresada por escrito. Los investigadores consideran toda información recolectada como confidencial de acuerdo con lo estipulado por la ley. Su registro podría ser revisado por los auditores del estudio, quienes se regirán por los mismos acuerdos de confidencialidad

A QUIEN CONTACTAR

Si en cualquier momento se me presenta una pregunta acerca del estudio, puedo ponerme en contacto con Gissella Leonor Yagual Borbor al teléfono: 0969076900, o Angie Viviana Farfán Claro al teléfono: 0998094060

ACUERDO DE PARTICIPACIÓN

He leído la información proporcionada o me ha sido leído. Consiente voluntariamente participar en esta investigación como participante y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin que me afecte en ninguna manera mi cuidado médico

.....
Firma del participante

.....
Nombre del participante

.....
Fecha

Anexo 2: Certificado de aprobación



Fecha: 09/09/2026

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar

ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea)

Asociación Latinoamericana para el Avance de las Ciencias, ALAC

Editorial

Ciudad de México, México

Código postal 06000

CERTIFICADO DE APROBACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Por la presente se certifica que el artículo titulado:

Evaluación de la estabilidad del CORE a estudiantes de primer ciclo de la carrera de fisioterapia de la Universidad Católica de Santiagode Guayaquil

De la autoría:

Angie Viviana Farfán Claro

Gisella Leonor Yagual Borbor

Sheyla Elizabeth Villacrés Caicedo

Jorge Enrique Arce Rodriguez

Angel Andres Alcivar Silva

Ha sido

Arbitrado por pares Académicos mediante el sistema doble ciego y aprobado para su publicación.

El artículo será publicado en la edición Septiembre-Octubre, 2026,
Volumen 10, Número 4.

Verificable en nuestra plataforma: <http://ciencialatina.org/>

Dr. Francisco Hernández García,

Editor en Jefe

Para consultas puede contactar directamente al editor de la revista editor@ciencialatina.org

o al correo: postulaciones@ciencialatina.org



Anexo 3: Recolección de datos



Anexo 4: Test de Wells



Anexo 5: Test de plancha con balón





**Presidencia
de la República
del Ecuador**



**Plan Nacional
de Ciencia, Tecnología,
Innovación y Saberes**



SENESCYT

Secretaría Nacional de Educación Superior,
Ciencia, Tecnología e Innovación

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Yagual Borbor, Gissella Leonor** con C.C: # 0923568364, y **Farfán Claro, Angie Viviana** con C.C: # 0930056361 autoras del trabajo de titulación: **Evaluación de la estabilidad del CORE y la flexibilidad de la cadena posterior en estudiantes de primer ciclo de fisioterapia de la UCSG.** previo a la obtención del título de **Licenciada en Fisioterapia** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, **10 de septiembre de 2026**

f. 
Yagual Borbor, Gissella Leonor

f. 
Farfán Claro, Angie Viviana



**Presidencia
de la República
del Ecuador**



**Plan Nacional
de Ciencia, Tecnología,
Innovación y Saberes**



SENESCYT

Secretaría Nacional de Educación Superior,
Ciencia, Tecnología e Innovación

REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA			
FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN			
TEMA Y SUBTEMA:	Evaluación de la estabilidad del CORE y la flexibilidad de la cadena posterior en estudiantes de primer ciclo de fisioterapia de la UCSG.		
AUTOR(ES)	Yagual Borbor, Gissella Leonor; Farfán Claro, Angie Viviana		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Villacrés Caicedo, Sheyla Elizabeth		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Ciencias de la Salud		
CARRERA:	Fisioterapia		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciada en Fisioterapia		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	10 de septiembre de 2026	No. DE PÁGINAS:	21 pág.
ÁREAS TEMÁTICAS:	Evaluación de la condición física; Salud universitaria; Fisioterapia musculoesquelética; Fortalecimiento muscular; Pruebas funcionales		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Estabilidad; CORE; Flexibilidad; Cadena posterior; Test de Wells; Plancha frontal; Fisioterapia		
RESUMEN: El presente estudio tuvo como objetivo evaluar la estabilidad del CORE y flexibilidad de la cadena posterior en estudiantes de primer ciclo de Fisioterapia de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Se llevó a cabo una investigación de enfoque cuantitativo, descriptivo, con un diseño transversal y prospectivo. La muestra estuvo conformada por 171 estudiantes, de los cuales el 54,4% correspondió al sexo femenino, y el 45,6% al masculino, con una edad promedio de $18,68 \pm 1,87$ años. La estabilidad del core se evaluó mediante la prueba de plancha con balón y el Test de Wells aplicado independiente en cada miembro inferior. Se realizó el registro de datos usando Microsoft Excel. El tiempo registrado en la prueba de plancha fue de $32,98 \pm 18,45$ segundos, con un rango entre 2 y 60 segundos. En cuanto al Test de Wells, se obtuvieron medias de $4,79 \pm 8,42$ cm en la pierna derecha y $4,75 \pm 8,84$ cm en la pierna izquierda. Al analizar los resultados según sexo, se observó que las mujeres predominaron la categoría promedio tanto en la pierna derecha con un porcentaje de 55,9% como en la izquierda que obtuvo un 61,3%, mientras que en los hombres tuvieron una categoría promedio en la derecha con un porcentaje de 40,3%, y una categoría buena en la izquierda con un porcentaje de 37,7%. Estos hallazgos permitieron establecer una caracterización de la estabilidad del CORE en la población estudiada.			
ADJUNTO PDF:	☒ SI	☐ NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593-998094060 +593-969076900	E-mail: angie.farfan@cu.ucsg.edu.ec gissella.yagual@cu.ucsg.edu.ec	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::	Nombre: Grijalva Grijalva, Isabel Odila Teléfono: +593-999960544 E-mail: Isabel.grijalva@cu.ucsg.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			