



Efecto crónico de un programa de estiramiento de 12 semanas de duración utilizando las recomendaciones del acsm sobre la flexibilidad de la musculatura isquiosural en adultos jóvenes físicamente activos

Ayala, F., Sainz de Baranda, P. , y Cejudo, A.

Introducción: Las recomendaciones del ACSM sobre el entrenamiento de la flexibilidad recalcan la importancia del correcto estiramiento de los músculos que recorren las principales articulaciones, sin embargo hay una escasa evidencia científica que apoye estas recomendaciones en términos de eficacia absoluta, así como en lo relativo a que parámetros de la carga de estiramiento (técnica y duración) son los más adecuados. **Objetivos:** los principales objetivos de este estudio fueron: comparar la eficacia de un programa de estiramientos estáticos-pasivos con un programa de estiramientos estáticos-activos así como comparar tres duraciones aisladas del estiramiento usando los mismos parámetros de la carga en adultos jóvenes físicamente activos. **Método:** Un diseño clínico controlado aleatorizado fue desarrollado para investigar si las recomendaciones del ACSM para el entrenamiento de la flexibilidad aumenta el rango de movimiento de la flexión de cadera. Un total de 173 sujetos, 112 hombres (176.33 ± 8.35 cm; 74.42 ± 10.80 kg) y 51 mujeres (163.43 ± 6.57 cm; 60.12 ± 7.88 kg) catalogados como adultos jóvenes físicamente activos fueron aleatoriamente asignados a uno de los 7 grupos: al grupo control (no estiramiento) o a uno de los 6 grupos de estiramiento. Todos los grupos de estiramiento realizaron 12 semanas de entrenamiento de la flexibilidad con consistencia en cuanto al volumen de estiramientos por sesión (180 segundos) y frecuencia semanal (3 días) aunque con diferente técnica de estiramiento (estática-pasiva o estática-activa) y duración aislada del estímulo (15, 30 y 45 segundos). El rango de movimiento de la flexión de cadera (PROM) fue valorado a través del test unilateral de elevación de la pierna recta antes, durante (a las 4 y 8 semanas) y al final del programa (12 semanas). Un análisis de la covarianza (7x4) con medidas repetidas en el último factor (ANCOVA) fue empleado para analizar si el PROM de la flexión de cadera presentaba variaciones entre grupos a lo largo del programa. **Resultados:** Un aumento significativo en el PROM fue identificado para cada uno de los grupos de estiramiento, sin embargo, no se observaron diferencias significativas entre las técnicas de estiramiento y las distintas duraciones aisladas del estímulo de estiramiento ($p > 0.05$). El PROM medio del grupo control descendió (Δ PROM: -0.08° , 95% intervalo de confianza [IC] = -2.3 hasta 5.3), mientras que todos los grupos de estiramiento incrementaron el PROM de la flexión de cadera (Δ PROM: 15.14° , 95% IC = 10.19 hasta 23.56) después de 12 semanas de entrenamiento. **Conclusiones:** el presente estudio sugiere que las actuales recomendaciones del ACSM sobre el entrenamiento de la flexibilidad son eficaces para el aumento del PROM de la flexión de cadera en adultos jóvenes físicamente activos.

Palabras clave (máximo 3): Flexibilidad isquiosural, estiramiento estático, rango de movimiento