



Efecto de 6 semanas de entrenamiento con vibraciones mecánicas en mujeres pre-menopausicas.

Manzanares, A., Ferragut, C., Alcaraz, P., Romero, S., Rodríguez, N., Vila, H., Abrales, J. A., y Martínez, A.

El entrenamiento vibratorio de todo el cuerpo (WBV), tiene efectos beneficiosos sobre la fuerza y la masa ósea (Bosco y cols., 1999; Cardinale y Bosco, 2003), pero el principal motivo de la ganancia o no tanto de masa muscular como ósea, depende de las características de la vibración. No hay un consenso entre los investigadores donde afirmen cual es la frecuencia y amplitud optima para el entrenamiento de WBV (Luo, Mcnamara y Mora, 2005). Por ello, el objetivo de este estudio fue conocer el efecto de la vibración mecánica sobre la masa muscular, la composición corporal y la fuerza del tren inferior en mujeres premenopáusicas. Participaron en este estudio, 23 mujeres pre-menopáusicas (38 ± 6 años). 14 de ellas fueron sometidas a WBV, a una frecuencia de 50 Hz y una amplitud de 4-6 mm dos días a la semana durante 6 semanas. El protocolo de trabajo fue un minuto de WBV seguido de uno de descanso, la posición de trabajo fue manteniendo una posición isométrica de 120° de angulación de la rodilla, sujetándose a los brazos de la plataforma. Las 14 Mujeres restantes no fueron sometidas a ningún tipo de estímulo vibratorio y continuaron con su vida normal. Antes y después del entrenamiento se les evaluó la composición corporal mediante una densitometría de cuerpo completo, asimismo, la fuerza muscular del tren inferior fue evaluada mediante un countermovement jump (CMJ) sobre una plataforma de fuerza. Se aplicó una t de student entre el grupo control y el experimental. Los resultados indican tendencia a la significatividad en las variables peso, diferencia en el porcentaje de grasa total, en la densidad mineral ósea y en la pendiente de generación de fuerza del tren inferior (entre el 25 al 75% de su fuerza máxima). Esto podría indicar que el entrenamiento produce efectos positivos, pero debe ser más prolongado en el tiempo.

Palabras clave (máximo 3): Entrenamiento vibratorio, potencia tren inferior, composición corporal.