



Validez de los test sit-and-reach y dedos-suelo en la extensibilidad isquiosural en ciclistas máster-30

Muyor, J. M., López-Miñarro, P. A., y Alacid, F.

I. Introducción.

Es frecuente observar una extensibilidad isquiosural reducida en deportistas, siendo más acusada en aquellos de edad más avanzada o en deportes con una alta exigencia física. Este hecho, ha sido asociado con un mayor riesgo de sufrir una lesión muscular y alteraciones raquídeas. Por ello, es importante la evaluación del grado de extensibilidad isquiosural en deportistas. El objetivo del presente estudio fue determinar la validez del test sit-and-reach (SR) y dedos-suelo (DD-S) como instrumentos de evaluación de la extensibilidad isquiosural en ciclistas de la categoría máster 30.

II. Material y métodos.

Sesenta ciclistas (media de edad: $34,27 \pm 3,05$ años), de la categoría máster 30, fueron evaluados mediante el test angular elevación de la pierna recta (EPR), en ambas extremidades (utilizado como criterio de medida en el grado de extensibilidad isquiosural) y los test de distancia SR y DD-S, de manera aleatoria. Para valorar el EPR, se evaluó, en ambas piernas, el ángulo formado entre la elevación de la pierna recta y el plano horizontal. Posteriormente se calculó el promedio de los ángulos de ambas piernas. Para los test SR y DD-S, se midió la máxima distancia alcanzada (cm), a través de un cajón de flexibilidad (ACUFFLEX I). Los valores de ambos test de distancia fueron correlacionados con el criterio de medida, a través del coeficiente de correlación de Pearson.

III. Resultados.

El coeficiente de correlación entre el test SR y el EPR fue moderada ($r= 0,76$, $p < 0,01$). El coeficiente de correlación entre el test DD-S y el EPR fue similar al anterior test ($r= 0,79$, $p < 0,01$).

IV. Conclusiones.

Los ciclistas de la categoría máster 30 pueden emplear los test tradicionales SR y DD-P para la evaluación de la extensibilidad isquiosural, puesto que ambos test han mostrado un moderada validez de criterio con respecto al test angular EPR.

Palabras clave (máximo 3): flexibilidad, isquiosurales, ciclismo.