



## COMUNICACIÓN

Título (mayúsculas)	ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD, SOLOS O COMBINADOS, EFECTO SOBRE LA FLEXIBILIDAD EN ADOLESCENTES
Autores	Merino-Marban R, Gil-Espinosa, F J.
Centro	Ciencias de la Educación, Universidad de Málaga, Málaga.

**Código: 001**

Preferencia de presentación:

\* Comunicación oral  Póster informático

Tema: Entrenamiento y mejora del rendimiento.

<b>TEMAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Medicina del Deporte.</li><li>○ *Entrenamiento y mejora del rendimiento.</li><li>○ Biomecánica.</li><li>○ Cardiología del deporte.</li><li>○ Fisiología del esfuerzo.</li><li>○ Nutrición y ayudas ergogénicas.</li><li>○ Cineantropometría.</li><li>○ Lesiones deportivas: diagnóstico, prevención y tratamiento.</li><li>○ Actividad física y salud.</li><li>○ COVID y deporte.</li></ul>	<p><b>Introducción.</b> Algunas evidencias sugieren que el entrenamiento de fuerza también puede mejorar la flexibilidad. Sin embargo, no está claro hasta qué punto el entrenamiento de fuerza es comparable al estiramiento. Se evaluó el efecto de un programa de fuerza y estiramiento, aislado o combinado, sobre la flexibilidad activa de estudiantes de secundaria durante las clases de educación física (EF).</p> <p><b>Material y métodos.</b> Una muestra de 206 estudiantes de secundaria (54,6% mujeres) de entre 14 y 16 años de edad pertenecientes a ocho grupos naturales fueron asignados aleatoriamente a un grupo de flexibilidad (n = 43), a un grupo de fortalecimiento (n = 61), a un grupo de fortalecimiento + flexibilidad (n = 46) o a un grupo de control (n = 56). Durante las clases de EF, los estudiantes de los grupos experimentales realizaron un programa de estiramiento de 2 minutos, fortalecimiento de 2 minutos o de fortalecimiento + estiramiento (1 min +1 min) dos veces por semana en días no consecutivos durante un total de 36 semanas. Los estudiantes del grupo control realizaron las mismas clases de EF pero no siguieron ningún programa de fortalecimiento y/o estiramiento. Se evaluó la flexibilidad activa (estimada por la prueba de sentarse y alcanzar) al principio y al final del programa de intervención.</p> <p><b>Resultados.</b> Los resultados del modelo lineal multinivel sobre las puntuaciones de la prueba de sentarse y alcanzar mostraron un efecto de interacción estadísticamente significativo (- 2LL = 2410,746; F = 6,780; p &lt; 0,001). Posteriormente, las comparaciones por pares entre grupos con el ajuste de Bonferroni mostraron que los estudiantes de los grupos experimentales tenían puntuaciones estadísticamente significativas más altas que los del grupo control (p &lt; 0,05). Por último, las comparaciones por pares dentro del grupo para los alumnos de los grupos experimentales mejoraron de forma estadísticamente significativa sus puntuaciones en la prueba de sentarse y alcanzar (p &lt; 0,001; d = 0,19/0,33/0,32).</p> <p><b>Conclusiones.</b> La flexibilidad de los estudiantes de secundaria puede mejorarse realizando estiramientos, entrenamiento de fuerza o combinando estiramientos y entrenamiento de fuerza.</p> <p style="text-align: right;"><b>Ayuda económica de la UMA.</b></p>
Palabras clave (3 mínimo): Sit and Reach. Flexibilidad. Fuerza. Estiramiento.	

Secretaría Técnica: Sociedad Española de Medicina del Deporte  
C/ Cánovas nº 7, bajo  
50004 – Zaragoza  
Tno: 976 02 45 09

Correo electrónico: congresos@femede.es

Página web: <http://www.femede.es/page.php?/interno/OtrasActividades>