

UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE KINESIOLOGIA

COMPARACIÓN DE LA EFECTIVIDAD TEMPORAL EN LA TÉCNICA DE ESTIRAMIENTO ESTÁTICO PASIVO APLICADA EN LA MUSCULATURA ISQUIOTIBIAL ACORTADA DE FUTBOLISTAS SUB 16 Y SUB 17.

Tesis Entregada a la UNIVERSIDAD DE CHILE En cumplimiento parcial de los requisitos para optar
al grado de LICENCIADO EN KINESIOLOGIA

Por

FERNANDO ARTURO ARRIAGADA MASSE
FRANCISCO JAVIER MENDOZA ROSENDE

2005

DIRECTOR DE TESIS: Dr. OSVALDO GARRIDO VARELA **CO - TUTOR:** Klg.
ANA MARIA ROJAS SEREY **PATROCINANTE DE TESIS:** Sra. SILVIA ORTIZ
ZUÑIGA

Texto completo en: http://www.cybertesis.cl/tesis/uchile/2005/arriagada_a/sources/arriagada_a.pdf

RESUMEN .	1
ABSTRACT .	3
Texto Completo .	5

RESUMEN

El objetivo de nuestra investigación fue determinar el tiempo de estiramiento estático pasivo más efectivo entre 30 y 60 segundos para la musculatura isquiotibial acortada de futbolistas de divisiones inferiores.

El estudio fue realizado en 35 futbolistas pertenecientes a los clubes deportivos Unión Española y Universidad de Chile, con edades comprendidas entre los 15 y 17 años (Edad: $\bar{x}=16,34$ años, $DS = 0,591$; IMC: $\bar{x}=22,3$, $DS = 2,519$), que presentaban acortamiento de la musculatura isquiotibial en ambas piernas, lo cual se definió por una flexión de rodilla con un ángulo $\leq 20^\circ$, evaluada por el Test PKE.

Se dividió a los futbolistas en tres grupos. El grupo A ($n = 13$) elongó 30 segundos, el grupo B ($n = 14$) elongó 60 segundos y el grupo control ($n = 8$) no siguió nuestra pauta de elongación. Los estiramientos fueron realizados 3 veces por semana, con 3 series de repeticiones por cada pierna, durante 4 semanas.

Para los resultados obtenidos se calcularon medidas estadísticas de resumen y se compararon las ganancias de ROM de rodilla mediante la Prueba T.

No se encontraron diferencias estadísticamente significativas al comparar los grupos A y B ($p < 0,05$). Al comparar los grupos A y B con el control se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$), para la desviación estándar y promedio.

COMPARACIÓN DE LA EFECTIVIDAD TEMPORAL EN LA TÉCNICA DE ESTIRAMIENTO ESTÁTICO PASIVO APLICADA EN LA MUSCULATURA ISQUIOTIBIAL ACORTADA DE FUTBOLISTAS SUB 16

ABSTRACT

The purpose of our investigation was to determine the most effective time of static stretching passively between 30 and 60 seconds for the hamstring muscles shortened to football players of minors divisions.

The study was realized in 35 football players belonging to the Union Española and Universidad de Chile sporting clubs, with ages between 15 and 17 years (Age: $x=16,34$ years old, $DS = 0,591$; IMC: $x=22,3$, $DS = 2,519$), that were presenting shortening of the hamstring muscles in both legs, which defined for a flexion of knee with an angle $\square 20^\circ$, evaluated by the PKE Test..

The football players were divided in three groups. The group A ($n =13$) stretched 30 seconds, the group B ($n = 14$) stretched 60 seconds and the control group ($n = 8$) didn't follow our elongation's guideline. The stretching were realized 3 times a week, with 3 series of repetitions for each leg, 4 weeks along.

To obtained the results statistical measurements of summary were calculated and ROM gaining of knee were compared using T Test .

Didn't find statistic significant differences on having compared the groups A and B ($p <0,05$). To compare the groups A and B with the control group statistically significant differences ($p >0,05$) were found, to the standard desviation and average.

COMPARACIÓN DE LA EFECTIVIDAD TEMPORAL EN LA TÉCNICA DE ESTIRAMIENTO ESTÁTICO PASIVO APLICADA EN LA MUSCULATURA ISQUIOTIBIAL ACORTADA DE FUTBOLISTAS SUB 16

Texto Completo

Texto completo en:
http://www.cybertesis.cl/tesis/uchile/2005/arriagada_a/sources/arriagada_a.pdf