

UNA SESIÓN SEMANAL DE ESTIRAMIENTOS MEJORA LA EXTENSIBILIDAD ISQUIOSURAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Merino-Marban, R.¹, Mayorga-Vega, D.², Viciano, J.³ & Fernández-Rodríguez, E.⁴

¹ Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Universidad de Málaga; email: rmerino@uma.es

² Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada; email: dmayorgavega@gmail.com

³ Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada; email: jviciano@ugr.es

⁴ Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, UMA; email: efernandez@uma.es

INTRODUCCIÓN

La flexibilidad es un componente de la condición física que ha sido ampliamente relacionada con la salud (Bouchard & Sheppard, 1994). Estudios previos han encontrado mejoras significativas de la flexibilidad con programas de estiramientos de dos sesiones semanales (Rodríguez et al., 2008; Sainz de Baranda et al., 2006). Sin embargo, se desconoce investigaciones anteriores que estudien la efectividad de programas de estiramientos de una sesión semanal. Consecuentemente, el objetivo del presente estudio fue examinar el efecto de un programa de estiramientos de una sesión semanal sobre la extensibilidad isquiosural entre estudiantes de 3º curso de educación primaria.

MÉTODO

Una muestra de 37 estudiantes de 3º curso de educación primaria (edad: 9 años) participaron en el presente estudio. Las dos clases naturales a las que los participantes pertenecían fueron divididas aleatoriamente en: grupo experimental (n = 19) y grupo control (n = 18).

La extensibilidad isquiosural fue estimada mediante el test sit-and-reach clásico (Mayorga-Vega et al., In press). La prueba fue realizada por todos los participantes antes del programa (basal), a mediados del curso (a las 16 semanas) y al final (a las 32 semanas).

Durante las clases de educación física, los estudiantes del grupo experimental realizaron un programa de estiramientos de una sesión semanal durante todo el curso escolar (31 semanas aproximadamente). Cada sesión consistía en la realización de 3 minutos de estiramientos isquiosural durante la vuelta a la calma (3 ejercicios, 3 series de 20 s). Los grupos experimental y control realizaron las clases convencionales de educación física. Sin embargo, el grupo control no realizó los 3 minutos de estiramientos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El resultado del análisis de covarianza de dos factores mostró un efecto de interacción entre la variable grupo y tiempo [$F(2,68) = 16,626$; $p < 0,001$]. Posteriormente, para el grupo experimental el análisis *post hoc* reveló un incremento estadísticamente significativo desde los valores basales a la semana 16 y 32, así como desde la semana 16 a la 32 ($p < 0,05$). En cambio, para el grupo control no se

encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p > 0,05$) (Figura 1).

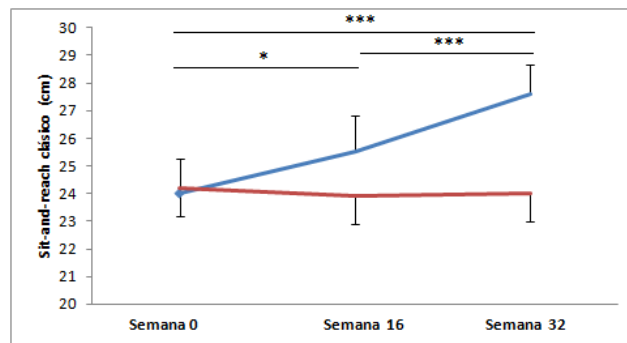


Figura 1. Efecto del programa de intervención sobre los resultados del sit-and-reach clásico (cm). Grupo experimental (azul) y control (rojo). * $p < 0,05$; *** $p < 0,001$.

CONCLUSIONES

Un programa de estiramientos de solo una sesión semanal mejora la extensibilidad isquiosural entre estudiantes de 3º curso de educación primaria. Debido a las limitaciones de tiempo y al gran volumen de contenidos curriculares, los profesores de educación física podrían realizar programas de tan solo una sesión semanal para mejorar la flexibilidad isquiosural de sus estudiantes.

REFERENCIAS

- Bouchard, C., & Sheppard, R. J. (1994). Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. In C. Bouchard, R. J. Sheppard, and T. Stephens (Eds.), *Physical Activity, Fitness, and Health* (pp. 77-88). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mayorga-Vega, D., Merino-Marban, R., & Viciano, J. (In press). Criterion-related validity of sit-and-reach tests for estimating hamstring and lumbar extensibility: A meta-analysis. *Journal of Sports Science and Medicine*.
- Rodríguez, P. L., Santonja, F. M., López-Miñarro, P. A. et al. (2008). Effect of physical education stretching program on sit-and-reach score in schoolchildren. *Sciences & Sports*, 23, 170-175.
- Sainz de Baranda, P., Rodríguez, P. L., Santonja, F. M. et al. (2006) Effects of hamstring stretching exercises on the toe-touch test in elementary schoolchildren. *Journal of Human Movement Studies*, 51, 277-289.