



EFFECTES AGUTS DE DIFERENTS TIPUS D'ESTIRAMENTS ACTIUS EN L'ESCALFAMENT ESPORTIU

Laura Pacheco Arajol¹, Ramon Balias Matas², Caritat Bagur Calafat¹, Montserrat Girabent Farrés¹,
Montserrat Pujol Marzo¹⁻², Carles Pedret Carballido³

¹Universitat Internacional de Catalunya, Barcelona, Espanya

²Consell Català de l'Esport, Barcelona, Espanya

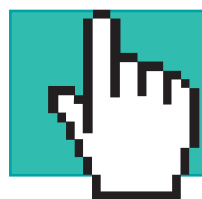
³Clínica Diagonal, Barcelona, Espanya

RESUM

L'objectiu d'aquest estudi va ser demostrar els efectes immediats de l'estirament actiu en el període d'escalfament en les extremitats inferiors. Es va realitzar un assaig clínic controlat, aleatori i prospectiu (*cross-over*). La mostra formada per 48 voluntaris majors d'edat procedents dels cicles formatius de grau superior en animació d'activitats físiques i esportives. Les intervencions van ser: no estirar (NE), estirament estàtic actiu en tensió activa (TA) i estirament dinàmic (ED). Cada participant va realitzar les tres intervencions proposades en diferents sessions: carrera contínua de baixa intensitat de 10 minuts seguida de NE o estirar; TA i ED. A continuació, es va realitzar el test de salt proposat per Bosco per valorar la força explosiva, es van aplicar els tests: *squat jump* (SJ), *counter movement jump* (CMJ) i *drop jump* (DJ). El protocol seguit va ser: Test de salt previ, escalfament general amb carrera contínua i estirament assignat en la sessió de manera aleatòria. Es va finalitzar la valoració repetint el test de

salt. En l'anàlisi estadística es va realitzar una anàlisi intragrups (comparant els valors postintervenció amb els preintervenció) amb el test *t-Student* per a mostres relacionades i es van trobar diferències significatives en totes les variables analitzades, observant un valor més elevat en el salt posttest. En l'estirament TA l'augment en el postintervenció ha predominat en SJ i CMJ mentre que en l'ED predomina en el salt DJ. Amb el test *ANOVA one-way* es va analitzar si l'increment de les variables era diferent segons intervenció. Els resultats no mostren diferències significatives. Els participants encara que van mostrar una millora significativa en el salt postintervenció, en no haver-hi una diferència en els increments ens indicaria que els estiraments no alteren el protocol d'escalfament. En conclusió: els resultats obtinguts suggereixen que els estiraments actius estan indicats durant l'escalfament en disciplines esportives que utilitzen força explosiva.

PARAULES CLAU: Esport i activitat física. Efectes aguts de l'estirament. Estirament estàtic actiu en tensió activa. Estirament dinàmic. Escalfament, força explosiva (salt).



Abstract del pòster presentat a la 7a edició del Congrés MuscleTech Network, celebrat del 7-9 d'octubre de 2015 a Barcelona