Los ejercicios pliométricos mejoran la calidad de vida de las mujeres

Un estudio de Eduardo Sáez, profesor de la Universidad Pablo de Olavide (UPO) de Sevilla, subraya que realizar ejercicios de estiramiento y acortamiento muscular ayuda a la independencia física en la edad adulta. El entrenamiento pliométrico propuesto parece una buena vía para mejorar o mantener sus capacidades funcionales.

UPO 10/12/2010 14:39 CEST

El investigador Eduardo Sáez es responsable del trabajo. Foto: UPO.

Un estudio desarrollado por Eduardo Sáez de Villarreal, investigador de la Universidad Pablo de Olavide, afirma que realizar ejercicios pliométricos controlados y de bajo impacto puede contribuir a mejorar la fuerza y la potencia del tren inferior y, con ello, la calidad de vida de las mujeres adultas. El trabajo, realizado sobre tres grupos de féminas de entre 40 y 70 años, tiene como objetivo principal investigar la influencia de ocho semanas de entrenamiento sobre el rendimiento en fuerza del tren inferior, la velocidad y el salto vertical. Los resultados han sido publicados en la *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* .

El tren inferior comprende el sistema óseo y muscular de las piernas. Es por ello por lo que su mejor o peor estado influye en el desarrollo de actividades cotidianas tales como levantarse de la silla, recoger algo del suelo, subir y bajar escaleras o pasar un obstáculo. La edad y el descenso crónico de los niveles de actividad física están, por otra parte, estrechamente ligados a la atrofia de esta importante zona, pudiendo el individuo llegar a padecer de sarcopenia o pérdida degenerativa de masa muscular y de fuerza en la senectud.

“Existen estudios que identifican la reducción de la fuerza y la potencia muscular como factor clave que puede poner en peligro la capacidad de movilidad e independencia física en los adultos mayores, por lo que trabajar estos aspectos es esencial para nuestra calidad de vida”, señala Eduardo Sáez. En este sentido, el investigador ha analizado la repercusión en tres grupos de mujeres de ejercicios pliométricos de bajo impacto, es decir, aquellos en los que se realizan movimientos que conlleven un ciclo de estiramiento-acortamiento. Utilizando actividades como el skipping (carrera subiendo las rodillas), saltos en el sitio o saltos a diferentes alturas, entre otras, el trabajo busca constatar la existencia de mejoras en el rendimiento de las variables de fuerza, potencia y velocidad.

Los resultados obtenidos subrayan que, siguiendo el entrenamiento propuesto en el estudio, existe una mejora similar en el rendimiento de fuerza en el tren inferior y en potencia en los tres grupos de edad. A este respecto, los datos plantean que sólo existe una diferencia significativa entre el grupo de mujeres más jóvenes (40-50 años) y más adultas (60-70) en la variable de potencia. Esto es debido, según el investigador, a que tanto la fuerza como la potencia disminuyen con la edad y la diferencia entre los grupos no se alteró por efecto del entrenamiento. Con respecto a la variable de velocidad, el estudio no ha encontrado mejoras en ninguno de los tres grupos analizados, como consecuencia, según el investigador, de la falta de especificidad en el entrenamiento.

“La mejora encontrada en los niveles de fuerza y potencia muscular son importantes en cuanto a que están relacionados con actividades diarias como andar o subir escaleras y, por tanto, a la calidad de vida de las personas de avanzada edad”, apunta Eduardo Sáez. El investigador encuentra en el entrenamiento pliométrico propuesto en el estudio una

buena vía para mejorar o mantener las capacidades funcionales de adultos mayores, siendo en principio efectivas, a falta de estudios clínicos, este tipo de medidas para la prevención de caídas. “El trabajo pliométrico puede ser beneficioso para las personas adultas, pero siempre contando con el visto bueno y la supervisión de un médico”, concluye el profesor.

Derechos: **Creative Commons**

Creative Commons 4.0
Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. Lee las condiciones de nuestra licencia

La ciencia es noticia