

Inicio

Acerca de

Equipo editorial

Hemeroteca

Normas publicación

Indexación

Suscripciones

Enviar

Contacto



Buscar hemeroteca



Índice · 136

[Hemeroteca](#) > [Número 136](#) > Efectos de diferentes programas de estiramientos en personas mayores de 55 años

Efectos de diferentes programas de estiramientos en personas mayores de 55 años

Jon Ander Jayo-Montoya, Sara Maldonado-Martín, Aitor Loroño-Mugarza

Editorial

Trazando nuevos
horizontes

Actividad física y salud

Efectos de diferentes
programas de
estiramientos en
personas...

Mejora de la
coordinación en niños

Jayo-Montoya, J. A., Maldonado-Martín, S., & Loroño-Mugarza, A. (2019). Effects of Different Stretching Programs on People Over the Age of 55 Years. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 136, 9-21. doi:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/2).136.01



Resumen

El objetivo del artículo es comparar la efectividad del Stretching Global Activo (SGA) con los estiramientos analíticos (EA) en personas mayores de 55 años. Se plantea un estudio aleatorio con dos grupos paralelos (SGA, n = 10 vs. EA, n = 12), con participantes mayores de 55 años, que tuvieron los siguientes criterios de

mediante el
entrenamiento...

Nivel de actividad
física extraescolar
entre el alumnado
de...

Educación física

Efectos de una
intervención de
actividad física escolar
en...

Resultados,
dificultades y mejoras
del modelo de
responsabilidad...

El modelo pedagógico
de responsabilidad
personal y social
como...

Entrenamiento deportivo

Estudio observacional
en el waterpolo
olímpico

Lanzamiento de peso:
análisis ergonómico
en el deporte
adaptado

Réplicas y cartas científicas

¿Ciencia o
pseudociencia de la

exclusión: patología del raquis y/o dolor de espalda crónico, y realizar de manera sistemática cualquier actividad que mejore la flexibilidad. Se efectuaron pruebas de valoración a todas las personas participantes antes (T1) y después (T2) de la intervención (10 semanas). Las pruebas realizadas fueron: medición de talla, test dedos-suelo, postura en relación a la vertical (distancia lumbar, cervical y occipital), y mediciones respiratorias. Los resultados mostraron que el grupo SGA incrementó la talla ($T1 = 173.6 \pm 6$ cm vs. $T2 = 173.9 \pm 6.1$ cm; $p = .034$) y disminuyó la distancia en el test dedos-suelo ($T1 = 19.5 \pm 11.9$ cm vs. $T2 = 10.2 \pm 13.4$ cm; $p = .008$), así como las distancias lumbares ($T1 = 4 \pm 0.4$ cm vs. $T2 = 3.5 \pm 0.8$ cm; $p = .029$) y cervicales ($T1 = 6.6 \pm 2.5$ cm vs. $T2 = 5.6 \pm 2.1$ cm; $p = .023$), y el grupo EA consiguió disminuir los valores en el test dedos-suelo ($T1 = 15.6 \pm 13.5$ cm vs. $T2 = 7.4 \pm 13.1$ cm; $p = .001$) así como la distancia lumbar ($T1 = 3 \pm 1.4$ cm vs. $T2 = 2.7 \pm 1.4$ cm; $p = .027$). No se encontraron cambios en la función respiratoria en ninguno de los dos grupos estudiados. Respecto a los análisis intergrupos, únicamente se encontraron diferencias en la talla (0.32 ± 0.1 cm; $p = .047$) sugiriendo una mejora a favor del SGA frente a los EA y en cambio, los EA parecían mejorar más la VEF1 (-0.43 ± 0.19 L; $p = .039$) frente al SGA. Las conclusiones muestran que el SGA podría ser más efectivo que los EA para mejorar la flexibilidad, la talla y la postura en personas mayores de 55 años.

Palabras Clave

estiramientos, flexibilidad, amplitud de movimiento, postura

*Actividad física y salud
136 · 2.º trimestre 2019
(Páginas 9 a 21)*

actividad física y el
deporte?

Tesis doctorales

Cultura corporal y
estereotipos en las
fotografías de los
libros...

Influencia de una
estrategia de
enseñanza incidental
sobre variables...

© INEFC 2019 | ALGUNOS DERECHOS RESERVADOS | [Aviso legal y política de privacidad](#) | [Política de cookies](#)

Depósito legal: B 16059-90 - ISSN: 1577-4015 - *ISSN DIGITAL*: 2014-0983

Diseño, desarrollo Web y programación: Edittec S.L.

Institución editora: © Generalitat de Catalunya. Departament de la Presidència.

INEFC. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya

Av. de l'Estadi, 12-22. 08038 Barcelona (España)

El autoarchivo de los artículos publicados, en repositorios institucionales puede realizarse a partir de la publicación de cada nuevo artículo.

