

INSTITUTO SUPERIOR DE CIENCIAS MÉDICAS
“DR. SERAFÍN RUIZ DE ZÁRATE RUIZ”
SANTA CLARA, VILLA CLARA

COMUNICACIÓN

ESTIRAMIENTO MUSCULAR: SU IMPORTANCIA EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS.

Por:

Lic. Conrado Mora Sosa¹, Lic. Grisel Peña Rodríguez¹ y Lic. Enrique Machado Sánchez¹

Licenciado (a) en Cultura Física y Deportes. Asistente. ISCM-VC.

Descriptores DeCS:

DESARROLLO DE MUSCULOS
TECNICAS POR MOVIMIENTO DE
EJERCICIOS

Subject headings:

MUSCLE DEVELOPMENT
EXERCISE MOVEMENT TECHNIQUES

El estiramiento muscular tiene una gran importancia en la actividad física, por sus comprobados beneficios. En años anteriores se hablaba poco del estiramiento o stretching, y tampoco se aplicaba adecuadamente. Esta modalidad está muy vinculada a las actividades motoras, como: deporte de alto rendimiento, actividades con fines terapéuticos y también las que se realizan para preservar la salud (caminatas, ciclismo, trotes y carreras); por ello, es necesario que todo el que realice la sana actividad del músculo –que es la práctica de cualquier disciplina deportiva– conozca su forma de aplicación y sus ventajas en el orden físico y psíquico.

Los deportistas y aficionados han descuidado mucho el entrenamiento de la movilidad articular, que es la capacidad o cualidad que el deportista tiene para ejecutar movimientos de gran amplitud articular por sí mismo, o bajo la influencia de fuerzas externas (Weinek J. 1990).

La flexibilidad se basa en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular, y permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas; mediante ella el individuo realiza acciones que requieren agilidad y destreza (Álvarez del Villar C. 1987). La mejor forma de desarrollarla es mediante los ejercicios de estiramiento, los cuales constituyen el puente entre la vida sedentaria y la activa; gracias a ellos se mantienen los músculos flexibles y se les prepara para el movimiento; son especialmente importantes si se corre, se monta bicicleta, se juega tenis o se practican otros ejercicios enérgicos, ya que la mayoría de los deportes producen tirantez e inflexibilidad. Estos ejercicios, realizados antes del trabajo y después del mismo, ayudan a mantenerse flexible y a evitar lesiones comunes, como torceduras, inflamaciones debidas a correr y otras molestias¹. Cuando el estiramiento es correcto, la sensación es agradable. Los ejercicios de estiramientos deben adaptarse a la estructura muscular, flexibilidad y grados de tensión de cada uno. El objetivo es reducir la tensión muscular y lograr un movimiento más libre, sin pretender una flexibilidad extrema que acabe lastimando. Todos podemos aprender a estirarnos, independientemente de la edad. Los métodos son suaves y lentos. Si se ha padecido algún problema físico u operación reciente, especialmente en las articulaciones o músculos, es preferible que se consulte con el médico antes de empezar este o cualquier tipo de ejercicio.

Es fácil aprender los ejercicios de estiramiento, pero hay que hacerlos correctamente. Cuando se empieza a estirar el músculo, hay que sostener este primer esfuerzo entre 10 y 30 segundos; nunca estiraremos bruscamente; se mantendrá hasta que se sienta una tensión suave, y nos

relajaremos mientras sostenemos dicha tensión; se debe sentir cómo esta disminuye, aunque mantengamos la misma postura. El primer esfuerzo reduce la tirantez muscular y prepara los tejidos para el segundo ejercicio: el estiramiento evolucionado.

Tras el primer ejercicio, aumentaremos la tensión paulatinamente, aunque sin brusquedad. El incremento será de dos a tres centímetros, hasta que otra vez sintamos una tensión suave; mantendremos esta posición entre 10 y 30 segundos. La tensión otra vez deberá disminuir; si no es así, nos relajaremos un poco. Este segundo paso tonifica los músculos y aumenta la flexibilidad².

Tipos de entrenamiento para lograr la flexibilidad.

Para mantener o incrementar la flexibilidad se utiliza una variedad de métodos de estiramiento. Tres de los más comunes son las técnicas balísticas, el método estático y la facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP). El estiramiento estático es quizás el método más común. Este incluye la relajación y el alargamiento simultáneo del músculo estirado; debido a que se realiza en forma lenta y estática, no provoca la activación de los reflejos de estiramiento en el músculo estirado, por tanto, la probabilidad de lesión es menor. El estiramiento estático debe ser realizado lentamente y solo hasta el punto donde se sienta la mínima molestia. Si se realiza correctamente, hay poco o ningún peligro de que provoque inflamación³.

Beneficios.

El stretching o estiramiento ofrece grandes beneficios para la calidad de vida. Según M. Altere, los beneficios del entrenamiento del estiramiento muscular incluyen:

- Refuerzo de la salud.
- Habilidad para aprender y realizar movimientos experimentados.
- Aumento de la reserva mental y de la relajación física.
- Desarrollo reforzado del conocimiento del cuerpo.
- Reducción del riesgo de lesión en músculos y tendones.
- Flexibilidad aumentada, debido al estímulo de la producción de químicos que lubrican los tejidos conectivos⁴

Cuando se realiza el estiramiento, el objetivo más importante de los ejercicios es el tejido conectivo (músculos, ligamentos y tendones); aunque el músculo no es considerado una estructura de tejido conectivo, la evidencia indica que cuando un músculo relajado es estirado, quizás toda la resistencia al estiramiento provenga de las estructuras de tejido conectivo dentro del músculo y alrededor del mismo.

Caracterización de los ejercicios de estiramiento o elongación muscular clasificados como activos.

El músculo es estirado al máximo con ayuda del propio movimiento, es decir, no existe la presencia de factores externos que incidan en la elongación del mismo. Este tipo de trabajo debe desarrollarse de forma continua en todas las sesiones de entrenamiento, de forma tal que el deportista se habitúe al mismo, lo cual lo conducirá a una notable mejoría en cuanto a sus posibilidades de movimiento⁵.

Los estiramientos en el calentamiento tienen requisitos:

- No deben aplicarse estiramientos en la entrada en calor antes de un calentamiento básico y general, ya que la movilidad es efectiva cuando se alcanza una temperatura corporal óptima.
- Los estiramientos debieran aplicarse luego de 5-10 minutos de trotes, carreras suaves, y ejercicios de movilidad articular de hasta mediana amplitud en ese orden.
- Los estiramientos activos con insistencia se realizan al final del calentamiento, después de la elongación estática y de los movimientos explosivos, como arranques cortos u otros movimientos específicos del deporte⁶.

Los ejercicios de estiramiento deben ser conocidos por todos los practicantes de actividades físicas y también por aquellas personas que padecen molestias en distintas zonas del cuerpo, ya que existen diferentes tipos para cada uno de los grupos musculares, tanto superiores como inferiores. Ellos contribuirán a un mejor acondicionamiento de músculos y articulaciones, y proporcionarán mayor vitalidad a nuestro cuerpo ([Anexo](#)).

Referencias bibliográficas

1. López López M, Gálvez Torres AJ, Romero Cerezo C. Ejercicios de estiramiento contraindicados en fútbol: justificación y alternativas para el rendimiento-salud [artículo en Internet]. 2004 [citado 3 Feb 2004];19(68):[aprox. 7 p.]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd68/futbol.htm>
2. Anderson RA, Anderson JE. Introducción. En: Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose. Barcelona: Ediciones Oasis; 1989. p. 8-12.
3. Hedrick A. Entrenamiento de flexibilidad para incrementar el rango de movimiento. Publice standard [artículo en Internet]. 2005 [citado 4 Ene 2005];[aprox. 3 p.]. Disponible en: <http://www.sobreentrenamiento.com/PubliCE/Articulo.asp?ida=413&tp=s>
4. Esper D, Cesare PA. El entrenamiento de la flexibilidad muscular en las divisiones formativas del baloncesto [artículo en Internet]. 2000 [citado 20 Jul 2000];5(23):[aprox. 3p.] Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd23a/flexib2.htm>
5. Mozo Cañete LD. Kinesiología deportiva. Profilaxis y calidad de vida [artículo en Internet]. 2003 [citado 3 Feb 2003];8(57):[aprox. 3 p]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd57/kinesio.htm>
6. Comesana H. El entrenamiento de la movilidad en el fútbol. Peligros de la implementación de los estiramientos en el calentamiento y la parte final de la sesión de entrenamiento y la competencia [artículo en Internet]. 2002 [citado 10 Jun 2002];8(49): [aprox. 2 p]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd49/movil.htm>

Anexo: Ejercicios de estiramiento sin riesgo.

A continuación te ofrecemos 10 ejercicios básicos de estiramiento que benefician diferentes grupos musculares en distintas localizaciones del cuerpo. Para lograr resultados visibles, debes realizarlos tres veces por semana, durante 15 minutos.

No debes mantener el estiramiento de los músculos por más de 30 segundos, de lo contrario corre el riesgo de sufrir un desgarre.

1. **Cuello y zona cervical.** Estando de pie, coloca tus manos en la nuca y hala tus codos hacia atrás, al mismo tiempo que empujas tu cabeza hacia abajo con las manos. Mantén la posición por 20 segundos.
2. **Hombros y tríceps.** Permanece de pie y con la espalda recta, coloca tus antebrazos sobre la cabeza, toma el codo izquierdo con la mano derecha y hálalo hacia atrás. Mantén esa posición por 20 segundos, y repite el ejercicio con el brazo contrario.
3. **Pectorales.** De pie, mirando hacia una pared, pega a ella las puntas de tus pies. Coloca tu brazo derecho de forma perpendicular a tu cuerpo y apoya la palma de la mano a la altura de tu hombro sobre la pared; gira tu tronco hacia la izquierda lo más que puedas. Mantén esa posición por 20 segundos y cambia de brazo.
4. **Espalda.** Acuéstate boca arriba y apoya los pies en el suelo, con las rodillas ligeramente dobladas; toma con tus manos uno de tus muslos y levanta esa pierna en ángulo recto, hasta que la rodilla toque el pecho. Mantén esa posición por 20 segundos y cambia de pierna.
5. **Postura.** En la posición anterior, coloca tus brazos a los lados sobre el suelo, levanta tus piernas juntas y formando un ángulo recto; sin despegar los hombros del suelo, gira tu cadera hacia un lado hasta que tus piernas toquen el suelo. Mantén la posición por 20 segundos y gira hacia el otro lado.
6. **Glúteos.** Sentado en el suelo, con las piernas estiradas y la espalda recta, cruza la pierna izquierda sobre la derecha y dóblala apoyando el pie en el suelo; apoya la mano izquierda en el suelo atrás de tu cadera y con la mano derecha sostén la cara exterior del muslo izquierdo; gira tu tronco hacia el lado izquierdo, y hala el muslo para acercarlo al pecho. Mantén la posición por 20 segundos y cambia de pierna.
7. **Muslos anteriores (cuádriceps).** Acostado sobre tu lado derecho, estira hacia arriba el brazo derecho, dobla hacia atrás la pierna izquierda, sujétala del tobillo con la mano, y hálala hacia el glúteo. Mantén la posición por 20 segundos y cambia de lado.
8. **Muslos posteriores (isquiotibiales).** Sentada en el suelo, con las piernas estiradas y la espalda recta, cruza la pierna derecha bajo la izquierda y dóblala; flexiona tu tronco hacia adelante tratando de tocar la rodilla con la cara. Mantén la posición por 20 segundos.
9. **Muslos interiores.** Sentado en el suelo en posición de "mariposa", es decir, con las piernas flexionadas y las plantas de los pies unidas lo más cercanas posible a tu pelvis, toma los pies con ambas manos y baja la rodillas, acércalas siempre lo más que puedas al suelo. Mantén la posición por 20 segundos.
10. **Gemelos:** Situados al frente de la pared, apóyate en ella con los brazos, una pierna queda flexionada delante de la otra estirada en posición retrasada; en esta posición se trabaja el gemelo de la pierna que está detrás. Para que el ejercicio se realice correctamente, es necesario cumplir dos aspectos claves: el primero es que el talón de la pierna retrasada esté bien apoyado en el suelo; el segundo, que los pies deben permanecer alineados de forma perpendicular a la pared.