

# AREANDINA

Fundación Universitaria del Área Andina

## Flexibilidad de miembros inferiores y fuerza abdominal en futbolistas juveniles mediante aplicación del método Pilates

José Armando Vidarte Claros

Fabio Hernán Villada Grajales

### RESUMEN

**Objetivo:** Comparar el efecto del método Pilates con un método tradicional sobre la fuerza resistencia abdominal y la flexibilidad de miembros inferiores en futbolistas de categoría juvenil de ciudad de Cali. **Metodología:** La investigación se abordó desde el enfoque empírico- analítico con un diseño cuasi - experimental. Para ello se realizó pre-test- intervención y pos-test en dos grupos, un grupo experimental y un grupo control con 40 futbolistas categoría juvenil de dos escuelas de fútbol de la ciudad de Cali (Colombia), que cumplieron con los criterios de inclusión. **Resultados:** se encontraron diferencias estadísticamente significativas con el método Pilates al momento de valorar la flexibilidad de los deportistas, en la articulación de tobillo derecho en dorsiflexión ( $p= 0,00$ ), en la articulación de la rodilla derecha e izquierda en flexión ( $p= 0,00$ ), en la articulación de cadera derecha e izquierda para extensión y flexión ( $p= 0,00$ ), en la articulación del tronco en flexión y extensión ( $p= 0,00$ ;  $p= 0,02$ ) al igual que flexión lateral derecha e izquierda ( $p= 0,01$ ) y en fuerza abdominal ( $p= 0,00$ ). **Discusión y Conclusiones:** si bien la utilización del método tradicional refleja un aumento en las medias de las variables estudiadas, dicho aumento no es estadísticamente significativo. Por el contrario, con la utilización del método Pilates como entrenamiento de la flexibilidad de miembros inferiores y fuerza muscular (abdominal) en jóvenes futbolistas se demuestra un importante aumento en las medias, evidenciando diferencias estadísticamente significativas.

Palabras clave: Pilates; Ejercicios; Rendimiento atlético; Reflejo de estiramiento; fuerza resistencia abdominal; Fútbol.

EL ARTÍCULO COMPLETO SE  
PUBLICARÁ PRÓXIMAMENTE