

## ¿Es posible que mediante el entrenamiento funcional se mejore la flexibilidad en fisicoculturistas?

*Brisa Barrales Ruelas<sup>1</sup>, Diana Paola Galindo Benítez<sup>1</sup>, Pedro Joel Jiménez Andrade<sup>1</sup>, Marco Antonio López Valseca<sup>1\*</sup>*

<sup>1</sup>Facultad de Cultura Física de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. \*Correspondencia: brisa.barralesr@alumno.buap.mx

El entrenamiento funcional ha sido implementado como una forma de mejorar capacidades físicas y coordinativas en varias disciplinas. Este tipo de entrenamiento ha sido utilizado en ámbitos de la rehabilitación y la medicina deportiva, donde se tiene el objetivo de devolver a los deportistas su funcionalidad no solo en su vida cotidiana, sino también en los diversos deportes que se realizan.

Es importante considerar que un ejercicio funcional es aquel que mantiene, mejora o facilite el rendimiento en las acciones cotidianas o deporte sin lastimar la función articular.

En este caso, teniendo como investigación la mejora de la flexibilidad a través de este tipo de entrenamiento, se hace referencia también a la calidad de movimiento, pues no se tiene esa capacidad de efectuar rangos de movimientos que ayuden a potencializar su rendimiento deportivo, haciendo énfasis en que dentro de esta disciplina es muy importante la calidad de movimiento antes que la cantidad de movimiento. La calidad deficiente de estos movimientos provoca menor rendimiento, fatiga e incluso puede llegar a generar una lesión.

Es de esta manera donde el entrenamiento funcional es capaz de mejorar la flexibilidad, ya que los movimientos funcionales no trabajan sobre un determinado músculo, sino que involucra a varios grupos musculares y se le obliga al cuerpo a trabajar de manera conjunta.

Los fisicoculturistas solo se centran en un determinado grupo muscular por sesión dejando de lado el desarrollo de sus capacidades físicas. Por tanto, se puede decir que dejan de lado los correctos rangos de movimiento, causando así desequilibrios musculares al dejar en segundo plano o completamente en el olvido el trabajo en la flexibilidad, haciendo que algunos movimientos se vean torpes y lentos, quedándose en un claro retraso en el progreso y desarrollo de su disciplina, lo cual es vital y muy importante si se llegan a encontrar en alguna preparación de competencia en donde es conocido que los deportistas explotan su físico a tope y en donde se observa quien tuvo un progreso y aprovechamiento de tiempo mucho mejor.

Ahora bien, cabe resaltar que una articulación más flexible proporciona ventajas hipertroóficas debido a que evidencias señalan que el estiramiento proporciona un incremento de la síntesis proteica y por tanto del aumento del volumen muscular, aumentando los procesos metabólicos al eliminar catabolitos de los tejidos. Estos procesos junto con la buena ejecución de rango de movimiento y sobre todo técnica, van a jugar un papel clave para el buen desarrollo del entrenamiento y del cuerpo ya que son

sumamente necesarios a considerar y a trabajar en esta disciplina, pues como se mencionó anteriormente, muchas veces se olvida la importancia que tiene la flexibilidad cuando se está desarrollando un grupo muscular.

Por lo que se puede decir que es necesario trabajar la flexibilidad, ya que con ello se obtienen beneficios muy importantes, tales como: mejorar la técnica, la cual ayudará a tener una correcta ejecución de los ejercicios y aumentar los porcentajes de estímulos al músculo o sector muscular que se esté trabajando en ese momento, prevenir lesiones las cuales son muy comunes por la incorrecta ejecución. Siendo importante prevenirlas, pues de alguna manera atrasan el progreso y desarrollo del grupo muscular afectado puesto que debe recuperarse para evitar lesiones más fuertes que comprometan el desarrollo posterior de esa parte. A su vez, la mejora de la flexibilidad permite economizar esfuerzos, y una mayor fluidez en el gesto deportivo que conlleva a un mayor estímulo y desarrollo óptimo de las condiciones físicas de esta disciplina como lo es el físico culturismo. El implemento del entrenamiento funcional debe ser progresivo, ya que el organismo debe irse adaptando.

La flexibilidad es una capacidad física básica que ayuda en la realización de movimientos articulares en una gran amplitud, que permite mejorar el rendimiento físico y reducir las probabilidades de sufrir lesiones, sin embargo, muchos fisicoculturistas tienden a dejar de lado el desarrollo de dicha capacidad por enfocarse en la hipertrofia muscular, apenas realizando estiramientos de vez en cuando, lo que conlleva a la disminución de elasticidad e incrementa la rigidez del músculo.

Entonces, el entrenamiento funcional, no solo ayudará a incrementar la flexibilidad en los fisicoculturistas, sino que también les permitirá tener una rápida recuperación muscular al eliminar la tensión generada en el ejercicio, relajando la musculatura e incrementando los grados de movilidad al aumentar la elasticidad muscular y articular, teniendo como consecuencia una mejora en el rendimiento físico y disminución en el riesgo de padecer alguna lesión.

### Referencias

1. Romero Y, Flores SM, Sánchez LU. Conceptualización del entrenamiento funcional y su implementación en sus diferentes escenarios. Tesis de licenciatura, Universidad Minuto De Dios, Bogotá. 2017, Pp. 34.
2. Lara CJK. Calidad de movimiento y su relación con la flexibilidad en fisicoculturistas de Deivid Gym. Tesis de

Licenciatura, Universidad Técnica del Norte, Ecuador. 2021, Pp. 26.

3. Ayala F, Sainz de Baranda P, Cejudo A. El entrenamiento de la flexibilidad: técnicas de estiramiento. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte España* 2012; 5(3): 105-112.

4. Espejo AL. Utilización de los estiramientos en el ámbito deportivo. *Revista de Ciencias del Deporte, Mérida (Badajoz), España* 2007; 3(3): 33-37.

5. Martínez J, Moreno K, Análisis de la incidencia del incremento de masa muscular en la flexibilidad articular de los fisicoculturistas del gimnasio Humbert Gym Norte de la ciudad de Palmira. Trabajo de grado, Universidad del Valle, Colombia, 2020, Pp. 41.

6. Ibarra ACE. Fortalecimiento en los músculos. *Revista Vida Científica Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo* 2014; 2(4): 35.

**Como citar este artículo:**

Barrales RB, Galindo BDP, Jiménez APJ, López VMA. ¿Es posible que mediante el entrenamiento funcional se mejore la flexibilidad en fisicoculturistas?. *Körperkultur Science* 2024; 2(3): 39-40.



***Körperkultur Science***

Recibido: mayo 2023

Aceptado: octubre 2023