

Experimento de Laboratorio B-1

MEDICIÓN DE LA FORTALEZA MUSCULAR ISOMÉTRICA MEDIANTE DINAMOMETRÍA

| Términos Claves | Objetivos |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Fortaleza Muscular• Contracción Isométrica• Ejercicios Isométricos• Dinamómetro | <p>Al finalizar este laboratorio, ustedes estarán capacitados para:</p> <ul style="list-style-type: none">• Definir fortaleza muscular, isométrico y dinamómetro.• Identificar los tipos de contracciones.• Mencionar los factores que determinan la fortaleza muscular. |

Teoría del Laboratorio:

| | |
|--------------------|--|
| Referencia: | Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). <i>Fisiología del Esfuerzo y del Deporte</i> (5ta. ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 715 pp. |
| Capítulos: | 1: Control Muscular del Movimiento pp.: 48-47 |
| | 3: Adaptaciones Neuromusculares al Entrenamiento contra Resistencia p.: 84 |

INTRODUCCIÓN

Los ejercicios isométricos son aquellos en los cuales el músculo no varía en longitud. Algunos ejemplos de ejercicios isométricos son, a saber: empujar un objeto inmóvil o contraer los músculos antagonistas en forma equitativa, de modo que ningún movimiento se produzca. El método más fácil de medir la fortaleza muscular isométrica es mediante el uso de dinamómetros.

PROPÓSITO

El propósito de esta experiencia de laboratorio es el de evaluar la fortaleza isométrica en tres áreas musculares principales del cuerpo y calcular la fortaleza total y relativa basado en dichas mediciones.

VALOR DEL EXPERIMENTO

Se mide la habilidad de un músculo para producir una fortaleza isométrica, la cual se requiere en diferentes actividades atléticas y cotidianas.

EQUIPO REQUERIDO

- Dinamómetro de mano.
- Dinamómetro de piernas y espalda.
- Polvo de magnesio (de tiza).
- Faja de tela fuerte.

PROCEDIMIENTO

Consideraciones Generales

- Cuatro pruebas de fuerza isométrica se llevarán a cabo, a saber: Fortaleza-Mano Derecha, Fortaleza-Mano Izquierda, Flexión Troncal y Flexión Piernas.
- La motivación es importante. Un grito de ánimo inmediatamente antes del esfuerzo con el dinamómetro y un grito por parte del sujeto durante el esfuerzo máximo, puede ayudar a que se obtengan registros cerca de la verdadera fortaleza muscular máxima.

Fortaleza Isométrica en la Mano (Dinamómetro de Mano)

- El propósito de esta prueba es evaluar la fortaleza de los músculos en los dedos de la mano y del antebrazo.
- Coloque la aguja (indicador) del dinamómetro en el cero de la escala.
- Úntese polvo de tiza sobre la mano.
- Toma el dinamómetro en su mano y ajústelo, de manera que puedas acomodar la palma de la mano sobre el mango del dinamómetro y la segunda falange de los cuatro últimos dedos debajo de la otra rama del mango.
- El sujeto se coloca de pie, sosteniendo el dinamómetro en línea recta con el antebrazo y dejándolo colgar sin que toque el muslo de la pierna.
- Apriete el aparato con la mayor fuerza posible, sin permitir que la mano ni el brazo toque el cuerpo o cualquier otro objeto; de lo contrario, se debe invalidar la prueba y volver a repetirla.
- Durante la aprehensión, no se debe balancear ni ejecutar un movimiento de bombeo con el brazo. Esto puede falsamente aumentar la puntuación obtenida.
- Repita la prueba dos veces más con la misma mano, informando al sujeto de su puntuación luego de cada lectura.
- Permite que el sujeto repose 30 segundos entre cada intento.
- Anote los datos en la hoja de trabajo y tome el valor mayor de los tres intentos como su fortaleza isométrica máxima de la mano.
- Repita tres intentos más con la otra mano.



Figura LB-1:1. Posición Correcta para la Prueba de Flexión Troncal. Nótese la posición erecta (pero no trinca) de las piernas y el alineamiento de la cabeza, cuello y tronco. En la esta ilustración de puede observar el grado de inclinación del tronco desde la cintura. Más aún, véase la posición correcta de las manos (al agarrar la barra).

Fortaleza Isométrica de la Espalda (Flexión del Tronco) - Véase Figura LB-1:1

- El propósito de la prueba es medir la fortaleza de la espalda (músculos extensores del raquis).
- El sujeto se coloca de pie sobre la plataforma del dinamómetro, con sus pies paralelos y separados a la anchura de los hombros.
- La cabeza del sujeto debe estar erguida, la espalda y brazos derechos, y los dedos (ungidos con tiza) extendidos en dirección hacia abajo y a la altura de los muslos.

- El examinador regula entonces la longitud de la cadena, de manera que la barra quede exactamente por debajo de la punta de los dedos del sujeto. Se conecta entonces la cadena en la escala del dinamómetro.
- El sujeto se inclina ligeramente hacia adelante (dobla levemente la espalda hacia adelante desde la cintura), las rodillas las mantiene derechas, y torna la barra con una palma de la mano mirando hacia adelante y la otra hacia atrás.
- Asegurándose que el sujeto esté mirando hacia adelante (manteniendo la cabeza erguida y las piernas derechas) y de que no levante la planta de los pies, se le instruye al sujeto a que trate de levantar el tronco hasta lograr una postura vertical, aplicando la fuerza en forma continua sin tirar la cadena de manera abrupta.
- Repita el procedimiento y registre el valor mayor de los dos intentos.
- Recuerde descansar 30 segundos entre cada intento.

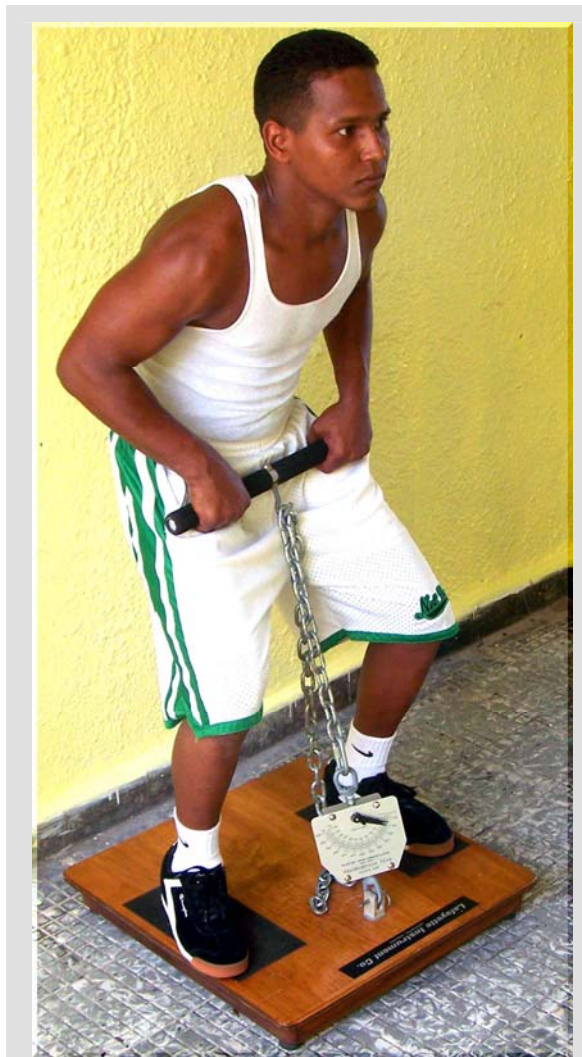


Figura LB-1:2. **Prueba de Flexión de las Piernas.** Obsérvese la posición correcta del cuerpo para esta prueba.

Fortaleza Isométrica de las Piernas (Flexión de las Piernas) - Véase Figura LB-1:2

- El propósito de la prueba es medir la fortaleza estática de los miembros inferiores.
- El sujeto comienza parado, igual que la prueba anterior.
- El sujeto sostiene el centro de la barra, con las palmas hacia abajo, a nivel del hueso púbico.
- Luego coloque una faja de tela fuerte que una firmemente ambos extremos de la barra, pasando alrededor de la parte inferior del sacro. Esta faja evitará que la barra se ruede durante la prueba y que el sujeto haga intervenir los grupos musculares extensores del raquis.
- El sujeto, con la cabeza erecta y espalda derecha, flexiona las rodillas en ángulo de 120 grados y se ajusta la longitud de la cadena (antes de conectar ésta en la escala del dinamómetro), de manera tal que la barra quede en el pliegue que se forma entre el muslo y el tronco.
- El sujeto puede colocar las manos en el medio de la barra o en los extremos de ésta.
- Se le instruye al sujeto a que trate de extender sus rodillas, aplicando la fuerza en forma continua pero vigorosamente. Al completarse la prueba, las rodillas del sujeto deben estar totalmente extendidas, a fin de asegurarse que se haya aplicado un esfuerzo máximo.
- Repita el procedimiento dos veces más (reposando 30 segundos entre cada intento) y registre el valor mayor de los tres intentos.

RESULTADOS

Anote toda la información de las pruebas en la Hoja de Trabajo. Los cálculos para la fortaleza isométrica total y relativa se describen a continuación:

Fortaleza Total (kg)

La suma de las cuatro pruebas de fortaleza isométrica (Fortaleza-Mano Derecha + Fortaleza-Mano Izquierda + Flexión Troncal + Flexión-Piernas).

Fortaleza Relativa (kg·MC⁻¹)

Para calcular la fortaleza relativa (al peso o la masa corporal, MC), divida la fortaleza total (en kg), entre la masa del cuerpo(en kg):

$$\text{Fortaleza Relativa (kg}\cdot\text{MC}^{-1}) = \frac{\text{Fortaleza Total (kg)}}{\text{Masa Corporal (kg)}}$$

NOTA: Para convertir tu peso (si está en libras) a kilogramos (kg), divide tu peso corporal (en lb) entre 2.2 (1 kg = 2.2 lb).

Luego de haber calculado la fortaleza total y relativa, determine su clasificación según la Tabla **LB-1**.

INTERPRETACIÓN

Utilice las siguientes normas de clasificación y anótelos en la Hoja para la Colección de los Datos.

| Tabla LB-1:1. Normas de Clasificación para las Pruebas de Fortaleza Isométrica (kg). | | | | | | |
|--|-------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---|
| Clasificación | TIPO DE PRUEBA | | | | | |
| | Mano Derecha (kg) | Mano Izquierda (kg) | Flexión Troncal (kg) | Flexión Piernas (kg) | Fortaleza Total (kg) | Fortaleza Relativa (kg•MC ⁻¹) |
| Varones | | | | | | |
| Excelente | > 68 | > 70 | > 209 | > 241 | 587 | 7.50 |
| Bueno | 56-67 | 62-69 | 177-208 | 214-240 | 508-589 | 7.10-7.49 |
| Promedio | 43-55 | 48-61 | 126-176 | 160-213 | 375-507 | 5.21-7.09 |
| Pobre | 39-42 | 41-47 | 91-125 | 137-159 | 307-374 | 4.81-5.20 |
| Muy Pobre | < 39 | < 41 | < 91 | < 137 | 307 | 4.81 |
| Mujeres | | | | | | |
| Excelente | > 37 | > 41 | > 111 | > 136 | 324 | 5.50 |
| Bueno | 34-36 | 38-40 | 98-110 | 114-135 | 282-323 | 4.80-5.49 |
| Promedio | 22-33 | 25-37 | 52-97 | 66-113 | 164-281 | 2.90-4.79 |
| Pobre | 18-21 | 22-24 | 39-51 | 49-65 | 117-163 | 2.10-2.89 |
| Muy Pobre | < 18 | < 22 | < 39 | < 49 | 117 | 2.10 |

NOTA. De: *Advanced Fitness Assessment & Exercise Prescription*. (3ra. ed., p. 109), por V. H. Heyward, V. H., 1998, Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. Copyright 1998 por V. H. Heyward.

DISCUSIÓN

1. En general, ¿Fueron buenos sus valores obtenidos en las diferentes pruebas de fortaleza isométrica?
 Sí
 No
2. ¿Los resultados de las pruebas indican el grado de fortaleza que usted esperaba?
 Sí
 No
3. ¿Se considera lo suficientemente fuerte? Sí No ¿Por qué? ¿ Por qué no?
4. ¿Necesita realizar ejercicios para desarrollar fortaleza muscular?
 Sí No ¿Qué tipo de ejercicios isométricos escogería?

REFERENCIAS

- Adams, G. M. (2002). *Exercise Physiology Laboratory Manual* (4ta. ed., pp. 61-69). Boston: WCB/McGraw-Hill Companies.
- American Alliance for Health, Physical Education and Dance (AAHPED). (1988). *Physical Best: The American Alliance Physical Fitness Education & Assessment* Program (p. 20). Reston, VA: AAHPED.
- Departamento de Recreación y Deportes. Secretaría Auxiliar de Planificación y Capacitación Técnica. Unidad de Investigación (Ira. ed.). Soler, R., Lind, R., Del Río, L. D., Cardona, A. S., Rivera, M. A., & López, F. J. (Eds.). (2000). Manual de parámetros relacionados con la aptitud física. En: *Primer Congreso de Entrenamiento Deportivo Aspectos Relacionados a la Gestión y el Entrenamiento Deportivo*. Puerto Rico: Comité Olímpico de Puerto Rico-Comisión de Alto Rendimiento (CAR).
- Heyward, V. H. (1998). *Advanced Fitness Assessment & Exercise Prescription* (3ra. ed., pp. 105-120). Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- Kraemer, W. J., Ratamess, N. A., Fry, A. C., & French, D. N.. (2006). Strength training: Developmet and evaluation of methodology. En P. J. Maud & C. Foster (Eds.), *Physiological Assessment of Human Fitness* (pp. 131-134). Champaign, Illinois: Human Kinetics Books
- Melogramo, V. J., & Klinzing, J. E. (1984). *An Orientation to Total Fitness* (3ra. ed., pp. 103-105). Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Rivera, M. A. (1986). Normas para la evaluación de los niveles de aptitud física de estudiantes universitarios puertorriqueños. *Boletín de la Asociación Médica de Puerto Rico*, 78(9), 380-385.

HOJA PARA LA COLECCIÓN INDIVIDUAL DE LOS DATOS FORTALEZA ISOMÉTRICA MEDIANTE DINAMOMETRÍA

Evaluador(es): _____

Fecha: ____/____/____
Día Mes Año

Hora: ____ (a.m.) (p.m.)

Nombre: _____ SS: _____ Edad: ____ Sexo: (F) (M)

Sección: _____ Horas de la Clase: _____ Días: _____

Masa Corporal (Peso): ____ kg ____ lb Talla (Estatura): ____ cm ____ pulg

DATOS AMBIENTALES: Temperatura °C ____ °F ____ Presión Barométrica: ____ mm Hg

Humedad Relativa: ____ %

FRECUENCIA CARDIACA: De Pie: ____ lat·min⁻¹ Sentado: ____ lat·min⁻¹

PRESIÓN ARTERIAL: De Pie: ____/____ mm Hg Sentado: ____/____ mm Hg

Frecuencia Cardíaca Máxima (Predicha: 220-Edad): FC_{máx} ____ 85% ____ 75% ____ 65% ____

Anote aquí cualquier factor externo que pudo haber afectado los valores de las mediciones: _____

MANO DOMINANTE: Derecha Izquierda

| TIPO DE PRUEBA | INTENTOS | | | Valor Máximo (kg) | CLASIFICACIÓN (Tabla LB-1:1) |
|--|---|---|---|--|--|
| | 1 ^{ro} (kg) | 2 ^{do} (kg) | 3 ^{ro} (kg) | | |
| Fortaleza Isométrica Brazo Derecho | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> |
| Fortaleza Isométrica Brazo Izquierdo | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> |
| Flexión Troncal | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> |
| Flexión de las Piernas | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> |
| Fortaleza Total (kg) | | | | <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> |
| Fortaleza Relativa (kg·MC⁻¹) | | | | <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> |

Comentarios: _____

HOJA PARA LA COLECCIÓN GRUPAL DE LOS DATOS FORTALEZA ISOMÉTRICA MEDIANTE DINAMOMETRÍA

Evaluador(es): _____

Fecha: ____/____/____
Día Mes Año

Sección: _____

Horas de la Clase: _____

Días: _____

| Nombre (Iniciales o # ID) | Sexo | Edad | Mano Derecha (kg) | Mano Izquierda (kg) | Flexión Troncal (kg) | Flexión Piernas (kg) | Fortaleza Total (kg) | Fortaleza Relativa (kg·MC ⁻¹) |
|------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--|
| 1. _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 2. _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 3. _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 4. _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 5. _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 6. _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 7. _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 8. _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 9. _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 10. _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 11. _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 12. _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 13. _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 14. _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 15. _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 16. _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 17. _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 18. _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 19. _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 20. _____ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Promedio: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Desviación Estándar | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Rango | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |