

¿Es efectivo el entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes?, Un Meta-análisis

Christian Martín, García^a

Mesa temática: Investigación en educación, cultura, educación física y deporte.
Doctorando en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Pablo de
Olavide. Sevilla. España^a.

Correo electrónico: christianmartingarcia@hotmail.com

RESUMEN

Objetivos: 1. Verificar la efectividad del entrenamiento de fuerza muscular en niños y adolescentes mediante la realización de un Meta-Análisis. 2. Analizar si existen diferencias estadísticamente significativas en la ganancia de fuerza entre diferentes grupos musculares.

Metodología: Se procedió con la búsqueda de estudios en PUBMED. Luego se calculó el tamaño del efecto medio y se evaluó la existencia de sesgo de publicación. Por último, en los casos que se detectó heterogeneidad, se procedió a realizar un análisis de meta-regresión multivariado. **Resultados:** Para los grupos musculares inferiores se obtuvo una diferencia de medias estandarizada de 1.05 (0.85-1.25, 95% IC; $p < 0.01$), y para los grupos musculares superiores de 1.32 (1.08-1.56, 95% IC; $p < 0.01$). Mediante el FAT-PET test se confirmó presencia de sesgo de publicación. En el caso de los grupos musculares inferiores se pudo explicar un 82% de la variabilidad de la SMD y para los grupos musculares superiores un 71%. **Conclusión:** Se pudo verificar que el entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes es efectivo, y se corroboró que las diferencias en las ganancias de fuerza entre los grupos musculares inferiores y superiores no son estadísticamente significativas.

PALABRAS CLAVE: efectividad, entrenamiento de fuerza, niños y adolescentes.