



EVALUACIÓN DEL EFECTO DE LA TERAPIA STOTT PILATES SOBRE LA RESISTENCIA MUSCULAR DE LOS MULTÍFIDUS A TRAVÉS DE UN TEST ISOMÉTRICO SUBMÁXIMO UTILIZANDO ELECTROMIOGRAFÍA DE SUPERFICIE

**RODOLFO GARCÍA DUARTE
PAULINA MÉNDEZ MARTÍNEZ
LICENCIADO EN KINESIOLOGÍA**

RESUMEN

El presente estudio se caracteriza por ser de tipo correlacional cuantitativo experimental, en el que se realizó una evaluación de la resistencia a la fatiga muscular local de los multífidus bilaterales, a 4 sujetos sedentarios sanos, mediante electromiografía de superficie utilizando un test isométrico submáximo (Test de Biering-Sorensen modificado), con el objetivo de evaluar si existen cambios en la resistencia muscular local de los multífidus bilaterales, pre y post intervención terapia Stott Pilates, luego de 24 sesiones en un periodo de 2 meses. Luego de ser evaluados todos los sujetos, los resultados indicaron cambios favorables y desfavorables en la resistencia muscular local de los multífidus de manera bilateral, reflejados en el índice de fatiga muscular local. Esto arrojó un 50 % de los sujetos con mejoras en su resistencia muscular post terapia Stott Pilates. Dentro de los cambios favorables se encuentra el sujeto 3, el cual muestra cuantitativamente un mayor aumento; en donde el multífidus izquierdo incrementó en un 75% y el derecho en un 90% en su resistencia muscular local. De acuerdo a lo anterior mencionado, el 50% de los sujetos presentó un menor índice de fatiga muscular post intervención Stott Pilates por un período de 2 meses, lo que podría demostrar que la terapia genera cambios favorables en la resistencia muscular local de los multífidus de manera bilateral.