

Entrenamiento de fuerza mediante rutinas divididas versus rutinas de cuerpo completo en personas desentrenadas. Un estudio aleatorizado

Pablo Prieto González¹, Eneko Larumbe Zabala², Mehdi Ben Brahim¹

¹Prince Sultan University, Arabia Saudi. ²Texas Tech University Health Sciences Center, Lubbock, Texas, USA.

Recibido: 07/11/2018

Aceptado: 29/04/2019

Resumen

Introducción: Existen numerosas investigaciones científicas en las que se han analizado los componentes de la carga del entrenamiento de fuerza, y las numerosas variables que condicionan el desarrollo de esta capacidad. En cambio, son pocos los estudios en los que se ha contrastado la eficacia de los entrenamientos de cuerpo completo frente a las rutinas divididas. El objetivo del presente estudio fue determinar cuál de los dos es más eficaz a la hora de mejorar los parámetros de fuerza y cineantropométricos.

Material y métodos: 28 estudiantes universitarios de sexo masculino sin experiencia previa en el entrenamiento de fuerza fueron finalmente incluidos en este estudio y asignados aleatoriamente a dos grupos de entrenamiento de fuerza diferentes: Entrenamiento de cuerpo completo (GECC) y entrenamiento con rutina dividida (GERD). Se compararon los porcentajes de cambio (pre-post) intra e intergrupo mediante pruebas no paramétricas.

Resultados: Finalizada la intervención de ocho semanas, el GECC mejoró de forma significativa el porcentaje de grasa ($p=0,028$), y la fuerza en el tren superior ($p=0,008$), e inferior ($p=0,043$). En el GERD se produjeron mejoras significativas en el porcentaje de grasa ($p=0,006$), en el tejido magro ($p=0,011$), y en la fuerza en el tren superior ($p=0,031$), e inferior ($p=0,048$). Sin embargo, no existieron diferencias significativas entre ambos grupos en ninguna de las mejoras alcanzadas en los parámetros de fuerza y cineantropométricos evaluados.

Conclusión: Tanto las rutinas divididas como las de cuerpo completo permiten mejorar los niveles de fuerza y los parámetros cineantropométricos en estudiantes universitarios sin experiencia previa en el entrenamiento de fuerza. Sin embargo, ninguna de las dos estructuras de entrenamiento es significativamente más eficaz que la otra a la hora de mejorar los mencionados parámetros.

Palabras clave:

Entrenamiento. Fuerza. Rutina dividida.
Rutina de cuerpo completo.

Strength training through split body routines versus full body routines in untrained individuals. A randomized study

Summary

Introduction: There are numerous scientific studies in which the components of resistance training load have been analyzed, as well as many variables that condition the development of muscular strength. However, only a few studies compared the effectiveness of full body workouts and split body routines. The purpose of the present investigation was to determine which of them is more effective in increasing both muscular strength levels and kinanthropometric parameters.

Methods: 28 male university students without previous experience in strength training were finally included in the present study. They were randomly assigned to two different training groups: Full body workout group (GECC) and split body routine group (GERD). Intra- and inter-group differences in percentage changes (pre-post) were assessed using non-parametric tests.

Results: After the completion of an 8-week intervention period, significant improvements in body fat percentage ($p = 0.028$), levels of muscular strength on the upper body ($p=0.008$) and on the lower body ($p=0.043$) were observed in the GECC. Similarly, significant improvements in body fat percentage ($p=0.006$), lean body mass ($p=0.011$) and upper body ($p=0.031$) and lower body levels of muscular strength ($p=0.048$) were reported in the GERD. However, no significant differences between groups were found neither in the strength tests performed, nor in the Kineanthropometric parameters evaluated.

Conclusion: Both split and full body routines are useful to improve strength levels and kinanthropometric parameters in college students with no previous experience in strength training. However, neither of the two structures is significantly more effective than the other one when it comes to improving the above-mentioned parameters.

Key words:

Training. Strength. Split body routine. Full body workout.

Correspondencia: Pablo Prieto González

E-mail: pablocjb@gmail.com