



UNIVERSIDAD ARTURO MICHELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FISIOTERAPIA

**EFFECTIVIDAD DE LOS EJERCICIOS ISOMÉTRICOS COMO HERRAMIENTA
FISIOTERAPÉUTICA EN EL RENDIMIENTO DE DEPORTISTAS**

John David Dos Santos Goncalves

Patricia Del Valle Quevedo Gabizón

Edgardo Enrique Carmona Castillo

Abril, 2025

RESUMEN

Generar fuerza sin modificar la longitud del muscular es la esencia del entrenamiento isométrico, el cual implica el acortamiento del sarcómero y el aumento de la tensión muscular, estudios han mostrado una disminución significativa del dolor en los atletas luego de realizar contracciones isométricas voluntarias máximas, contribuyendo así a la prevención de lesiones. Se diseñó una revisión sistemática cualitativa de tipo observacional y retrospectiva, con búsqueda en bases de datos como: PubMed, Scielo, Google Académico y Dialnet. Se evidenció que los programas de entrenamiento isométrico contribuyen de manera óptima a la disminución del dolor, menor producción de fatiga durante el entrenamiento con respecto a otros métodos del entrenamiento, altura del salto, potencia máxima absoluta y la flexibilidad del tendón. En resumen, el entrenamiento isométrico no solo mejora el rendimiento físico de los atletas, sino que también ofrece beneficios adicionales en términos de seguridad, accesibilidad y menor fatiga, convirtiéndolo en una estrategia recomendada para optimizar la capacidad funcional, prevenir lesiones y acelerar la recuperación en el contexto deportivo.

Palabras clave: Isometría, Prevención, Entrenamiento, Fuerza, Fatiga

