

Efectos del *foam roller* sobre la capacidad de salto en deportistas: una revisión sistemática

Miguel Alarcón Rivera¹, Pablo Valdés Badilla^{2,3}, Aldo Martínez Araya⁴, Sebastián Astorga Verdugo⁴, Leonardo Lagos⁵, Mario Muñoz⁵, Eduardo Guzmán Muñoz⁶

¹Escuela de Ciencias del Deporte. Facultad de Salud. Universidad Santo Tomás. Chile. ²Departamento de Ciencias de la Actividad Física. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad Católica del Maule. Talca. Chile. ³Carrera de Entrenador Deportivo. Escuela de Educación. Universidad Viña del Mar. Viña del Mar. Chile. ⁴Grupo de investigación GIMH. Facultad de Salud. Universidad Autónoma de Chile. Chile. ⁵Departamento de Kinesiología. Facultad de Medicina. Universidad de Concepción. Concepción. Chile. ⁶Escuela de Kinesiología. Facultad de Salud. Universidad Santo Tomás. Chile.

doi: 10.18176/archmeddeporte.00116

Recibido: 11/11/2021

Aceptado: 27/07/2022

Resumen

Introducción: Se plantea que la utilización del *foam roller* (FR) en el ámbito deportivo puede ser un buen complemento para optimizar la mejora aguda del rango de movimiento y para provocar un efecto analgésico, no obstante, su utilización en el calentamiento con el fin de mejorar las variables neuromusculares como el salto vertical es controversial en deportistas. Es por esto que el objetivo de esta revisión sistemática fue analizar los efectos del FR sobre la capacidad de salto en deportistas.

Material y método: Se realizó una búsqueda comprensiva, exhaustiva y estructurada siguiendo las recomendaciones PRISMA en las siguientes bases de datos: Pubmed/MEDLINE, Cochrane, Scopus, Sciencedirect y Web of Science. Los estudios que cumplieron los criterios de inclusión fueron valorados en cuanto a su calidad metodológica a través de la escala PEDro.

Resultados: Un total de 262 registros se encontraron en la fase de identificación de estudios. En la fase de screening se eliminaron los duplicados y los estudios fueron filtrados seleccionando el título, resumen y palabras clave obteniendo como resultado 47 referencias. Un total de 18 estudios fueron analizados a texto completo, siendo 12 de ellos excluidos. Por lo tanto, el número total de estudios que cumplió con todos los criterios de selección fue de seis.

Conclusiones: Los estudios seleccionados muestran que la aplicación del FR es una técnica que contribuye a aumentar el rendimiento en la capacidad de salto en deportistas y puede perdurar su efecto hasta 10 minutos después de su aplicación. Sin embargo, se debe estandarizar los protocolos y tiempos de duración para maximizar los resultados.

Palabras clave:

Masaje. Fascia.
Rendimiento deportivo. Deportes.

Effects of foam roller on jumping ability in athletes: a systematic review

Summary

Introduction: It is proposed that the use of the foam roller (FR) in the sports field can be a good complement to optimize the acute improvement of range of motion and to cause an analgesic effect, however, its use in warm-up to improve neuromuscular variables such as vertical jump is controversial in athletes. Therefore, the objective of this systematic review was to analyze the effects of FR on jumping ability in athletes.

Material and method: A comprehensive, exhaustive, and structured search was carried out following PRISMA recommendations in the following databases: Pubmed/MEDLINE, Cochrane, Scopus, Sciencedirect and Web of Science. The studies that met the inclusion criteria were assessed for their methodological quality using the PEDro scale.

Results: A total of 262 records were found in the study identification phase. In the screening phase, duplicates were eliminated, and the studies were filtered by selecting the title, abstract and keywords, obtaining 47 references as a result. A total of 18 studies were analyzed in full text, 12 of which were excluded. Therefore, the total number of studies that met all the selection criteria was six.

Conclusions: The selected studies show that the application of RF is a technique that contributes to increasing the performance of jumping capacity in athletes and its effect can last up to 10 minutes after its application. However, protocols and duration times should be standardized to maximize results.

Key words:

Massage. Fascia.
Athletic performance. Sports.

Correspondencia: Eduardo Guzmán Muñoz

E-mail: eguzmanm@santotomas.cl