

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN**

TESIS DE GRADO

**PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADOS
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIDAD
EDUCACIÓN FÍSICA**

MODALIDAD:

INVESTIGACIÓN-DIAGNÓSTICA-PROPOSITIVA

TEMA

**“EL MASAJE TERAPÉUTICO Y SU REPERCUSIÓN EN LA
CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS QUE ASISTEN A LA
SALA DE FISIOTERAPIA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN
FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN DE LA UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE MANABÍ DURANTE EL PERIODO ABRIL-
SEPTIEMBRE 2007”**

AUTORES

XAVIER BETANCOURT MOLINA

JONATHAN CHINGA VIVAS

DR. JORGE LOZADA ALVARADO

DIRECTOR DE TESIS

2007

I. TEMA

“EL MASAJE TERAPÉUTICO Y SU REPERCUSIÓN EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS QUE ASISTEN A LA SALA DE FISIOTERAPIA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ DURANTE EL PERIODO ABRIL-SEPTIEMBRE 2007”.

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a todas aquellas personas que confiaron en mi.

- ◆ A mi padre, DIOS el todo poderoso que me conduce e ilumina hasta donde debo llegar.
- ◆ A mi venerable y respetada madre, LCDA. RUTH ANGELES MOLINA BRIONES amiga leal y valerosa compañera quien amorosamente comparte mis alegrías y derrotas y que en todos mis años de estudio me inculcó el sentido del respeto y la honestidad.
- ◆ A mi hermana y amiga KATTY ELIZABETH HOLLEY BETANCOURT, a quién venero y respeto por lo que es, que siempre estuvo presente y se preocupó de lo que pasara conmigo.
- ◆ A mi hija MELANIE DAYANARA BETANCOURT INTRIAGO, razón de ser de mi vida inmensa, que con su llegada me ayudó a ser más responsable y es mi fuente de inspiración para seguir adelante.
- ◆ A mi novia y amiga VIVIANA NATHALY RODRÍGUEZ MURILLO, quien me impulsó con amor y comprensión para culminar este trabajo.

EGDO. XAVIER BETANCOURT MOLINA

AGRADECIMIENTO

Quedo enormemente agradecido a mis amigos y conocidos quienes de una u otra forma me ayudaron directa o indirectamente a hacer realidad tan preciado anhelo.

- ◆ A mi amigo en especial el LCDO. HECTOR DAVID DIAZ ROJAS, quien desde donde esté me impulsa y comparte mis satisfacciones.
- ◆ Al LCDO. OSCAR MERA CHINGA, maestro y amigo que con sabiduría ayudó en la elaboración de este trabajo.
- ◆ Al DR. JORGE LOZADA ALVARADO, director de tesis quién me guió correctamente para no decaer.
- ◆ A mis excelentes maestros en general, especialmente al LCDO. HUMBOLDT DE LA TORRE, LCDO. MAURO ANDINO, LCDO. LIZANDRO CEDEÑO, y al asesor jurídico ABGDO. MARIO GILER, quienes apoyaron en mi carrera universitaria y cuya dignidad no puede ni debe ser quebrantada.
- ◆ A mis COMPAÑEROS de estudio y ESTUDIANTES en general para que nunca desmayen, logren sus anhelos y de esta manera mantengan viva la llama de la rebeldía.

EGDO. XAVIER BETANCOURT MOLINA

DEDICATORIA

- ◆ Este logro es para mi esposa e hijos porque ellos han sido la fortaleza para pasar un obstáculo más y así alcanzar mi ideal.
- ◆ A mis padres que por ellos soy el hombre de bien, y por haberme dado esos sabios concejos de seguir estudiando y así alcanzar metas a las que ellos no llegaron.
- ◆ A mis suegros que han sido como padres y que han estado dándome siempre el apoyo moral y emocional para alcanzar lo anhelado para mí para ellos.
- ◆ A mis hermanos y cuñados por esa ayuda mutua de conocimientos compartidos de los estudios que hemos escogidos para ser de ellos unos profesionales de ejemplos a seguir.

EGDO JONATHAN CHINGA VIVAS

AGRADECIMIENTO

- ◆ A mi DIOS todo poderoso porque él es la fé, el poder y la sabiduría que derrama sobre nosotros para vencer los males y enrumbarnos por un camino de prosperidad.

- ◆ Al Mg. Lcdo. Oscar Mera Chinga que con su conocimiento y calidad humana supo contestar nuestras dudas, por tal motivo le quedo emocionalmente agradecido y por ser ese profesor, ese guía de imitar.

- ◆ A mi compañero Xavier Betancourt Molina por el apoyo que me dio para con este trabajo en días difíciles y por la amistad que nos une, para él este trabajo ¡Gracias!

- ◆ Al Sr. Bernardo H. Chinga mi padre, amigo que me ayudó con impulso de fortaleza para seguir con mi trabajo y no decaer.

EGDO. JONATHAN CHINGA VIVAS

CERTIFICACIÓN

Dr. Jorge Lozada Alvarado, director de la tesis de los señores Betancourt Molina Xavier Euladino y Chinga Vivas Jonathan Heriberto, egresados de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Técnica de Manabí, certifico que los mencionados señores han concluido el presente trabajo de tesis, titulado “ EL MASAJE TERAPÉUTICO Y SU REPERCUSIÓN EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS QUE ASISTEN A LA SALA DE FISIOTERAPIA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ DURANTE EL PERIODO ABRIL-SEPTIEMBRE 2007”.

Portoviejo, Junio 11 de 2007.

DR. JORGE LOZADA ALVARADO

DIRECTOR DE TESIS

UNIVERSIDAD TECNICA DE MANABI
FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACION

CERTIFICACION

El Tribunal de Revisión y Evaluación conformado por los señores: Lcda. Bella Zamora Vera, Lcdo. Francisco Leones Yumbra y Lcdo. Jorge Ramírez Garrido para el trabajo de tesis de la Modalidad INVESTIGACIÓN DIAGNÓSTICA O PROPOSITIVA; titulado: **“EL MASAJE TERAPÉUTICO Y SU REPERCUSIÓN EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS QUE ASISTEN A LA SALA DE FISIOTERAPIA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABI, DURANTE EL PERIODO ABRIL-SEPTIEMBRE 2007”**, cuyos autores son los egresados: Betancourt Molina Xavier Euladino y Chinga Vivas Jonathan Heriberto, se reunió por varias ocasiones para el análisis y estudio de la indicada tesis, por lo que nos permitimos certificar:

Que el mencionado trabajo se encuentra en condiciones de ser aprobado y evaluado a fin de continuar con los trámites consiguientes.

Portoviejo, 11 de Junio del 2007

Lcda. Bella Zamora Vera

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Lcdo. Francisco Leones Yumbra

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Lcdo. Jorge Ramírez Garrido

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORÍA

LA RESPONSABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN, RESULTADOS Y CONCLUSIONES DEL PRESENTE TRABAJO PERTENECEN EXCLUSIVAMENTE A LOS AUTORES.

XAVIER BETANCOURT MOLINA

JONATHAN CHINGA VIVAS

ÍNDICE DE CONTENIDO

I. TEMA	1
II. INTRODUCCIÓN	
III. ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN	3
IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
V. OBJETIVOS	4
VI. MARCO TEÓRICO	
CAPÍTULO I	6
EL MASAJE TERAPÉUTICO	
	7
• DEFINICIÓN	
• HISTORIA	16
• CLASES DE MASAJES	
-Vibromasaje	22
-Neumomasaje	23
-Hidromasaje	25
CAPITULO II	27
EL MASAJE Y SUS BENEFICIOS	30
• CONOCIMIENTO DE FISIOLOGÍA MUSCULAR	
-Contactilidad	31
-Elasticidad	32
-Tonicidad	
-Sistema muscular cara anterior	33
-Sistema muscular cara posterior	34
• TÉCNICAS DE MASAJES	
-Fricción	
-Frotación	39
-Amasamiento	40
-Percusión o golpeteo	43
-Sacudimientos	46
• TÉCNICAS ESPECIALES DEL MASAJE	51
-Masaje del tejido conjuntivo	53
-Masaje con lápiz especial	61
-Masaje subacuático	
-Masaje atlético deportivo	

• DIFERENTES TIPOS DE MASAJE	63
-Masaje deportivo	
-Masaje terapéutico	64
-Masaje higiénico	
-Masaje estético	66
CAPITULO III	
REPERCUSIÓN DEL MASAJE TERAPÉUTICO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS	63
• ACCIÓN DEL MASAJE	
-En la piel	
-En el tejido celular subcutáneo	
-En el tejido celular adiposo	
-En los músculos	69
-Masaje estimulante	
-Masaje descongestionante	70
-Masaje calmante	
-Acción mecánica directa	71
-Acción refleja	72
• EFECTOS DEL MASAJE	75
• VENTAJAS Y DESVENTAJAS	80
• EFECTOS GENERALES DEL EJERCICIO MUSCULAR	
-Kinesiología	82
VII. HIPÓTESIS	83
VIII. VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACIÓN	84
• Variable independiente	

<ul style="list-style-type: none"> • Variable dependiente • Variables intervinientes 	
IX. DISEÑO METODOLÓGICO	86
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de investigación • Metodología • Método • Técnicas • Instrumentos • Recursos humanos • Recursos materiales • Población y Muestra • Cuadro demostrativo 	87 88
X. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	89
<ul style="list-style-type: none"> • Resultados de las encuestas aplicadas a los usuarios • Resultados de las encuestas aplicadas a los estudiantes • Resultados de las encuestas aplicadas al profesional del área 	
XI. ALCANCE DE LOS OBJETIVOS	130
XII. VERIFICACIÓN DE LAS HIPÓTESIS	132
XIII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	134
XIV. PRESUPUESTO	136
XV. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	137
XVI. BIBLIOGRAFÍA	138
XVII. ANEXOS	140
<ul style="list-style-type: none"> • Anexo n° 1 • Anexo n° 2 • Anexo n° 3 • Anexo n° 4 	

RESUMEN

La presente investigación tiene como necesidad enfocar la repercusión que tiene el Masaje Terapéutico en la calidad de vida de las personas que asisten a la Sala de Fisioterapia de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Técnica de Manabí durante el periodo Abril- Septiembre 2007, se analiza junto a los Usuarios, los Estudiantes del octavo semestre de carrera y el Profesional en el área la realidad de las personas en la aplicación del Masaje Terapéutico y a la vez se determina la influencia que tiene este en la calidad de vida de los usuarios con una correcta aplicación de masaje, para que este proceso cumpla sus objetivos. La aplicación de un masaje indica a las personas en general los beneficios que ofrece para el mejoramiento de la circulación y la fisiología muscular, la tonificación muscular, el relax y el alivio del dolor debido a enfermedades y lesiones son los principales resultados positivos que se obtienen con el masaje, por lo cuál acuden las personas a la Sala de Fisioterapia, así como el masaje es de vital importancia también existen desventajas y contraindicaciones que se pueden presentar en diferentes proporciones por una incorrecta aplicación , lo que puede ocasionar serios problemas en la salud.

De esta manera el Masaje Terapéutico se lo conceptúa como la unión o combinación de diferentes técnicas especializadas que se aplican con las manos e instrumentos auxiliares que facilitan este proceso acompañado del intercambio de energía que ayuda efectivamente en la reconstitución del paciente y de esta manera mejorar su calidad de vida.

Inmediatamente se hace constar la hipótesis y la metodología utilizada, de la misma manera los resultados estadísticos de las encuestas aplicadas en la Sala de Fisioterapia de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Técnica de Manabí, con cuyo análisis se ha podido determinar la comprobación de las hipótesis y el alcance de los objetivos propuestos; lo que indica que de esta manera se facilita plantear las

recomendaciones y conclusiones a las que se ha llegado, con lo que se da por concluida nuestra investigación.

SUMMARY

The present investigation had how need enfoque the repercution that had the Terapeutic Massage in the cuality of live of the people that asistent for the Physiotherapy liveroom give the Career of Education Phisic, Sports and Recreation of the Technical University of Manabi during the period April-September 2007, be analize together to the user, the student at the semester eight of the career and the professional in the area the reality of the person in the aplicacion of Terapeutic Massage to same time tos et the influence that had this in the cuality of live of the user with one correc aplicacion of massage, to that this perform process tours objectives.. The aplicacion of at massage indicate to the person in general the benefit that offer for the to get better of the circulation and the muscular physiology, the muscular tonification, the relax and the relieve of the ache due to diseases and injurys are the principal positiv response that be obtain with the massage for the wich to come the person to the Phisioterapy liveroom, as the massage of is important vital too exist disadvantage and contraindications that be can present it in different proporcions for one aplicacion incorrect, the that can to cause serious problems in the health.

This way the Terapeutic Massage it considers how the union or combination of differents tecnica specialized that are applied with the hands and auxiliary instruments the facilitate this process accompanied by the energy exchange that help really in the reconstruction of the patients and this way improve their quality of life.

Immediately it is made the hypothesis and the methodology used, in the sance way the statistic results of the search applied in the Phisioterapy liveroom of the career of Phisic Education, Sports and Recreation of the Technical University of Manabi, with whose analysis has been able to determine the comfirmation of the hypothesis and the reach of the objectives proposed, the that indicate the of this way it is facilitate outline the

recommendations and conclusions to the that has arrived, with the that is given had concluded our investigation.

II. INTRODUCCIÓN

Muchos son los aparatos mecánicos que se han creado para sustituir a las manos en la aplicación del masaje, pero el sentido del tacto que estas poseen da la información adecuada para dar masaje en forma inteligente.

El masaje terapéutico puede ser tan provechoso como nocivo, es decir, está indicado o contraindicado en el tratamiento de un padecimiento, eso lo convierte en un agente terapéutico poderoso que mal aplicado puede tener graves consecuencias.

El masaje terapéutico se aplica debidamente cuando se conoce la anatomía y fisiología del cuerpo humano y los mecanismos de la producción de enfermedades y lesiones, lo que va a mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Por lo interesante del tema y por los grandes beneficios que se brinda a la sociedad esta investigación se realizó en la Universidad Técnica de Manabí, Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación en la Sala de Fisioterapia de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, para la cual se utilizó la metodología Diagnóstica-Propositiva y siguiendo los lineamientos se fortaleció con los métodos investigativo, bibliográfico, analítico, estadístico, y las técnicas de observación, encuesta y entrevista respectivamente.

La presente investigación estuvo constituida por el sustento teórico-científico y la parte investigativa. La parte científica se dividió en tres capítulos: en el primero se expresa todo lo relacionado al masaje terapéutico; el segundo se basó en los beneficios, conocimientos de la fisiología muscular, técnicas del masaje entre otros temas de relevante importancia y el último capítulo se hace referencia a la repercusión del masaje en la calidad de vida de las personas, sus ventajas y desventajas.

En cuanto a la parte investigativa se utilizó una muestra de 119 personas, de los cuales el 84.03% fueron los usuarios que asisten y se atienden en la sala de fisioterapia, el 15.13% se aplicó a los estudiantes del octavo semestre de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación y el 0.84% al profesional en el área.

III. ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN

El masaje terapéutico tiene como fundamento la concepción del ser humano como una totalidad y concibe la enfermedad como el resquebrajamiento del flujo constante de energía, nutrientes y bienestar que garantizan el estado óptimo de salud de la persona.

A través de una combinación de técnicas especializadas se utilizarán las manos, codos y algunos instrumentales auxiliares que faciliten la activación del flujo sanguíneo y de la energía necesaria para la reconstitución del paciente.

La importancia de ésta investigación tuvo la finalidad de ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas que asisten a esta sala de fisioterapia que funciona en la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Técnica de Manabí, quienes asisten con un sinnúmero de molestias causadas por diversos factores, motivos por los cuales se justificó este trabajo.

IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El masaje terapéutico, es una técnica de mesoterapia, que se engloba dentro de la fisioterapia y que consiste en una serie de maniobras manuales muy estudiadas y basadas en la anatomía y la fisiología muscular y facial para el tratamiento de lesiones y enfermedades, fundamentalmente traumatológicas, reumatológicas y también afecciones psicósomáticas.

El masaje es una de los medios más fácil a nuestro alcance para conseguir una buena salud y para mantenerla, es además, un gesto espontáneo, un instinto de sanar natural que nos lleva a frotarnos el hombro cuando nos duele o a darnos unas palmadas en la frente para borrar las arrugas de un ceño demasiado fruncido.

Con nuestras manos nos servimos para aliviar jaquecas, dolor, molestias, insomnios, tensiones, estrés. La base del masaje es el sentido del tacto (palpar). El contacto físico, es algo tan normal que a falta de él, las personas se deprimen y se tornan irritables.

Esta necesidad de contacto físico, no es exclusivo de la infancia, también la sentimos los adultos como muestra de cariño, seguridad y calor. Se evitaría muchas enfermedades físicas y psíquicas mediante algo tan simple como dedicar unos minutos cada día a dar y recibir un pequeño masaje. Ante lo cual se planteó la siguiente interrogante: **¿De que manera repercute el masaje terapéutico en la calidad de vida de las personas que asisten a la Sala de Fisioterapia de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Técnica de Manabí, durante el periodo abril-septiembre 2007?.**

V. OBJETIVOS

GENERAL

Investigar el masaje terapéutico y su repercusión en la calidad de vida de las personas que asisten a la Sala de Fisioterapia de la Carrera de Educación Física y Deporte y Recreación de la Universidad Técnica de Manabí, durante el período abril – septiembre 2007.

ESPECÍFICOS

- ◆ Determinar la influencia del masaje terapéutico en la calidad de vida de las personas que asisten a la Sala de Fisioterapia de la Carrera de Educación Física, Deporte y Recreación.

- ◆ Diagnosticar la repercusión del masaje terapéutico en la calidad de vida de los pacientes.

- ◆ Diseñar una propuesta de solución al problema planteado.

VI. LINEAMIENTOS DEL MARCO TEÓRICO

CAPITULO I

EL MASAJE TERAPÉUTICO

Definición

“Masaje es la practica higiénica y terapéutica que consiste en friccionar, percutir, sobar o tocar simplemente una parte del cuerpo con las manos o aparatos especiales.

Es el conjunto de actividades especiales que ejercen una acción dosificada mecánica y se refleja en los tejidos y órganos del ser humano.

Etimológicamente el termino de masaje proviene de la palabra francesa *massage* o del árabe *mase* que significa tocar o palpar, el masaje es un sistema basado en datos científicos y comprobadas en la práctica que abarca manipulaciones de influencia mecánica sobre el organismo de pacientes y atletas, pudiendo ser aplicadas con las manos o con aparatos con el objetivo de desarrollar y restablecer funciones del organismo y también influir en la coordinación muscular, la palabra masaje significa amasar, con este término se ha nombrado a ciertas manipulaciones de los tejidos blandos corporales que se realizan mejor con las manos y que tienen por objeto influir en el sistema nervioso muscular y sobre la circulación general y local de la sangre y de la linfa.

Hay que tomar en cuenta que la reacción de los tejidos tratados son factores anatómicos, fisiológicos y patológicos que se aplican de acuerdo a las necesidades del momento, es decir

que son manipulaciones que debidamente modificadas ejercen una acción mecánica y se refleja sobre tejidos y órganos.

En los últimos años, ha aumentado de manera considerable el interés por el masaje, pues cada vez se reconoce mas sus efectos positivos, en le deporte constituye un medio reconocido universalmente para luchar contra la fatiga, recuperar la capacidad de trabajo después de los entrenamientos y competencia. La reacción de los tejidos tratados son factores anatómicos, fisiológicos y patológicos que se aplican de acuerdo a las necesidades del momento, debido a su extensa aplicación, las técnicas corporales provocan una sensación de bienestar, relajación y sedación que contribuye a la disminución del dolor, estados anímicos deficientes, entre otras.

Luego de un diagnóstico médico y previa prescripción del mismo, se aplica el masaje prescrito de acuerdo a la patología presentada por el paciente.

El masaje terapéutico es una de las modalidades mas antiguas de la medicina como medio para recuperar la salud ya que la salud o bienestar significa mantener el equilibrio de nuestra energía vital, cultivar las fuerzas autocurativas y confiar en ellas, estamos acostumbrados a poner atención a todos los estímulos externos, ¿pero cuánto tiempo nos tomamos para reflexionar sobre nosotros, nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, nuestras necesidades y nuestros deseos?

El masaje terapéutico constituye una de las artes mas antiguas e importantes para reanudar el contacto con nosotros mismos, influye en todos los niveles de nuestro ser y lo respeta como una entidad sagrada y delicada. El contacto directo con nuestro cuerpo nos comunica con los niveles físico-orgánico-esquelético-muscular, psicológicos, emocionales, energéticos, espirituales y sociales.

Por su parte, el cuerpo constituye un campo electromagnético, de tal forma que nuestras manos son polos eléctricos. A través del poder del contacto humano podemos experimentar un nuevo y “energético” equilibrio, que invade todos nuestros niveles.

Al dar y recibir masaje nos hacemos más conscientes de estos niveles y de la energía vital en ellos. Esta energía vital es el producto de la respiración y la alimentación, es la raíz de la vida, del nacimiento, del crecimiento y del cambio. También es llamada ki o chi. El ki activa todos los procesos del cuerpo, como por ejemplo la circulación de la sangre y otros fluidos por lo que ayuda a distribuirlos en la piel, las articulaciones, los músculos y las vísceras.

En el momento en que dos personas se tocan se juntan sus auras o campos electromagnéticos, lo cual quiere decir que existe un intercambio de energía sin que uno se de cuenta necesariamente. El tipo de energía que se transmite depende en gran parte de la actitud, salud mental, emocional y física de las personas.”¹

“Esto explica la relación estrecha entre terapeuta y paciente, los terapeutas envían y perciben energías a través de sus manos al tocar, y muchas veces sin tocar, a la persona que recibe el tratamiento.

Con el masaje terapéutico se logra el relajamiento total y la curación de muchos males, desde enfermedades orgánicas hasta problemas emocionales y mentales, e incluso el rejuvenecimiento.

La respiración celular, la oxigenación de los líquidos, el metabolismo, la digestión y el tono muscular experimentan una gran estimulación, esto a su vez promueve la eliminación de toxinas, desechos, gases, tensiones, insomnio, migraña y neuralgias, entre otros.

¹ K. Andrade, Masaje basado en resultados, Paidotribo.

Si los cuatro sistemas de eliminación (piel, riñones, intestinos y pulmones) no funcionan perfectamente, otros órganos se sobrecargan con toxinas y aparecen celulitis, cálculos, arteriosclerosis y obesidad, con la ayuda de un tratamiento de masaje terapéutico uno reencuentra su equilibrio y bienestar general; por todas estas razones el masaje ayuda a la gente que lo experimenta en su proceso individual de crecimiento en vivir en armonía consigo mismo y con la naturaleza.

La acción de llevarse la mano y frotar o presionar con firmeza la zona dolorida tras recibir un golpe o cuando sentimos dolor de cabeza, molestias en los dientes, en el estómago sufrimos una erección sexuales... es una reacción intuitiva (reflejo) y por lo tanto espontánea que surge para aliviar el dolor y las tensiones. Esta acción se remonta a los tiempos más antiguos y como no hay pruebas de aquella época, hay que suponer que si en algún momento el hombre prehistórico tenía algún tipo de dolor o molestia (y es de lógica pensar que así fue), utilizaría un remedio parecido al que emplearíamos nosotros. Por ello se puede asegurar sin miedo a equivoco que el masaje está implícito en la cultura médica ancestral de todos los pueblos y esta presente en todas las tradiciones.”²

“Desde un punto de vista histórico-lingüístico el registro más antiguo de la palabra masaje proviene de la Antigua Mesopotamia, de la voz sumeria *Mushu’u* (masajes, en castellano). Los estudios publicados a finales de marzo de 2007 por Barbara Böck del Consejo Superior de Investigaciones Científicas [1], han demostrado como los antiguos sumerios se daban masajes hace ya 4.000 años.

En los escritos médicos de la India antigua, en los libros del Ayurveda se conoce como "Champooinig", traducido por los ingleses como "shampooing", de ahí viene la palabra *champú* usada inicialmente para designar el lavado de cabeza. En Grecia Hipócrates de Cos

² B. J. Bolto, *Le corps entre les mains*, Hermann Éditeurs

(460-360 a.n.e.) utilizaba el termino *anatripsís*, que equivale a *frote* y lo denominaron *masso*, que significa amasar, o dar masaje. Y más adelante se tradujo al latín como *fRICTIO*, cuyo significado es *fricción* o frote y, así ha llegado la denominación *masaje* hasta nuestros días, conservado en las características lingüísticas propias de cada región.

El efecto terapéutico es una de las propiedades más importantes del masaje. En el momento en que el masaje proporciona relajación y bienestar, ayudando en la recuperación y el mantenimiento de la salud se convierte, aun sin pretenderlo, en un acto terapéutico.

Así mismo se considera una técnica de masoterapia que se engloba dentro de la fisioterapia y que consiste en una serie de maniobras manuales dirigidas a tratar las molestias o lesiones que previamente han sido diagnosticadas. Las maniobras empleadas han sido muy estudiadas y basadas en la anatomía y la fisiología muscular y facial para el tratamiento de lesiones y enfermedades, fundamentalmente derivadas de traumatismos, reumatismos y también de afecciones psicosomáticas.

El masaje terapéutico (la masoterapia), también llamado en ocasiones "tacto estructurado", se realiza con prescripción médica y debe ser realizado por aquellas personas que estén preparadas para garantizar la eficacia del tratamiento”³.

Las maniobras de masaje no deben causar dolor, por ello es recomendable estar atentos a las reacciones del sujeto que recibe el masaje, aplicando el contacto de un modo progresivo y extenso al principio para ir centrándose en las áreas más limitadas y tensas conforme progresa el tratamiento.

“Por otro lado, el masaje es un buen recurso para aliviar el dolor. Pues aumenta la circulación y favorece el retorno venoso; como ya se comento, ayuda a drenar el exceso de

³ M. P. Cassar, Técnica de Masaje Terapéutico, McGraw-Hill.

linfa que se forma en las áreas edematosas. Permite liberar las fibras nerviosas atrapadas por desequilibrios mecánicos en las articulaciones y en los tejidos blandos que la rodean al relajar las áreas de tensión. Al tocar con suavidad o mediante una presión mantenida la piel durante el masaje se estimula los mecanorreceptores (receptores sensoriales de los cambios provenientes de la aplicación de la energía mecánica: tacto, presión, vibración). Esto permite "bloquear" el ascenso por la médula espinal de los impulsos dolorosos, transmitidos por los receptores de dolor, (los nociceptores), en su camino hacia el encéfalo. Véase la teoría de "la compuerta o de la puerta de entrada"...del dolor, o "the gate control theory of pain"⁴

“En el caso de lesión o enfermedad se sigue la indicación médica; y lo realiza el profesional especializado, para evitar tratamientos mal aplicados (generalmente por un diagnóstico no adecuado]. Hay que pensar en el masaje como un medio terapéutico por sí sólo, ya que en el momento en que proporciona relajación y bienestar, ayudando en la recuperación y el mantenimiento de la salud se convierte, aun sin pretenderlo, en un acto terapéutico.

Existen diversas alteraciones que afectan a los músculos como pueden ser:

- Traumatismos
- Enfermedades degenerativas
- Higiene postural deficitaria, (traumatismo a largo plazo)
- Enfermedades o deformaciones genéticas
- Patologías con repercusión muscular
- Alteraciones psicológicas o emocionales
- Intoxicaciones”⁵

⁴ L. Chaitow, Terapia manual: valoración y diagnóstico, McGraw-Hill Interamericana.

⁵ M. Dufour, Massages et Massothérapie, effets, techniques et applications, Maloine.

“Y que requieren la evaluación del paciente; evaluación que nos aportará la indicación. Posteriormente el técnico que trate valorará si es preciso remitir lo a su médico para que realice un seguimiento o pauté un protocolo de tratamiento. Dentro del ámbito del masaje terapéutico, existen técnicas y subespecialidades que requieren conocimientos concretos.

El masaje ha sido practicado desde tiempos remotos, ya que en las antiguas civilizaciones como Grecia, Roma y otras que bordeaban el mar Mediterráneo, se acostumbra a someterse a un masaje de todo el cuerpo después de ejercitarse y bañarse. Hoy sabemos que con esto conseguían que el ejercicio no solo fuera mas efectivo sino que el tiempo tomado para recuperarse del cansancio producido por el ejercicio fuera menor y que disminuyeran las lesiones”⁶.

Cuando nuestros músculos se encuentran tensos o han sido sometidos ha demasiado esfuerzo, acumulan sustancias de desechos que causan dolor, rigidez, espasmos musculares, al incrementar la circulación hacia y desde los músculos, el masaje acelera la eliminación de estas sustancias toxicas y dañinas a la vez el masaje conseguí que la sangre y el oxigeno fresco llegue a los tejidos con prontitud, con lo que se aligera el proceso de recuperación de lesiones.

Los fundamentos fisiológicos del masaje comienzan a despertar gran interés en Europa a finales del siglo XIX. Es natural el interés de los investigadores por la influencia del masaje en el sistema muscular, ya en 1889, algunos investigadores explicaron la influencia del masaje en la recuperación de la capacidad de trabajo muscular.

“El desarrollo de la fisiología en Europa confirmo que la influencia general del masaje en el organismo es muy importante, pues obedecen a los procesos que surgen en los tejidos de la persona que recibe el masaje, así como los impulsos aferentes que llegan al sistema

⁶ P. H. Greenman, Principios y practica de la medicina manual, Médica Panamericana.

nervioso central y que estimulan los órganos y sistemas correspondientes a la acción de respuesta.

Bajo la acción del masaje se puede conseguir un efecto fisiológico muy diverso sobre el organismo, por tanto esos efectos dependen de muchos factores pues no solo dispersan la sangre y la linfa sino que también excita los nervios de la piel y los pequeños tejidos que están debajo, por ejemplo de los músculos y tendones; actúan las raíces profundas de los nervios provocando excitaciones de distintos tipos que se transmiten a los órganos internos ejerciendo la acción fisiológica correspondiente (excitación o inhibición).”⁷

Por eso en la actualidad el masaje se considera como un método científico corroborado en la práctica, para mantener y restablecer la capacidad de trabajo influyendo en todo el organismo a través del sistema nervioso.

Historia

“Según historiadores en la escritura y grabado de los pueblos primitivos se encuentran datos interesantes y curiosos acerca de las prácticas del masaje. Tal es así que el uso del masaje como medio terapéutico esta demostrado que es tan antiguo como el hombre de una manera intuitiva e instintiva, desde el momento en que se sufre un malestar o lesión en cualquier parte del cuerpo, la persona trata inmediatamente por medio de ciertas manipulaciones de combatir o eliminar estos dolores.

Su aplicación fue corriente aunque este conocimiento fuera adquirido accidentalmente, el masaje figura como una de las más importantes terapias del género humano a través de todas las épocas pero modificado según los climas, costumbres o edad del individuo.

⁷ Kendall´s, Musculos, pruebas funcionales, postura y dolor, Marban

Los procedimientos y hábitos han sido transmitidos de generación en generación para convertirse en un tratamiento general para los casos que lo requieren.

El masaje se aplica como medio higiénico, profiláctico, sanitario y también para aumentar los resultados deportivos, hace más de 35 siglos. La historia de este se pierde en los tiempos antiguos donde poetas, dibujantes y escritores nos han dejado muchas descripciones del masaje que se utilizaba como tratamiento medico o culto religioso.

Probablemente una de sus primeras manipulaciones fue la propia acción de frotar o friccionar una parte del cuerpo adolorido, lo que se considera como un reflejo involuntario de los animales y del hombre desde tiempos remotos.

Es posible que, como elemento de la medicina popular y tradicional tuviera mucha importancia en la vida de todos los pueblos y tribus de la época antigua.

En los antiguos libros sagrados hindúes se describen algunas de las manipulaciones del masaje al igual que en los libros egipcios, donde se tienen indicios de la aplicación del masaje utilizando unguentos y aceites, en la Grecia antigua fue muy utilizado como medio terapéutico en la medicina y en el campo de los deportes.

Se puede suponer que el masaje surgió y se desarrollo, de acuerdo con la necesidad de prestar asistencia terapéutica y fue posiblemente uno de los primeros medios terapéuticos utilizados en muchos pueblos del mundo.

El masaje era una actividad natural en los pueblos salvajes del antiguo Oriente. En el siglo XII a.n.e. eran famosas en Egipto, Abisinia, Nubia y Libia, la forma primitiva del masaje (frotación y golpeteo). Los antiguos monumentos egipcios que aún se conservan, evidencian la aplicación del amasamiento y la fricción después del baño en las piscinas.

En los libros sagrados de los antiguos egipcios se describen diferentes manipulaciones acompañadas del uso de linimentos. En las excavaciones del año 1841 dentro del sarcófago

de un caudillo egipcio, se encontró un papiro en el que se representaba claramente la fricción de los gemelos, frotación del pie, golpeteo de los glúteos y de los músculos de la espalda.

En la antigua China, existían las escuelas médicos-gimnásticas, a la que iban los enfermos de todos los confines del imperio para ser tratado mediante el masaje”⁸.

“La acción terapéutica de este es abordada en libro Kong-fu, escrito hace mas de 2500 años a.n.e.. Los datos sobre los métodos y técnicas del antiguo masaje chino fueron sistematizados por los médicos hace 1000 años aproximadamente, y han sido en gran medida, la base de la técnica del masaje en la China actual.

En uno de los sesenta y cuatro tomos de la enciclopedia San-Tsai-Tu-Gosi (siglo XVI n.e.) se escriben detalladamente las frotaciones, amasamientos, vibraciones, movilizaciones pasivas y golpeteos.

A través de los libros grabados Vedas (Libro de la sabiduría) que datan del año 1800 a.n.e. hemos conocido acerca de la aplicación del masaje en la antigua India. Al mismo tiempo, el masaje ha pasado a ser parte integrante de los ritos religiosos, en el libro Sukruta se hace una descripción detallada del masaje como medio terapéutico.

En el libro se habla de la fricción y de la presión como variedades del masaje; además, se dan consejos sobre la aplicación de las manipulaciones como tratamiento de algunos estados patológicos.

En la antigua Grecia fue difundido ampliamente el masaje terapéutico y deportivo bajo el nombre de “opoterapia”. En muchos jarrones y frescos griegos que aún se conservan, están representados ejercicios físicos, manipulaciones, frotaciones del cuerpo con aceites

⁸ I. P. Rolf, Rolfing, La integración de las estructuras del cuerpo humano, Urano

obtenidos de distintas sustancias y también, sustancias aromáticas. Herodicos (484-425 a.n.e.) fue el primero de los médicos griegos que trató de darle una fundamentación fisiológica al masaje.

Este trabajo lo continuo Hipócrates (460 – 377 a.n.e.) cuyo servicio fue liberar el masaje de las capas religiosas determinar el futuro desarrollo de este y examinar mediante experiencia muchas premisas teóricas y Hipócrates escribió referente a que el medico debe tener referencia en muchas cosas, entre ellas el masaje. Gran importancia le concedía a los amasamientos, pues consideraba que debido a ellos la articulación relajada se fortalece mientras que la tensa se hace más móvil.

En la antigua Grecia el masaje era considerado como un medio importante de preservar y recuperar la capacidad de trabajo. Los baños se combinaban con la ejecución de ejercicio físico. Homero describe como Circe, sirviendo a Odiseo en el baño le untaba aceites de distintas procedencias y le frotaba el cuerpo.

El potente imperio Romano al someter a Grecia se apropió de su arte del masaje. La historia conserva los nombres de médicos romanos que aplicaron, y difundieron ampliamente el masaje.

La técnica de este fue perfeccionada por Asclepiades (156 – 128 a.n.e.) conjuntamente con la tensión de comidas y bebidas en exceso, este recomendaba el amasamiento y la frotación de todo el cuerpo así como también las movilizaciones activas y pasivas.

Según C. Celso (siglo N.E.) en el segundo tomo de su obra acerca de la medicina, que comprendía algunos tomos más, dedico un capitulo completo a la importancia de las frotaciones y de las movilizaciones pasivas para los enfermos y pacientes en proceso de recuperación; este recomendaba el masaje para eliminar las transpiraciones y las adiposidades patológicas de los tejidos y mitigar los dolores.

C. Galeno (131 – 201 a.n.e.) médico principal de la escuela de gladiadores, describió nueve tipos de masajes deteniéndose detalladamente en la metodología de la fricción, frotación y el amasamiento. Galeno elaboró los métodos e indicaciones para el masaje matutino y vespertino.

Plutarco manifiesta “(alrededor de los años 46 – 126 n.e.) hace un interesante descripción sobre como los esclavos aplicaban el masaje al gran general de tropas Cayo Julio César.

Las tribus esclavas de la antigua Rusia utilizaban mucho las manipulaciones sobre todo en forma de fustigamiento del cuerpo con una rama de abedul o de roble, durante el baño de vapor”⁹

“Este tipo de masaje se denominaba azotamiento. En los manuscritos de Néstor aparece la siguiente descripción.

La propagación del cristianismo desde su lucha contra el paganismo, cuando el ascetismo llegó a considerarse como el ideal de la vida, no pudo ayudar al desarrollo del masaje y de la educación física en Europa.

En los países donde el cristianismo no encontró adeptos, el masaje se utilizaba ampliamente.

Avicena, autor de un amplio y famoso trabajo, canon de la ciencia médica, ofrece las identificaciones correspondientes acerca de la aplicación de las manipulaciones en el tratamiento de una serie de enfermedades. Este ha hecho una división de los tipos de masajes: fuerte que fortalece el organismo; suave que suaviza y relaja el cuerpo; prolongado que ayuda a bajar de peso; moderado favorece el florecimiento del cuerpo; preparatorio que

⁹ www.masajesba.com.ar.

precede a los ejercicios físicos y de recuperación o sedantes después de los ejercicios físicos. Los trabajos de Avicena han coadyuvado al desarrollo del masaje en Turquía, Persia y otros países del Oriente, donde el masaje se ha utilizado extensamente en los baños colectivos.

En el siglo XIX fueron publicadas varias obras sobre el masaje, su acción en el organismo y en los diferentes sistemas de órganos, enfocándolo sobre un punto de vista científico; fueron elaboradas indicaciones y contraindicaciones para su aplicación, se precisó su metodología y aparecieron desarrolladas descripciones de varios tipos de manipulaciones que, paulatinamente a medida que se han conocido sus beneficios ha provocado que el masaje sea incluido en la medicina moderna, como un método eficaz de mantenimiento y restablecimiento de la salud, además en los tiempos modernos constituye un requisito indispensable para el desarrollo deportivo como medio profiláctico y terapéutico ya que este asegura un rápido restablecimiento y un aumento de la capacidad de trabajo de los atletas, pudiéndose aplicar por los masajistas de forma general o local en el cuerpo según el caso¹⁰.

Clases de masajes

“A pesar de ser reconocido por todos el importante papel que desempeña el masaje manual, y de ser tan utilizado tanto en el masaje terapéutico como en la práctica deportiva, en esta ha comenzado a introducirse el masaje con aparatos, durante los últimos años.

Ya en la antigüedad se utilizaban diferentes objetos como una forma de aliviar el trabajo del masajista, por ejemplo, rascadores de la antigua Grecia y en Roma; también historiamas (pedazo de madera doblado en forma de arco con una longitud de 5-7 cm. y carretes en los extremos que giran durante la manipulación) y maderos especiales, en Japón; ramas en los baños de Rusia. Mas adelante, los instrumentos fueron perfeccionándose y haciéndose más complejos.

¹⁰ www.masajes.madrid.com

El masaje con aparatos incluye muchas variedades. Cada una de ellas se diferencia de las demás por la acción fisiológica que ejerce sobre el organismo, y por propia forma de construcción que poseen.

Las más utilizadas en la práctica deportiva son: vibromasaje, neumomasaje e hidromasaje.”¹¹

Vibromasaje

“La esencia del masaje vibratorio radica en transmitir a la parte del cuerpo manipulada, movimientos oscilatorios de diferentes frecuencia y amplitud, mediante el aparato de vibración.

Muchas investigaciones experimentales han demostrado que por la acción que ejerce sobre el organismo humano, la vibración mecánica figura entre aquellos irritadores que provocan un efecto integral como resultado de la estimulación de los exteroceptores, interoceptores y propioceptores.

En el mecanismo de acción de la vibración sobre el organismo tienen gran importancia los procesos físicos-químicos y bioquímicos que surgen en la esfera del contacto directo del estímulo del tejido vivo. Por el nivel de propagación de su acción, la vibración se divide en local y general. Sin embargo, sería erróneo pensar que la acción fisiológica de la vibración local se limita solamente a aquellas zonas con las que el estímulo de vibración se pone en contacto directo.

¹¹ J.M. Sanchez-Riera, Integración corporal y psicología humanista, Marova.

Según han demostrado las investigaciones, la sensibilidad ante la vibración es un tipo independiente de sensibilidad, cuyos receptores periféricos están situados en la piel, músculos y otros tejidos del organismo, y que tienen además, sus conexiones y representaciones en la corteza de los grandes hemisferios cerebrales. Los más sensibles ante la vibración mecánica son el sistema vascular y las zonas reflexógenas. La acción de la vibración sobre el organismo depende de la frecuencia, amplitud y duración de su influencia. En dependencia del lugar de aplicación, la vibración provoca en el organismo reacciones semejantes a los reflejos cutáneo-visceral y viscecromotores.

El masaje con aparatos puede realizarse en diferentes posiciones: acostado, sentado y de pie; es muy importante que el sujeto se encuentre en una posición cómoda, y que los músculos de la zona manipulada se encuentren relajados.

La sesión de masaje vibratorio comienza por la espalda, se manipulan simultáneamente las zonas lejanas y cercanas. Los movimientos de los aditamentos deben estar dirigidos a los ganglios linfáticos más cercanos.

El masaje vibratorio a todo lo largo de la zona manipulada, se ejecuta con diferente fuerza. Generalmente, el masaje comienza de forma suave, se presiona el vibrador dos o tres veces, en la porción inicial de la zona manipulada, la presión sobre el vibrador no es muy grande, en la porción media aumenta y en la porción fina, nuevamente disminuye.

El vibrador debe moverse con una velocidad constante, de forma suave, sin sacudidas ni variación brusca de la presión, la acción prolongada de la vibración provoca dolores de cabeza, fatiga rápida, languidez, pocos deseos de trabajar físicamente y alteración del sueño. Si el masaje vibratorio provoca sensaciones desagradables o dolorosas, entonces se aplica a través de un tejido suave de franela, una sábana etc.”¹²

¹² www.masajesba.com.ar.

Neumomasaaje

“La acción del neumomasaaje es análoga a la de los baños medicinales corrientes. Este está basado en el principio de alternar la disminución y la elevación de la presión de aire en un aditamento que se coloca sobre la piel.

El nivel de absorción y compresión del aire se regula con ayuda de un equipo especial, y se determina mediante el neumómetro y el monómetro, colocados en el aparato de neumomasaaje. Los aditamentos tienen diferente forma por la configuración, diámetro y profundidad de los platillos, estos se unen al neumoaparato mediante una manguerita de goma. Los neumoaparatos suelen ser de diferentes diseños, entre ellos los que tienen uno, dos o mas aditamentos, con ayuda de los cuales se puede manipular simultáneamente, a siete u ocho hombres, la selección de estos aditamentos depende de la zona manipulada (existencia de grandes músculos, tendones, articulaciones, etc...

El neumomasaaje se realiza en las mismas posiciones iniciales que el masaje manual, es decir, encontrándose el sujeto acostado o sentado, los músculos de la zona manipulada deben estar manipuladas al máximo.

Durante la manipulación con el neumoaparato se emplean dos métodos: de inmovilidad y de deslizamiento; en el caso del método de inmovilidad, el aditamento se mantiene 2-4 s. en la misma zona del cuerpo luego se cambia hacia otra zona sobre la que permanece también algún tiempo. Durante el método por deslizamiento el masajista cambia constantemente el aditamento de la zona distal a la proximal (por ejemplo de la articulación de la rodilla a la ingle, de la cadera al cuello).

En la práctica deportiva se emplea con mayor frecuencia el método por deslizamiento.

El neumomasaaje puede ejecutarse con aditamentos, simultáneamente. De esta forma se manipulan las extremidades y los dorsales anchos de los deportistas que tienen una gran masa muscular, en este caso los aditamentos deben colocarse de forma tal que uno se encuentre más arriba y otro más abajo: esto permite influir de forma más efectiva sobre los músculos.

Al realizar el masaje con el neumoaparato generalmente no se emplean aceites ni linimentos. Si hay necesidad de emplearlos con fines terapéuticos, esto se hará al final del masaje.»¹³

Hidromasaje

“Este tipo de masaje con aparatos disminuye la excitabilidad del organismo, borra la tensión de los músculos, favorece la hiperemia arterial intensa que activa el suministro sanguíneo de los diferentes tejidos y mejora los procesos metabólicos en el organismo.

El hidromasaje es muy necesario en la práctica deportiva, sobre todo en el periodo preparatorio.

La poca aplicación de masaje en la actualidad esta dada por la carencia de los equipos necesarios y condiciones en el lugar de preparación de los deportistas para las competencias. Existen los siguientes tipos de hidromasajes:

¹³ T. Namikoshi, Terapia Shiatsu, tratado completo, Edaf.

Hidromasaje subacuático, mediante un chorro de agua a gran presión: Se realiza como su nombre lo indica bajo el agua o en un baño especial con ayuda de una manguera por la que sale agua a presión.

Es preferible que el sujeto se encuentre sentado: esto favorece la relajación completa de todas las partes del cuerpo y las hace más accesibles al masajista. El chorro de agua puede caer directamente sobre el cuerpo a una distancia determinada de este, la presión del agua se regula mediante un mecanismo especial.

La efectividad del hidromasaje depende de la fuerza del chorro de agua (este se regula según su alejamiento y su acercamiento), también depende del ángulo de incidencia sobre el cuerpo, de la magnitud del corte transversal de la tubería, de la duración de la sesión y de la temperatura del agua.

Al realizar la sesión del hidromasaje es necesario recordar que las diferentes partes del cuerpo no perciben de la misma forma la presión del chorro de agua.

En estos casos es necesario actuar sobre el cuerpo no directamente mediante el chorro de agua, sino a través del agua, para ejecutar un hidromasaje de este tipo se necesita un aparato especial, provisto de una potente bomba centrífuga o un equipo especial con ayuda del cual se puede regular tanto la presión del agua, como su temperatura.

Como ya hemos señalado, los diferentes tipos de masajes con aparatos deben combinarse con el masaje manual, esto también se refiere al hidromasaje.

Al ejecutar el hidromasaje se deben tener en cuenta las partes del cuerpo que tienen una sensibilidad elevada: el abdomen, la cara interna del muslo, la región lumbar, etc... en este caso se le da forma de abanico al chorro.

Masaje manual bajo el agua. Se diferencia muy poco del masaje corriente, se aplican las siguientes manipulaciones: estrujamiento, frotación, amasamiento y sacudimiento.

La sesión de masaje manual bajo el agua no sobrepasa de 8-10 minutos y se realiza a una temperatura del agua de 35-40 grados, antes del masaje manual se puede ejecutar otro masaje de 2-4 minutos de duración, para el que se emplea un chorro de agua. En este caso el masaje manual bajo el agua puede durar de 4-7 minutos.”¹⁴

¹⁴ J. Ylienen y M. Cash, Masaje Deportivo, Hispano Europea.

CAPITULO II

EL MASAJE Y SUS BENEFICIOS

CONOCIMIENTO DE FISIOLOGÍA MUSCULAR

“La contracción muscular se efectúa por el estímulo nervioso que viene del cerebro para los músculos voluntarios e involuntarios.

Anatómicamente diremos que el tejido muscular es de dos clases: uno que es compuesto de fibras estriadas que tiene la propiedad de contraerse con gran rapidez y que dependen de la voluntad, es decir que corresponden a la vida animal o de relación; y la otra clase de fibras llamadas lisas por carecer de estrías son de contracción lenta y no corresponden a la voluntad, perteneciendo por lo tanto a la vida vegetativa. Excepto el corazón que esta formado de fibras estriadas, es un músculo (miocardio) que no tiene movimiento voluntario.

El músculo estriado esta formado por un conjunto de numerosas y finas fibrillas que son elementos contráctiles y se reúnen formando fascículos que están cubiertos de delgadísima membrana llamada sarcolema. La reunión de fascículos primarios dan lugar a los secundarios que también están separados por una membrana de tejido conjuntivo y por último la reunión de estos forman los terciarios en mayor o menor cantidad según la función que han de desempeñar.

El músculo así formado esta cubierto por membrana muy fina de tejidos conjuntivos llamado perimisiso externo y perimisiso interno, lo que separa internamente a los mismos fascículos.

Los músculos normalmente formados tienen medio de inserción que son los tendones y aponeurosis, tejido que por su gran resistencia y su perfecta y fuerte inserción en los huesos completan la acción contráctil del músculo. Los tendones están formados por tejidos fibrosos

muy resistentes, las fibras que componen estos tendones se une a la extremidad de los músculos para la inserción con los huesos y con otros músculos en el extremo libre.

Cuando un músculo del par se contrae, tira hacia si del hueso, y del otro lado se distiende para acomodarse al movimiento.

Las aponeurosis son membranas de tejido fibroso, resistentes e inextensibles que envuelve a uno o más músculos, impidiendo su desplazamiento lateral y su deformidad. Las funciones principales que tiene el músculo estriado son: contractilidad, elasticidad y tonicidad.

La **contractilidad** es la propiedad que tiene los músculos de disminuir su longitud aumentando el diámetro transversal sin aumentar su volumen. Esta función se produce por efectos de un estímulo o excitación que puede partir del sistema nervioso voluntario, en este caso el reflejo o el estímulo puede ser provocado por la acción de mecanismos o también por excitantes químicos, como el frío, el calor y por físicos como la electricidad.

Elasticidad es la propiedad que tiene el músculo de recuperar sus formas y dimensiones primitivas cuando ha dejado de actuar su fuerza o estímulo que lo ha deformado.

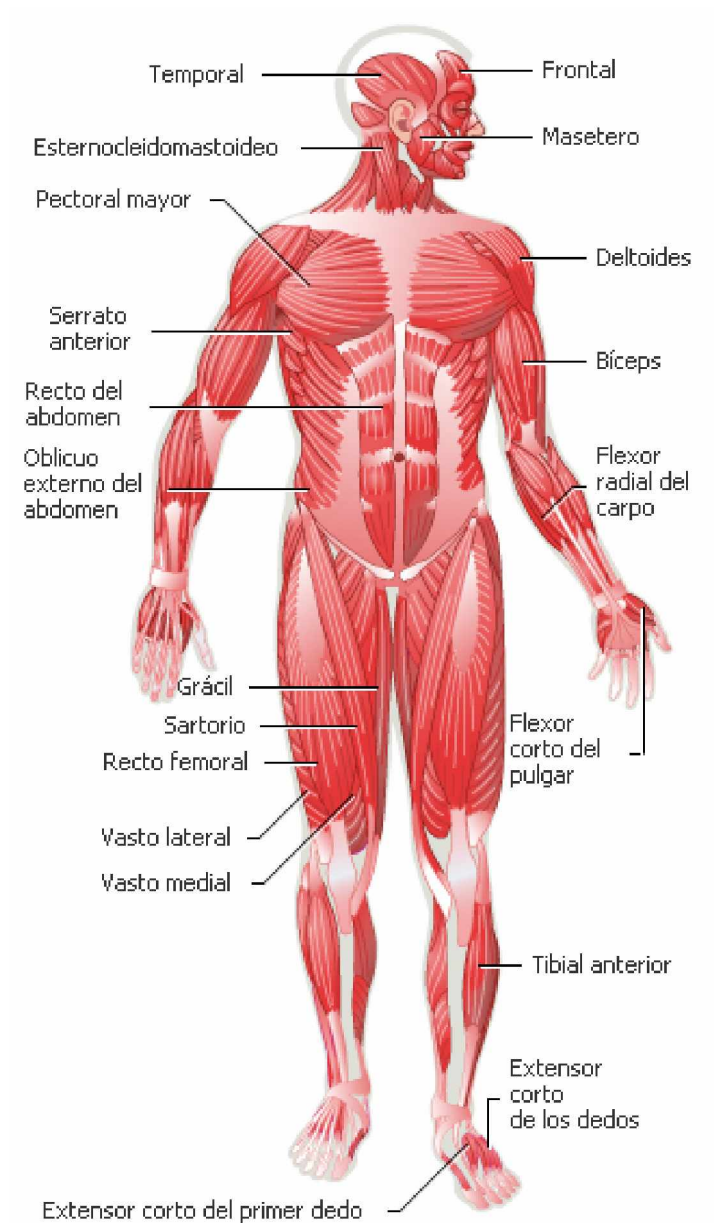
Tonicidad es el estado de semi-contracción propio del músculo en un individuo de poco estado de salud.

Toda actividad muscular es producida por el influjo nervioso, estímulo que es indispensable, pues la falta de esa acción nerviosa dejaría inactivo el músculo terminando por relajarse y por último degenerarse.

El masaje no puede aplicarse bien sino es siguiendo ciertas direcciones anatómicas determinadas a los músculos, tendones, articulaciones y vasos sanguíneos. Es indispensable

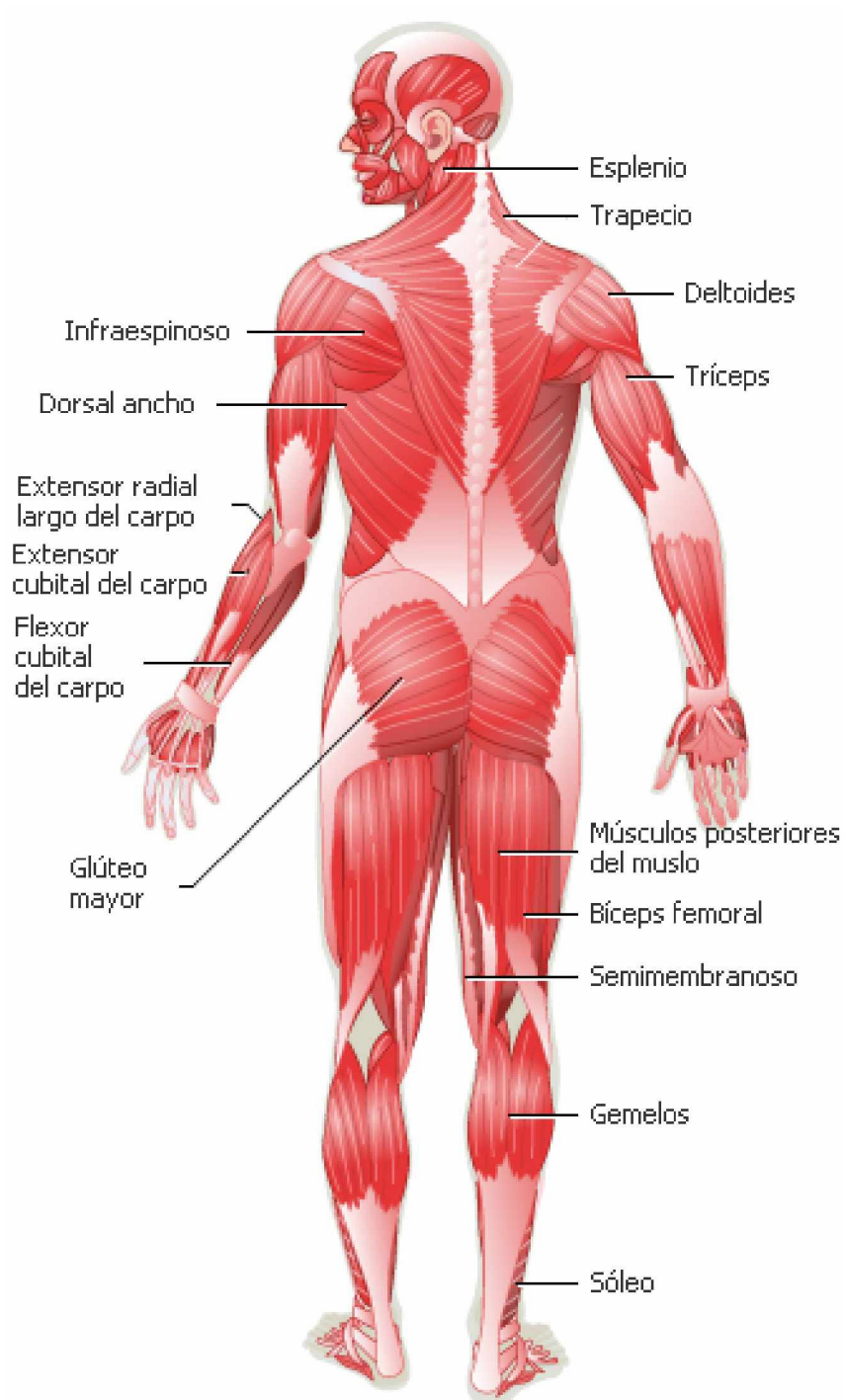
que es masajista tenga nociones de anatomía y que conozca la manera como están dispuestos los ligamentos que unen unas con otras las distintas piezas del esqueleto.”¹⁵

SISTEMA MUSCULAR CARA ANTERIOR



¹⁵ www.clinicamundosalud.com

SISTEMA MUSCULAR CARA POSTERIOR



“El músculo para trabajar necesita alimentarse y reparar los desgastes que su funcionamiento origina y al mismo tiempo precisa eliminar todos aquellos materiales de desecho que lo perjudica.

El sistema cardiovascular comprende al corazón, la sangre y los vasos que lo transporta. Además de regular la temperatura corporal desempeña funciones tan vitales como la de transportar y distribuir elementos nutrientes y oxígeno a los miles de millones de células que forman el cuerpo y eliminan las sustancias de desechos que estas células originan. Gracias a ello el cuerpo se desarrolla repara sus daños y realiza múltiples tareas.

Esta doble misión de llevar el alimento al músculo y limpiarlo, conduciendo todos los residuos de su trabajo la sangre que corre a los lados de unos tubos elásticos aportando sus elementos nutritivos hasta lo mas apartados puntos del organismo.

El aparato circulatorio consta de las siguientes partes:

1. El corazón, órgano propulsor de la sangre a todo el cuerpo.
2. Vasos que salen del corazón para llevar la sangre a los órganos.
3. Las arterias se ramifican en vasos cada vez más finos y llegan a formar los últimos representantes que son los vasos capilares arteriales que forman una red por todo el cuerpo.

Sus paredes son tan tenues que por ellas se filtran los nutrientes y el oxígeno de la sangre a los tejidos próximos y a la vez recogen y se llevan el anhídrido carbónico CO₂ y de las sustancias de desechos de esos mismos tejidos.

Luego los capilares se unen y forman vasos cada vez más gruesos, las venas que conducen la sangre de vuelta a la mitad derecha del corazón y de allí a los pulmones.

Con cada latido del corazón la sangre se bombea a elevada presión perceptible como ondas en los pulsos.

Las arterias disponen de paredes fuertes y elásticas para soportar los cambios de presión en su interior. La de las venas es mucho menor y por lo tanto sus paredes son más finas y menos elásticas, en ellas, a intervalos existen las válvulas que impiden el retroceso de la sangre por ellas, cuando estas válvulas se deterioran y permiten retrocesos locales, surgen las varices.

En los órganos además de los capilares, arterias y venas existen los capilares linfáticos, el sistema linfático se encarga de purificarlos y garantizar que las células vivan en un medio saludable.

Por medio del citado líquido extracelular se efectúan los intercambios de sustancias nocivas entre la célula y la sangre. Pero algunas de estas sustancias no pueden pasar directamente a la sangre y se acumula en el líquido extracelular, el mismo que circula por los vasos linfáticos y pasa por los ganglios.”¹⁶

“Al igual que los vasos sanguíneos, los linfáticos se unen y forman otros mayores que concluyen con las venas; la linfa es el líquido extracelular que circula por los vasos linfáticos, hay ganglios en el cuello, axilas, ingles, detrás de las rodillas y en la cara interna de los codos.

Al contrario del sistema circulatorio de la sangre, el linfático no cuenta con un corazón que bombea la linfa a todo el cuerpo, sus movimientos dependen de las contracciones musculares y se ven favorecidos por las válvulas existentes en sus propios vasos. La presión de estos vasos es baja y el drenaje puede dificultarse por diferentes causas.

¹⁶ Kendall´s, Musculos, pruebas funcionales, postura y dolor, Marban

Se necesita oxígeno para poder nutrir a todos los músculos y es importante recalcar en esto, pues la cantidad de músculo es innumerable pasando la cantidad de 500 músculos, los cuales tienen funciones diferentes que por la simple disminución parcial de oxígeno pueden producir una opacidad de función, por ejemplo: al disminuir la oxigenación del músculo del corazón o el miocardio va a producir una lesión o una atrofia a este músculo cardíaco que va a llevar a producir una innumerable cantidad de trastornos no solamente en el músculo sino también en órganos, aparatos o sistemas.

Al no mantener un ejercicio adecuado y al no proporcionar el oxígeno debido especialmente en niños y adultos, produce una disminución de la contracción auriculo-ventricular disminuyendo el flujo sistólico o diastólico llevando consigo una disminución del volumen diastólico que es el que va a llevar la cantidad necesaria de glóbulos blancos, glóbulos rojos, plaquetas flotando en su plasma sanguíneo.

Al hablar de músculos en general ya sea estriados o lisos que ya hemos citado en párrafos anteriores, la estructura correspondiente y la fisiología, es importante marcar una pauta que es cuando se produce una hipoxia muscular que puede ser producto de varios motivos, siendo uno de los principales la disminución del riego sanguíneo considerando otras causas como el exceso de trabajo muscular, disminución del volumen sanguíneo general, etc.

Al haber una disminución de oxígeno a nivel muscular va a producir una serie de atrofonas en todas las estructuras microscópicas del músculo.

Se conoce perfectamente la gran necesidad energética del músculo que posiblemente está almacenado dentro de la célula.

La teoría de la contracción muscular se refiere en esencia a dos hipótesis.

1. La energía es almacenada en el miofilamento, los impulsos nerviosos van a hacer que se desplieguen de los miofilamentos esta energía.

2. El simple deslizamiento de las fibrillas entre si en forma de interdigitación más profunda.

La energía proviene del metabolismo tanto aerobio como anaerobio de los carbohidratos que se presentan en abundancia en la célula muscular. El masaje contribuye a remover estos obstáculos y por lo mismo a mejorar la eliminación de toxinas y a reforzar el sistema inmunitario”¹⁷

TÉCNICAS DE MASAJE

“Entre las principales manipulaciones figuran las siguientes: fricción, frotación, amasamiento, estrujamiento, manipulaciones de percusión, vibraciones, movilizaciones pasivas y activo-pasivas.

La asimilación de la técnica de dichas manipulaciones y la importancia de su acción fisiológica sobre el organismo, permiten al masajista trabajar con éxito en el campo deportivo y terapéutico; y al entrenador, utilizar el masaje en el sistema de entrenamiento deportivo, teniendo en cuenta las cargas de entrenamiento deportivo, teniendo en cuenta las cargas de entrenamiento actuales.

El masaje manual es el que realiza el masajista con sus propias manos a través de las seis manipulaciones fundamentales que son:

- Ü Fricción
- Ü Frotación
- Ü Amasamiento
- Ü Percusión o golpeteo

¹⁷ www.emprendedoras.com/article447.html.

Ü Movilizaciones pasivas

Ü Sacudimiento

Las manipulaciones del masaje se dividen en tonificantes y relajantes, e inclusive algunas pueden tener ambos efectos sobre el organismo de acuerdo a la velocidad y profundidad con que se lleven a cabo.”¹⁸

La Fricción

“La fricción es la más superficial de las manipulaciones y una de las más agradables, con ella se inicia y termina la sesión de masaje. Es la manipulación mas corriente ya que su influencia fisiológica es muy completa, y de sencilla aplicación, consiste en deslizar la mano por la superficie de la piel sin desplazarla.

Influencia Fisiológica

Al ser una manipulación de deslizamiento sobre la superficie de la piel va a actuar sobre esta, de la siguiente forma:

- ◆ Limpia la piel de células muertas.
- ◆ La limpia de desechos de glándulas sudoríparas y sebáceas, así como de microorganismos y suciedad.

Manipulaciones del masaje

Tonificantes

- ◆ Amasamiento

¹⁸ www.natura.com.mx/articulos/masabch.html.

- ♦ Percusión
- ♦ Fricciones

Sedantes

- ♦ Frotación.
- ♦ Sacudimientos.
- ♦ Fricciones.
- ♦ Percusiones.
- ♦ Activa el funcionamiento de glándulas secretoras de la piel.
- ♦ Aumenta el diámetro de los vasos capilares, sobre todo los superficiales.
- ♦ Mejora la circulación de retorno venoso y linfático, por acción mecánica de la manipulación y la secreción de histaminas.
- ♦ Eleva la temperatura local de la piel.
- ♦ Mejora la alimentación de la piel tornándola mas lisa y elástica

Indicaciones metodológicas

La dirección de la manipulación debe corresponder a la de los vasos linfáticos y el retorno venoso, por ejemplo de la mano a la muñeca y de esta al codo, después a las axilas; de los pies a las rodillas y de estas a las región inguinal, en el tórax del esternón hacia arriba y afuera por debajo de las axilas.

La palma de la mano debe estar apoyada completamente sobre la superficie de la piel con una presión uniforme.

La mano debe estar situada transversalmente sobre la región a friccionar con el pulgar opuesto a los demás dedos que deben estar unidos.

La presión, que es insignificante al inicio, aumenta poco a poco y se disminuye al pasar por las articulaciones y cerca de los ganglios linfáticos. El desplazamiento de las manos debe ser lento y rítmico. Las manos deben desplazarse relajadas y sin causar dolor. Para disminuir el rozamiento se debe utilizar alguna crema lubricante o talco.

Variedades de la fricción:

a) Con una mano

- Simple
- En forma de espiral: con todos los dedos unidos, haciendo movimientos cortos y rápidos de derecha a izquierda (preferentemente en músculos largos)

b) Con dos manos

- **Simultáneo:** con las dos manos una detrás de la otra o paralela, una al lado de la otra.
- **Alternativo:** Los movimientos se efectúan continuamente, cuando una mano termina la otra comienza.
- **Reforzando la presión:** una mano sobre la otra presionando con fuerza para que la fricción sea más profunda.
- **Combinada:** es una variedad alternada en que una de las manos realiza la fricción simple y la otra en espiral.
- **Concéntrica:** se realiza con las dos manos en las grandes articulaciones en forma circular semejando a un número 8.

c) Con los dedos

- **Con los nudillos:** Se fricciona con la parte dorsal de los dedos, se realiza en la zona del cuerpo preservadas por fascias más o menos profundas.
- **Con la parte dorsal de la mano:** principalmente los dedos son los que friccionan.

- **Con las yemas de los dedos (pulgar e índice):** se aplica principalmente en los dedos de las manos.
- **Con las yemas de los pulgares:** se aplica en el tendón de Aquiles.”¹⁹

La Frotación

“Esta manipulación es muy corriente en el masaje deportivo y terapéutico ya que al desplazar o frotar los tejidos en diferentes direcciones, deslizamos la superficie de la piel y consigo los tejidos mas profundos.

Influencia fisiológica:

- ◆ Favorece el aumento de la movilidad de los tejidos.
- ◆ Dilata y distiende las cicatrices de la piel, así como las adherencias en los tejidos profundos.
- ◆ Intensifica la circulación sanguínea favoreciendo la alimentación de los tejidos y los procesos de reabsorción de productos patológicos no solo de la piel sino de articulaciones, músculos, huesos , ligamentos y cápsulas articulares
- ◆ Aumenta la temperatura local hasta 5 grados Celsius.
- ◆ Disminuye el tono muscular y los dolores producidos por neuralgias, etc; si se realiza de forma rápida aumenta la capacidad de contracción de los músculos y eleva su tono muscular.

¹⁹ <http://www.ucaribe.edu/comic/masteral.html>.

Indicaciones metodológicas

La variedad mas complicada de la frotación, desde el punto de vista técnico, es la circular con las yemas de los dedos con dos manos. Por este motivo nuestras indicaciones reflejan, principalmente, la metodología de esta variedad: El apoyo será en la base de la mano y el pulgar.

El movimiento circular con los dedos se efectúa flexionando y extendiendo estos en las articulaciones interfalángicas, formando círculos hacia el dedo meñique .El movimiento con las dos manos se realiza igual que con una, pero realizándolo alternadamente (cuando una va hacia fuera, la otra viene hacia dentro).

El desplazamiento de la mano por la región manipulada se realiza cuando los dedos están extendidos (horizontales), o sea cuando la presión es mínima. La presión sobre la piel aumenta gradualmente desde que los dedos están en posición horizontal hasta que llegan a la vertical, que es cuando se realiza la presión máxima. Hay que desplazar la piel sobre los tejidos profundos, nunca deslizar los dedos por encima de esta.

A pesar de realizar la frotación profunda esta nunca debe causar dolor.

Variedades de la frotación:

a) Circular con la yema de los dedos:

Con dos manos: La mano derecha realiza el movimiento en sentido de las manecillas del reloj, la izquierda en sentido contrario, hacia los dedos meñiques.

Con una mano: Se realiza teniendo en cuenta la técnica anterior.

Reforzando la presión: Tiene la misma metodología que las anteriores, pero los dedos de una mano se apoyan encima de los dedos de la otra.

b) Circular con la base de la palma de la mano:

Es semejante la variedad con la yema de los dedos, con la particularidad de que solamente se apoya la base de la palma de la mano.

Con una mano

Con dos manos

Reforzando la presión: Se apoya una base de la palma de la mano sobre la otra.

c) Circular con los nudillos:

Se realiza con la superficie dorsal de los dedos flexionados en las segundas y terceras falanges y apoyando la yema del pulgar la dirección del movimiento circular es la misma que en las variedades precedentes.

Con una mano

Con dos manos.

d) Con los dedos:

Circular con la yema de los pulgares: Se aplica en la región de las articulaciones, tendón de Aquiles, mano y pie.

Con los pulgares y la región tenar. En las articulaciones.

En espiral: Se ejecuta con la superficie interna de los dedos índice y medio en los dedos

En forma de pinza: Esta variedad se realiza con las yemas del pulgar e índice. Se aplica en articulaciones pequeñas. Tendón de Aquiles y músculos pequeños de las manos.

e) Frotación longitudinal: El movimiento se realiza con la yema de los dedos índice y pulgar de las manos. El desplazamiento de los dedos es transversal en dirección contraria. Se aplica en el tendón de Aquiles principalmente.

- f) **Cerrando con el borde cubital de la mano:** La separación entre una mano y otra será de unos dos centímetros, se desplazan paralelamente en direcciones contrarias, se aplica en las manos y cinturas. Como se puede observar a pesar de las variedades aparentes, todas las variedades de la frotación son circulares rectilíneas, se diferencian en que pueden participar los dedos o distintas regiones de la mano.”²⁰

El Amasamiento

“El deporte es sinónimo de trabajo, la actividad física intensa, provoca la hipertrofia en el desarrollo de los músculos esqueléticos, es por esto que los atletas poseen planos musculares muy voluminosos. Para movilizar hay que influir en estos tejidos desarrollados por medio del masaje, es necesario utilizar manipulaciones de influencia profunda. Es aquí donde radica precisamente la influencia del amasamiento y es la razón por la cuál se utiliza ampliamente en el masaje deportivo. Esta es una de las manipulaciones mas efectivas y difíciles del masaje no solo por su técnica sino porque exige del masajista habilidades y fuerza para llegar a dominarlo.

Se realiza levantando, desplazando y comprimiendo las fibras musculares unas contra otras fortaleciendo las mismas como una gimnasia pasiva. Durante la realización de la manipulación surgen distintos estímulos que van de los propios y exteroceptores hasta la corteza cerebral, pudiendo provocar en este una influencia estimuladora e inhibitoria.

Influencia fisiológica:

- Está destinado principalmente para mejorar las funciones del aparato neuromuscular. La

²⁰ www.wikipedia.com

modificación del tono muscular depende de la forma de ejecución de la manipulación.

- Mejora la circulación sanguínea, permitiendo una enérgica absorción de los tejidos adiposos acumulados y el vaciado de los vasos linfáticos.
- Mejora la nutrición de los tejidos, intensificando el intercambio de sustancias y eliminación de productos de desechos metabólicos (CO₂ y ácido láctico).
- Disminuye parcial o totalmente la fatiga muscular, aumentando la capacidad de contracción de los músculos, importante en el desarrollo de la elasticidad.
- Acelera la respiración, aumenta la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca. A través de esta técnica se ha demostrado el aumento de la fuerza muscular después de aplicada.
- Se aplica el amasamiento en caso de una insuficiencia funcional de los músculos, después de una fuerte carga física, para eliminar la tensión muscular y restablecer la capacidad de trabajo.

Indicaciones metodológicas

- Hay que efectuar el amasamiento lentamente, sin interrupciones bruscas, sin torcer demasiado el músculo, ni causar dolor.
- No conviene realizar dos o tres movimientos de amasamiento en el mismo lugar.
- Con ambas manos levantar toda la masa muscular y la comprimirla contra el hueso con la base y la palma de la mano disminuyendo la presión de los dedos y desplazando el músculo hacia estos para recobrar la posición inicial. Luego se comienza de nuevo levantando el músculo.
- Al ejecutar el movimiento, la mano no debe desplazarse sobre la superficie de la piel, ni la palma separarse de esta, el músculo siempre tiene que estar adherido a la palma, no se puede soltar y volver a recogerlo después.
- Al amasar y desplazar los músculos no se deben flexionar los dedos, solamente esto ocurre en las articulaciones metacarpianas, si flexionamos los dedos en las articulaciones

interfalángicas el amasamiento es menos activo y más doloroso.

- El desplazamiento de la mano se realiza en cualquier dirección en el momento en que se refleja, o sea cuando se comprime el músculo contra el hueso.
- Es necesario que se encuentren bien relajados los músculos que se van a amasar, para conseguirlo, cuando se hace la manipulación con una mano, la otra ayuda a fijar el segmento para que exista mayor relajación.
- Los movimientos deben ser suaves, rítmicos sin hacerlos bruscos, pues pueden pellizcar y producir sensaciones dolorosas.
- Mientras mas lentamente se realiza la manipulación, más efectiva es la misma.
- Hay que comenzar con variedades suaves y superficiales y después pasar a otras mas profundas.
- Si el músculo por cualquier motivo no recibe la carga suficiente, el amasamiento, que es una especie de gimnasia pasiva, actúa hasta cierto punto como compensación. Por consiguiente el amasamiento se suele aplicar en los casos de lesiones deportivas (para mantener el tono de los músculos que trabajan poco), de atrofas musculares y de alteraciones en la inervación muscular.
- Para dominar mas rápidamente el amasamiento es preciso ser tanto, masajista como paciente.
- Es posible aprender la técnica del amasamiento en casa, con un delantal doblado o con cualquier otro objeto doblado.

Variedades del amasamiento:

a) **Con una mano:** Simple u ordinario.

b) **Doble o transversal:** Las dos manos agarran al músculo con todos los dedos lo más profundamente posible, de modo que los pulgares se oponen a los demás dedos u existe contacto entre las manos por los pulgares e índices.

Esta variedad tiene dos formas de realizarse:

Simultáneo .Las dos manos se desplazan en una dirección juntas hacia el frente o atrás (con una misma técnica que la principal).

Alternada circular: Las dos manos hacen un trabajo semejante al amasamiento simple, pero cuando una va al frente, la otra viene hacia atrás.

c) **Longitudinal:** las dos manos se sitúan sobre los músculos de una forma en la que quedan los pulgares uno delante del otro y situados en la parte media del segmento, los demás dedos quedan oponiéndose al dedo pulgar en la parte externa o interna. El movimiento de las manos es alterno hacia adentro y hacia fuera.

d) **Amasamiento largo:** Se toma el músculo con las manos una delante de la otra (los pulgares oponiéndose a los dedos), con una separación de 5 a 10 centímetros, los movimientos son simultáneos con ambas manos. Cada mano lo realiza de la misma forma que el simple.

e) **Reforzando la presión:** Este tipo de amasamiento es con una sola mano pero reforzando su acción con la otra. El reforzamiento puede hacerse:

- La palma de una mano sobre el dorso de la otra.
- Los dedos de una mano apoyados transversalmente sobre los de la otra y los pulgares también situados uno sobre otro.

f) **Con la región tenar y el pulgar:** El apoyo de esta manipulación es el que indica su nombre. El masaje se realiza haciendo círculos con el pulgar y comprimiendo el músculo contra el hueso, los demás dedos pueden servir de apoyo.

g) **Batiendo el músculo:** Se aplica en las extremidades, se apoyan las palmas de las manos, una en la parte interna y la otra en la región externa del segmento a masajear, se presiona y se hace un movimiento de frotación con ambas manos alternadamente. Se utiliza para recuperar más rápidamente a los músculos en periodos cortos entre un

ejercicio (o evento) y otro.”²¹

La percusión o golpeteo

“Esta manipulación consiste en golpes rítmicos y contiguos en los tejidos, los cuales se dan con las diferentes partes de las manos y con los dedos del masajista.

Influencia fisiológica

La percusión tiene una influencia mecánica sobre los tejidos, su efectividad depende de la fuerza y duración de la ejecución.

Un golpe débil provoca la vasoconstricción y uno realizado fuerte y continuamente provoca una vasodilatación, o sea aumento de la circulación de la sangre (hiperemia profunda), lo cual favorece el abastecimiento de sustancias nutritivas (minerales , proteínas) a la región manipulada, aumenta el tono muscular, aspecto muy importante en la práctica deportiva, aumenta la excitabilidad del sistema nervioso, al estimular diferentes receptores por vía aferente, de ahí que esta manipulación sea muy utilizada en el masaje preparatorio.

También hay que plantear que los golpeteos aplicados en diferentes zonas cercanas a la columna vertebral por vías reflejas desencadenan reacciones que mejoran el funcionamiento de los órganos internos, por ejemplo, disminución de la actividad cardiaca, presión y pulso, la actividad motora y secretora del estómago e intestino delgado y grueso, etc.

Esta manipulación refuerza la acción de los nervios vasculares y secretores, aumentando su tono y mejorando por tanto el metabolismo.

²¹ A. Pilat, Inducción miofascial, McGraw-Hill Interamericana.

La percusión, si no existen indicaciones especiales, no se debe aplicar en lugares donde no existan planos musculares como las articulaciones, cintura, abdomen, parte izquierda del tórax y en el cuello si el deportista no tiene los planos musculares bien desarrollados.

Indicaciones metodológicas

La manipulación se realiza con las dos manos manteniendo una separación de 2 a 4 centímetros entre ellas.

- El movimiento de las manos se realiza de forma alternada.
- El ritmo de las manos debe ser rápido, de tres a cuatro golpes por segundo.
- Se percute transversalmente sobre la fibra muscular.
- La efectividad de la percusión depende de:
 - Cantidad de palancas óseas que se utilicen en la manipulación.
 - Relajación de las muñecas.
 - Forma de colocación de los dedos.

Variedades:

- **Con los puños:** Esta variedad se puede realizar de dos formas percutiendo con el borde cubital o con los nudillos.
- **Macheteo:** Los dedos unidos y extendidos percutiendo con el borde cubital de la mano y la superficie externa del meñique (se emplea, fundamentalmente, en los glúteos y la parte posterior de los muslos).
- **De cajitas:** Las manos semicerradas, con las articulaciones interfalángicas flexionadas, de modo que se pueda percutir con la parte dorsal de las primeras falanges y con la base de la palma de la mano.

- **Cacheteo:** Los dedos van unidos de modo que, conjuntamente con la base de las palmas de las manos (en forma de cuchara) formen una superficie cóncava, produciendo un espacio de aire que suavice el efecto del golpe.
- **Digitteo** (se puede realizar de dos formas).
 - a) Percusión con todos los dedos de las manos relajados y el antebrazo en pronación.
 - b) Con las últimas falanges de los dedos meñique y anular, los dedos van separados en forma de abanico y producen un sonido característico.²²

Los Sacudimientos

“Esta manipulación es una de las variedades del masaje vibratorio caracterizada por los movimientos oscilatorios rápidos, los cuales producen un sacudimiento activo en los tejidos en los cuales se aplica.

Influencia fisiológica:

El sacudimiento de los tejidos sobre diferentes receptores nerviosos sensitivos, motores y secretores, de forma suave inhibe el sistema nervioso y realizado en forma más fuerte provoca la excitación del mismo.

- Aumenta el tono muscular y el reflujo de la linfa.
- A través de esta manipulación se puede comprobar el estado de los músculos, si están suficientemente relajados o aún se encuentran contraídos.
- Se comprueba la capacidad de relajación del deportista.
- Se comprueba se la sesión de masaje fue efectiva o no.

²² J. Ylienen y M. Cash, Masaje Deportivo, Hispano Europea.

Indicaciones metodológicas:

El sacudimiento local se emplea antes de las movilizaciones y con el general finalizamos la sesión de masaje. La velocidad de los movimientos vibratorios no debe ser inferior de 200 a 300 veces por minutos.

Cuando realizamos el sacudimiento total no se deben flexionar las articulaciones del codo y la rodilla.

Al realizar el sacudimiento los músculos deben presentar un aspecto de masa gelatinosa o sea, deben estar sueltos y relajados, de lo contrario no fue efectivo el masaje.

Variedades:

Existen dos variedades de sacudimiento:

- El sacudimiento total o general.
- El sacudimiento parcial o local.

Sacudimiento Parcial

Es el que se aplica sobre un grupo determinado de músculos, ejemplo: la parte posterior de la pierna, gemelos, soleo, etc.

Sacudimiento Total

Este se realiza en una extremidad completa.

Cuando el sacudimiento es parcial se puede aplicar de varias formas, para realizarlo en los músculos anchos planos, la mano se va a encontrar completamente plana y los dedos unidos, los movimientos oscilatorios serán rápidos a derecha e izquierda (se utiliza en los músculos de la espalda, glúteos y los grandes del tórax).

En los músculos largos, el pulgar se opone a los demás dedos y se hace el agarre al músculo de manera que quede entre el pulgar y los demás dedos al realizar el movimiento, el músculo debe ir del pulgar a los dedos para sacudirlo.

En el sacudimiento total se puede realizar en las extremidades inferiores y superiores con el deportista en posición decúbito supino. En las inferiores se ejecuta con las dos manos, el masajista agarra el pie con una mano con el tendón de Aquiles y el calcáneo y con la otra por su parte dorsal, se ejecuta levantando la extremidad, extendiéndola para que los movimientos arriba y abajo no repercutan sobre la articulación.

Para realizar el sacudimiento en la extremidad superior, se toma esta estrechando la mano del atleta en forma de saludo realizando movimientos laterales, el brazo debe estar relajado, realizando el masajista una tracción para sostener la extremidad y no afectar la articulación del codo.”²³

¿Se puede comprobar al aplicar esta manipulación?

Movilizaciones pasivas

“Las movilizaciones son los movimientos normales y fisiológicos, característicos de cada una de las articulaciones. Aunque pertenece al campo de la Cultura Física Terapéutica, las explicaremos brevemente por su aplicación en el masaje deportivo.

Influencia fisiológica

Estimulan la actividad locomotriz y favorecen la elasticidad del aparato articular y ligamentoso.

- Favorece el trabajo de los músculos en general.

²³ J.M. Sanchez-Riera, Integración corporal y psicología humanista, Marova.

- Favorece el flujo y reflujo del líquido sinovial en las articulaciones.
- Mejora la circulación de la sangre y la linfa, ayudando por este medio a la alimentación de los tejidos blandos que se encuentran alrededor de las articulaciones.
- Ayudan a la reabsorción de las hemorragias, exudados originados por traumas o el mismo entrenamiento.
- Esta manipulación tiene una acción favorable en la recuperación de las articulaciones.
- Mejora la reabsorción de los productos de desechos metabólicos en ellas después de haber recibido un entrenamiento fuerte.
- Aumenta la elasticidad y flexibilidad de los tejidos musculares y ligamentosos.
- Prepara al atleta para el trabajo y hace mayor su fuerza muscular.

Indicaciones metodológicas

El deportista no participa en ningún momento en la movilización, sus músculos deben estar relajados al máximo y la manipulación debe ser ejecutada exclusivamente por el masajista.

Las manipulaciones pasivas se efectúan al finalizar la sesión de masaje en las extremidades superiores e inferiores y la posición del deportista debe ser decúbito supino. Para realizar los movimientos se debe fijar con una mano la parte distal de la articulación y con la otra la parte proximal. Se debe realizar siempre con ritmo lento y suave, los movimientos bruscos son contraindicados.

Los movimientos se realizan con la amplitud máxima de las articulaciones, estas deben ser normales y fisiológicas por eso el masajista debe conocer los movimientos articulares ejes y planos en que se mueven estas.

En las manos y los pies también se realizan movilizaciones de acuerdo a los movimientos que presentan estas estructuras, ya sean flexiones, extensiones, circunducciones o abducciones.

En los tobillos el agarre será .con una mano en la parte mas distal del pie de modo que los dedos se apoyen en la dorsal y el pulgar en la planta.

Variedades:

Del tobillo: Una mano en la parte proximal del tobillo, la otra en la más distal, de manera que el pulgar quede en planta y los dedos en el dorso, se realiza flexión y extensión conjuntamente con la circunducción.

De rodilla: Una mano agarra el tobillo y la otra por la parte posterior de la rodilla, luego se cambiará el agarre por la parte anterior de la misma, se flexionara la pierna sobre el muslo formando un ángulo de 90° en relación con el tronco, seguido a esto se ejecuta la extensión de la pierna llevándola a la posición inicial.

De cadera: El agarre es el mismo de la rodilla, al igual que el movimiento, la diferencia estriba en que para la flexión de la cadera continuamos el movimiento llevando el muslo al tronco y se realizan todos los movimientos que permite la articulación coxofemoral.

Combinación de cadera rodilla: Una mano agarra el tobillo y la otra la parte interna y posterior de la rodilla, se realiza la flexión de la rodilla en abducción flexión de cadera .Combinamos el agarre para la parte externa de la rodilla al mismo tiempo que lo continuamos con abducción de la cadera, extensión de la misma y extensión de rodilla para continuar el movimiento (cuando extendemos la rodilla volvemos a cambiar el agarre para la parte interna y posterior de la rodilla).

De mano: Una mano abarba por la muñeca la otra por el borde cubital de tal forma que el quede por la parte dorsal y los dedos por la parte palmar, realizamos extensión, flexión, abducciones cubital, radial y circunducción en ambas direcciones.

De codo: Se realizan movimientos de flexión y extensión, una mano agarra el antebrazo y la otra por el codo ejecutando estos movimientos decúbito supino.

De codo combinada con supinación y pronación: El agarre, que es solo en la mano, es igual que cuando realizamos el movimiento de muñeca, el miembro se encuentra en supinación y el movimiento de flexión será combinado con el movimiento supinación, en la extensión el movimiento se combina con la pronación con pronación, lo que permite movilizar los músculos pronadores redondo y cuadrado, el cubital posterior, el supinador largo y otros.

De hombro: Se flexiona el codo y lo fijamos en esta posición agarrando por una mano el codo y la otra por la muñeca. Los movimientos que haremos serán de anteversión, retroversión, abducción, adducción máximas y circunducción hacia delante y atrás.

De hombro y codo en extensión: El agarre de la mano es el que conocemos desde la muñeca, se hace una tracción de la extremidad y se ejecuta la circunducción amplia del hombro.”²⁴

Sesión general y local de masaje

“General: Es la que se aplica en todo el cuerpo, su duración oscila entre los 45 minutos y las dos horas dependiendo de la edad del atleta, peso, actividad que realiza, deporte y propósito a lograr, la cantidad y desarrollo de la masa muscular.

²⁴ A. Montagu, El sentido del tacto, Aguilar.

Local: Es el que se realiza en una parte determinada o segmento del cuerpo, ejemplo: el tren superior, inferior o una extremidad específica.

Metodología para la aplicación de las sesiones de masajes.

Orden de las manipulaciones en una sesión de masaje.

- 1) Fricción
- 2) Frotación
- 3) Fricción
- 4) Amasamiento
- 5) Fricción
- 6) Percusión
- 7) Fricción
- 8) Sacudimiento local
- 9) Movilizaciones pasivas
- 10) Sacudimiento general.
- 11) Fricción

Orden de realización del masaje en el cuerpo:

Decúbito prono:

- 1) Espalda
- 2) Cuello
- 3) Hombros
- 4) Cintura
- 5) Glúteos

- 6) Muslos
- 7) Rodillas
- 8) Piernas
- 9) Pie

Decúbito supino:

- 1) Pie
- 2) Piernas
- 3) Muslos
- 4) Extremidad Superior (dedos, manos, antebrazos, codo, brazo y hombro)
- 5) Tórax
- 6) Abdomen.²⁵

TÉCNICAS ESPECIALES DEL MASAJE

“Entre las técnicas especiales de masaje encontramos:

Masaje del Tejido Conjuntivo: El masaje actúa sobre diferentes planos así tenemos piel, terminaciones nerviosas de Golgi y Passione, tejido celular subcutáneo, aponeurosis, planos musculares superficiales y profundos y pueden llegar hasta la parte ósea que por acción del masaje se produce la estimulación de las terminaciones nerviosas superficiales y profundas que nos da un efecto mecánico y reflejo; interviniendo por éste efecto mecánico sobre los tejidos y por ende actuando en la circulación sanguínea y en su metabolismo.

²⁵ Kendall´s, Musculos, pruebas funcionales, postura y dolor, Marban

Masaje con Lápiz Especial: Tenemos vibraciones eléctricas en forma de pincel; además tenemos la estimulación con corriente farádica tetanizante aparato electroestimulador, la cual utilizamos un electrodo en forma de pincel, que va a dar una estimulación nerviosa y muscular.

Masaje Subacuático: Se realiza con un aparato especial llamado ultrasonido, que tiene la finalidad de dar el masaje a través de ondas ultrasónicas que se realiza aplicando aceite a la piel del paciente y con un cabezal, regulando tiempo, intensidad y dosis. Realizamos el masaje en el mismo sitio donde el músculo está contracturado; en el caso de que el masaje sea en regiones articulares se aplica un guante con agua, y se realiza el masaje respectivo sobre el guante; cuando es un área en donde no halla muchos planos musculares ejemplo: pie, mano se utiliza un cubo lleno de agua.

Masaje Atlético Deportivo: Utiliza todas las técnicas del masaje empezando por el effleurage o deslizamiento, pasando a las fricciones superficiales y profundas, amasamiento, compresión, percusión y vibración que se podrá realizar antes o después de las competencias con la finalidad de que el atleta esté en condiciones aptas para realizar el evento y de acuerdo al efecto que deseamos obtener en los planos musculares para que realice su trabajo a el encomendado con dinamismo y responsabilidad por ejemplo, estimular la musculatura, facilitar el calentamiento muscular, articular y general; estimular el sistema nervioso, estimular la corriente sanguínea para mantener la potencia muscular.²⁶

DIFERENTES TIPOS DE MASAJE

“El masaje se divide en los siguientes tipos:

²⁶ I. P. Rolf, Rolfing, La integración de las estructuras del cuerpo humano, Urano

Masaje Deportivo: Es el que se aplica en la práctica deportiva a fin de perfeccionar las cualidades físicas, recuperar y elevar la capacidad de trabajo deportivo.

El masaje deportivo forma parte integral del sistema de entrenamiento deportivo, favorece el logro rápido de la forma deportiva y la conservación prolongada de ésta, la preparación efectiva con vistas a la actuación en la competencia y la lucha contra la fatiga.

El masaje deportivo tiene gran importancia en todas las etapas del entrenamiento como parte integral del proceso de entrenamiento y directamente, antes de la competición.

Masaje de entrenamiento: Este no solo consiste en ayudar a resolver las tareas parciales de la sesión de entrenamiento mediante manipulaciones y ejercicios especiales por ejemplo, elevación de la amplitud de movimiento, mejoramiento de la elasticidad del aparato ligamentoso, habilidad para relajar determinados grupos musculares, sino también, para preparar al organismo para las secciones de entrenamiento ulteriores.

Masaje de recuperación: La recuperación y aumento de la capacidad de trabajo del deportista constituye uno de los problemas más importantes de su recuperación. Conjuntamente con la preparación física y psicológica, factores fundamentales que favorecen al aumento de la capacidad de trabajo y el incremento de los resultados deportivos, adquieren cada vez más importancia los factores adicionales, en particular, el masaje de recuperación deportivo.

Generalmente este se aplica después de las cargas, tanto en los entrenamientos como en las competencias, a fin de que el organismo se recupere rápidamente.

Masaje previo: El masaje previo se aplica directamente antes de la carga. Su objetivo general es ayudar al deportista a elevar las posibilidades funcionales del organismo antes del entrenamiento o, generalmente, antes de la competencia.

El masaje deportivo previo incluye las siguientes variedades, que tienen su tarea y una determinada metodología.

Masaje Terapéutico: Se aplica con el objetivo de normalizar las funciones en los casos de afecciones y lesiones del organismo.

Una variedad del masaje terapéutico la constituye el masaje por segmentos. Este se estructura sobre la base de las relaciones por segmentos de sistemas entre los órganos internos y la piel, los músculos, tejidos conjuntivos subcutáneos, etc.

En la práctica deportiva el masaje por segmentos se aplica en el caso de traumas de las extremidades. El masaje en presencia de traumas deportivos tiene el objetivo de restablecer la función de los órganos lesionados y lograr la completa recuperación de la capacidad de trabajo deportivo.

Masaje higiénico: El masaje higiénico constituye un medio activo de fortalecer la salud, elevar el tono muscular del organismo y evitar las enfermedades, este se aplica en forma de masaje general o de automasaje.

El masaje higiénico resulta más útil por la mañana, aunque puede realizarse a cualquier hora del día. La tarea del masaje higiénico matutino consiste en ayudar al organismo a pasar del estado de somnolencia al de vigilia. El traspaso completo al estado de actividad transcurre de forma paulatina y prolongada.

Este lapso se puede revisar mediante la gimnasia higiénica matutina, ejercicios matutinos, el masaje higiénico o el automasaje.

Bajo la acción de las manipulaciones aumenta el flujo de impulso de los diferentes receptores de la piel, músculos y ligamentos al sistema nervioso central, lo que favorece la elevación rápida de su excitabilidad; la respiración se hace más profunda, se acentúa la movilización de la sangre desde los depósitos sanguíneos y el flujo de sangre venosa hacia el

corazón, se acelera considerablemente el reflujo de la linfa, se eleva en cierta medida la elasticidad de los músculos y mejoran otras funciones del organismo. El masaje higiénico general se le dedican aproximadamente 40 minutos que se distribuyen de la siguiente forma: espalda y cuello 7 min. brazos 12 min. región de la cadera 3 min. piernas 14 min. pecho y abdomen 4 min. La distribución aproximada del tiempo entre algunas manipulaciones es la siguiente: estrujamiento 20%, frotación 15%, amasamiento 60%, manipulaciones de percusión 5%.

La sucesión en la ejecución del masaje de algunas partes del cuerpo es análoga a la empleada en el masaje deportivo, es decir, la sesión comienza por la espalda, luego se manipulan el cuello, los brazos, etc...Por regla general, el masaje higiénico se realiza con menos fuerza en comparación con el deportivo. El masaje higiénico, por regla general, termina con hidroprocedimiento, el cual sirve de estímulo término y mecánico adicional de la piel, y favorece la elevación de la excitabilidad del sistema nervioso central.

Masaje estético: Los representantes de muchas disciplinas deportivas (nadadores, remeros, deportistas de atletismo, esquiadores, etc.) actualmente permanecen mucho tiempo al aire libre, en la nieve bajo los rayos solares o en el agua.

La piel de estos siente los cambios bruscos de temperatura, se cuartea y se ensucia; además, esta se somete a las diferentes influencias físicas (durante las sesiones de boxeo, clavados, lucha). Todo esto se eleva la actividad de secreción de la piel, esta enrojece, se torna sudorosa, también brillante por la suciedad, y, además, su temperatura se eleva. El carácter de atención a la piel depende del deporte específico, por ejemplo, los tenistas, baloncestista, futbolistas y polistas deben proteger su piel de los rayos solares, del viento y del polvo.

Después de las sesiones, la cara deberá lavarse sin jabón, es decir, esta se limpiará con leche disuelta en agua en iguales proporciones, o con una crema aceitosa, después se aplicará una compresa, y finalmente, se efectuará el masaje.

Las compresas suelen ser frías, calientes y tibias. Las compresas frías, calientes y tibias. Las compresas frías cierran los vasos sanguíneos, por lo que el flujo de la sangre disminuye, y la piel se torna pálida. Las compresas húmedas calientes se aplican luego de haber limpiado previamente la piel del rostro con un material tupido. La temperatura del agua no debe ser menor de 40°.

Después de visitar el baño de vapor se puede realizar un ligero masaje. Este previene la flacidez un ligero masaje. Este previene la flacidez de la piel, evita la aparición de grietas y arrugas (la metodología a emplear en el masaje del rostro).²⁷

²⁷ www.masajes.madrid.com

CAPITULO III

REPERCUSIÓN DEL MASAJE TERAPEUTICO EN LA CALIDAD DE VIDA EN LAS PERSONAS

ACCIÓN DEL MASAJE

“La acción del masaje se da mediante tres puntos principales:

- Sobre la piel.
- Sobre el tejido celular.
- Sobre los músculos.

En la piel: El masaje en la piel tiene una gran influencia sobre sus tres funciones principales que son:

- Ü **Eliminación en forma de sudor y de materias sebáceas de una gran cantidad de productos tóxicos y de desechos.**
- Ü **Regulación de nuestro calor animal por estrechamiento o dilatación de los numerosos vasos sanguíneos que circulan por su espesor.**
- Ü **Recepción de todas las sensaciones táctiles que nos llegan del mundo exterior por mediación de los innumerables corpúsculos sensibles diseminados por su espesor.**

El masaje de la piel puede tener como finalidad desembarazar la superficie de todos los productos grasos y de todas las células exfoliadas que tienden a acumularse y obstruir los poros. Un masaje de este tipo activará incluso la exfoliación de las células muertas y determinará en contrapartida, la generación más rápida de nuevas células.

En el tejido celular subcutáneo: Consiste esencialmente en mantener y aumentar su flexibilidad y asegurar su circulación de los líquidos sanguíneos y linfáticos que lo recorren. Esto se logra mediante un effleurage un poco energético, luego un amasamiento entre los dedos, elevándose y despegando el tejido celular subcutáneo de las masas profundas. Cuando el tejido celular subcutáneo es normal, su masaje se confunde necesariamente con el de la piel.

En el tejido celular subcutáneo adiposo: El masaje debe ser energético, incluso demasiado. La primera maniobra de effleurage apoyado, después de fouflage con el talón de las manos apoyando con fuerza y ejecutando movimientos semicirculares a lo largo y a lo ancho y en todas direcciones, luego amasamientos con movimientos rítmicos de los dedos, como si se pretendiera estrujar toda la masa. Finalizando el amasamiento es preciso ejecutar el effleurage de todo lo que se ha triturado.

Cuando se trata de una simple tendencia a acumular en una región determinada, una gordura un poco pronunciada el masaje así practicado da excelentes resultados si el sujeto realiza ejercicios físicos con alguna intensidad.

El masaje tiene como efecto seguro acelerar la resorción de las grasas, tonificar la piel y distribuir armoniosamente el adelgazamiento.

Es pues, preciso considerar el masaje como un cooperador indispensable a todo tratamiento de la obesidad.

Acción del masaje en los músculos: El masaje estimulante que es preciso aplicar al músculo inactivo o por lo menos no entrenado; el masaje descongestionante o defatigante para el músculo activo sometido a un trabajo regular y bastante intenso y el masaje calmante para el músculo que ha llegado fatigado.

Masaje estimulante: Se empieza con effleurage se abarca con las manos toda la masa muscular empezando por su extremidad inferior o distal y luego las manos se desliza hasta el extremo superior o proximal.

El effleurage se transforma en una especie de modelado de las masas musculares, este modelado despega cada músculo o por lo menos cada grupo de músculos, de los músculos vecinos y los levanta de los planos profundos.

Luego viene el amasamiento, las manos se detienen de sitio en sitio y durante la detención amasan las masas musculares entre los dedos y la palma de la mano.

Se concluye con el golpeteo que se efectúa con el borde cubital de las manos o sea el que corresponde al dedo meñique. Este golpeteo se ejecuta desde la extremidad distal del músculo hacia la proximal.

El amasamiento y sobre todo el golpeteo representan una excitación mecánica de la contactibilidad muscular, mejoran la sensibilidad especial del músculo a la excitación nerviosa.

Después de este masaje no existe persona que no se sienta más despierta, deseosa de realizar ejercicio.

Masaje descongestionante o defatigante: Este masaje se hace al músculo que acaba de realizar un trabajo importante. La verdadera maniobra consiste en un effleurage suave y progresivo de todos los líquidos acumulados en el músculo fatigado. Como el músculo está bastante sensible este refourage debe ir precedido de un effleurage ligero sin más energía que una caricia de abajo hacia arriba. La maniobra no debe ser jamás dolorosa, no es preciso actuar mediante energía y fuerza, sino con paciencia y largo tiempo.

Masaje calmante: Aquí se trata de disminuir la excitabilidad extrema de los músculos del atleta en plena forma. No debe emplearse si no el effleurage ligero, sin presión ni trituration de los músculos.

La sesión debe finalizarse con una fricción de la piel que tendrá como efecto, distribuir la sangre hacia el inferior de la dermis, descongestionar la musculatura.

Acción mecánica directa y acción refleja:

- Ü Actividad de la circulación y nutrición de los tejidos.
- Ü Ejerce una acción mecánica y movilización de estructuras con liberación de adherencias en los diferentes tejidos.
- Ü El masaje ejerce estímulos sobre el sistema nervioso.”²⁸

EFECTOS DEL MASAJE

“Según expertos del masaje como el Alemán (Esperling) afirman que los efectos seguros y favorables que el masaje producen son:

- Ü Efecto general sobre el organismo.
- Ü Aumento local del diámetro de los capilares.

El masaje se opone a la degeneración fibrosa y a la atrofia pues con el amasamiento de las masas musculares se mezclan los líquidos internos, se impide un estancamiento y se evitan que se organicen en tejidos de nueva formación.

²⁸ www.masajesba.com.ar.

Cuando se atienden a músculos casi normales que solo se muestran ciertas alineaciones de su actividad y de su fuerza, el amasamiento actúa sobre todo mezclando el líquido nutritivo y estimulando la absorción intramuscular.

Es principalmente esta forma de masaje la que puede calificarse de estimulante y es sobre todo útil a personas cuya actividad física es mediocre o aquellas que se dedican al deporte con cierta energía. Los efectos sobre la circulación, la presión, movimiento del masaje dado en forma centrípeta influyen fácilmente sobre las venas y capilares linfáticos dados la poca resistencia de sus paredes a la presión, acelerando su vaciamiento. El aumento de la circulación provocada por el masaje favorece la nutrición de los tejidos.

- ◆ Regulación del tono muscular
- ◆ Intensificación del retorno venoso y del movimiento de la linfa, con efectos positivos al tono muscular por ej. cuando los músculos funcionan de un modo regular eliminan gran cantidad de desperdicios. Después de haber oxidado, quemado, los materiales nutritivos que extraen del líquido intersticial, los músculos expulsan los residuos tóxicos al seno de dicho líquido.

Llega un momento en que el líquido nutritivo está cargado de impurezas a pesar del aporte incesante de nuevos materiales, suministrados por la digestión, las células musculares no pueden extraer productos para continuar su trabajo, dicha célula no puede funcionar con la misma intensidad, esta imposibilidad corresponde al estado de fatiga.

El efecto del masaje en el tejido muscular, el aumento de la circulación que produce el masaje determina el mayor aporte nutritivo de los músculos y la eliminación de los productos tóxicos aumentando la propiedad de contractilidad y excitabilidad.

Con el masaje los líquidos de los espacios intersticiales rechazando la sangre de las extremidades hacia el centro, con lo que se acelera la evacuación de las sustancias de desecho en las células musculares.

- ◆ Activación de las neuro-hormonas y las hormonas de los tejidos, por ejemplo las sustancias voractivas.
- ◆ El efecto reflejo en los órganos internos, y en los tejidos superficiales del organismo. El campo sensorial más vasto está constituido por el tacto distribuido por toda la piel.

El masaje aporta a la piel sensaciones táctiles multiplicadas, intermitentes, ritmadas, repetidas. Las manos al pasar por effleurage y fricción de región en región no dejan inerte ningún corpúsculo táctil y todas las impresiones táctiles conducen a lanzar a los centros nerviosos una oleada de influjos que transformada y puesta en reserva constituye una fuente de actividad física o psíquica. Es una recarga de nuestros acumuladores nerviosos. Un masaje general bien realizado nos proporciona la sensación de bienestar y vigor.

El masaje vigoroso dado sobre la piel aumenta la temperatura de la misma hasta 3°C. está indicado cuando en la piel existen alteraciones de inmovilización prolongada, en cicatrices, etc...

Y estos efectos beneficiosos del masaje no recaen solo en la persona que recibe el masaje sino también en quien lo da.

Para dar un masaje hay que estar tranquilo completamente absorta en lo que está haciendo, si se concentra en el ritmo del masaje, no tarda en relajarse también plenamente y esta sensación se transmite a la persona que recibe el masaje y a la final se siente llena de energía, con nuevas fuerzas, vitalidad y aunque se ha comenzado deprimido o preocupado al hacer el masaje desaparece tal estado de ánimo bajo el poder hipnótico y tranquilizante de los gestos del masajista.

El objetivo principal del masaje clásico es el apoyo o auxilio en el proceso de cicatrización y curación de cualquier patología, lesión o deficiencia física.”

Efecto sedativo general (calmante)

La fricción manual suave tiene un efecto calmante, sedativo. La simple imposición de las manos sean inmóviles, ya se ha realizado un ligero effleurage tiene a veces una acción manifestado y entona a los deprimidos. El masaje produce un estímulo sobre las tensiones nerviosas capaces de producir por acción directa o refleja, con el uso de los roces, acciones locales o a distancia.²⁹

VENTAJAS Y DESVENTAJAS

“Las ventajas del masaje son numerosas, pero es importante conocer las principales contraindicaciones para no perjudicar, y poder actuar así con seguridad y eficacia. Como su nombre indica, las contraindicaciones se refieren a aquellos casos en los que, de una forma parcial o total, no es conveniente efectuar masaje. Y se reducen, en la mayoría de los casos, a la aplicación del masaje en el área a tratar, Ya que por ejemplo (p. ej.): Es acertado aplicar QM en la zona cervical y en el músculo trapecio, a una persona con una enfermedad arterial importante de las extremidades inferiores (EEII). Pero no lo es realizar QM en las EEII en caso de un edema importante. A continuación se citan las más importantes:

- ◆ Enfermedades infecciosas de la piel (p. ej. Hongos, lupus) y otras no infecciosas generalizadas (p. ej. Dermatitis alérgica). Ulceras por decúbito (UPP) y quemaduras.

²⁹ www.natura.com.mx/articulos/masabch.html.

- ◆ Enfermedades vasculares inflamatorias (p. ej. Flebitis) inflamaciones de los ganglios linfáticos y cadenas ganglionares. Debilidad vascular y retenciones circulatorias graves.
- ◆ Trombosis y embolia arterial por riesgo de embolismo pulmonar o de otros tejidos del organismo, venas varicosas avanzadas y en cardiopatías en general (p. ej. Taquicardias, hipertensión arterial).
- ◆ Inflamaciones agudas o patológicas con sintomatología típica: dolor, calor, rubor (color) y aumento de volumen.
- ◆ Hematomas, hemorragias recientes, heridas sin cicatrizar, esguinces agudos, contusiones de importancia, edemas agudos, derrames articulares, desgarros tendinosos.
- ◆ Enfermedades agudas o en fase evolutiva, como estados febriles, nauseas, úlceras gástrica ó duodenal muy avanzada.
- ◆ Enfermedades de tipo metabólico como la gota.
- ◆ Fibrosis y enfermedades musculares degenerativas.
- ◆ Enfermedades reumáticas agudas.
- ◆ Enfermedades infecciosas o tumorales.
- ◆ Procesos inflamatorios de origen bacteriano.
- ◆ Problemas renales en fase aguda. Cálculos de riñón, vesícula en fase de expulsión.
- ◆ Rotura o desgarros de músculos, vainas, tendones, ligamentos.
- ◆ Traumatismos recientes y tratamientos quirúrgicos.
- ◆ Enfermedades del Sistema nervioso: Lesiones de las vías piramidales. Pacientes con cuadros de compresión nerviosa.

Generalmente podemos afirmar que ante cualquier dolor que no se alivia con el masaje, sino que aumenta o empeora, se debe pensar que habrá alguna causa que nos indica que el masaje esta contraindicado, y se debe sospechar que: hay algún problema nuevo o, que el

diagnostico y el tratamiento no son los adecuados, por lo que en todos los casos debemos remitir el cliente a su médico, para una nueva valoración.

Las maniobras de masaje no deben causar dolor, por ello es recomendable estar atentos a las reacciones del sujeto que recibe el masaje, aplicando el contacto de un modo progresivo y extenso al principio para ir centrándose en las áreas más limitadas y tensas conforme progresa el tratamiento.

Por otro lado, el masaje es un buen recurso para aliviar el dolor.

Pues aumenta la circulación y favorece el retorno venoso; como ya se comento, ayuda a drenar el exceso de linfa que se forma en las áreas edematosas. Permite liberar las fibras nerviosas atrapadas por desequilibrios mecánicos en las articulaciones y en los tejidos blandos que la rodean al relajar las áreas de tensión. Al tocar con suavidad o mediante una presión mantenida la **piel** durante el masaje se estimula los mecanorreceptores (**receptores** sensoriales de los cambios provenientes de la aplicación de la energía mecánica: tacto, presión, vibración). Esto permite "bloquear" el ascenso por la **médula espinal** de los impulsos dolorosos, transmitidos por los receptores de **dolor**, (los nociceptores), en su camino hacia el **encéfalo**. Véase la teoría de "la compuerta o de la puerta de entrada"...del dolor.

A corto plazo el masaje consigue:

- ◆ Mejorar el color y el tono de la piel por la eliminación de células muertas, oxigenando y mejorando la circulación sanguínea.
- ◆ Mejorando la circulación, se hace más eficiente el transporte de nutrientes y oxígeno a las células, y por lo tanto, más eficiente la eliminación de los desechos celulares.
- ◆ Mejorar la respiración, haciéndola más profunda y eficiente, por tanto, más relajada.
- ◆ Mejorar el drenaje linfático, reduciendo así la hinchazón.
- ◆ Ayuda a reducir la fatiga muscular, dolor y agujetas.
- ◆ Ayuda a reducir el cansancio y el dolor en las articulaciones.

- ◆ Relaja o estimula el sistema nervioso (dependiendo del tipo de masaje aplicado).
- ◆ Ayuda a dormir.
- ◆ Agiliza la digestión y eliminación de toxinas.
- ◆ Ayuda a alcanzar la relajación general.

Efectos y beneficios fisiológicos- Largo Plazo

A largo plazo el masaje:

- ◆ Mejora la elasticidad de la piel.
- ◆ Mejora la circulación.
- ◆ Mejora el sistema inmunológico.
- ◆ Mejora la forma muscular.
- ◆ Mejora la comunicación neural y relaja el sistema nervioso (previniendo, por ejemplo, espasmos causados por la ansiedad).
- ◆ Lleva a cabo una mejor y más efectiva respiración.
- ◆ Ayuda a reducir el insomnio.
- ◆ Equilibra el sistema digestivo.
- ◆ Disminuye la alta presión arterial.

Efectos y beneficios psicológicos- Corto Plazo

A corto plazo el masaje consigue:

- ◆ Relajar el cuerpo y así reducir la tensión y los efectos del estrés.
- ◆ Relajar la mente y así reducir la ansiedad y sus efectos.
- ◆ Aliviar y confortar al paciente.
- ◆ Mejorar los sentimientos positivos.
- ◆ Aumentar la energía y envigorizar todos los sistemas del cuerpo reduciendo la fatiga.

Efectos y beneficios psicológicos- Largo Plazo

A largo plazo el masaje:

- ◆ Mantiene la relajación de cuerpo y mente.
- ◆ Mejora la imagen del cuerpo y hace darse cuenta de ello, por lo que mejora la autoestima.
- ◆ Aumenta los niveles de energía, ya que menos energía es utilizada en mantener el cuerpo tenso y estresado.”³⁰

EFFECTOS GENERALES DEL EJERCICIO MUSCULAR

“El ejercicio muscular actúa sobre todos los sistemas y órganos, aumenta el consumo de oxígeno y por lo tanto aumenta el trabajo cardiaco y activa la circulación sanguínea.

El entrenamiento físico produce una adaptación en los aparatos respiratorios y circulatorios que permiten ejecutar el ejercicio físico con menos esfuerzo. Disminuye la resistencia periférica, aumenta la red capilar y se establecen adaptaciones metabólicas, el corazón experimenta cambios morfológicos (hipertrofia), además el ejercicio muscular produce influencia sobre la estructura de los huesos.

El músculo en reposo tiene reacción alcalina pero en actividad esta reacción se vuelve ácida por efectos, especialmente del ácido láctico, el cuál actúa directamente sobre la célula muscular. El músculo en reposo se nutre del oxígeno de la sangre que lo irriga almacenando grasa y glucógeno y metabolizando materias nitrogenadas, en cambio desprende ácido carbónico como producto de desasimilación. En actividad el consumo de oxígeno es mayor,

³⁰ T. Namikoshi, Terapia Shiatsu, tratado completo, Edaf.

pudiendo llegar al consumo de las reservas de grasas, glucógeno, etc. si el trabajo muscular se prolonga.

El ejercicio muscular metódicamente ejecutado activa la circulación general, disminuye la tensión, facilitando el funcionamiento del corazón. En el caso de que la excitación del músculo sea continuada, la excitabilidad muscular se pierde, produciéndose el estado de agotamiento o fatiga de mayor o menor intensidad según la duración de los ejercicios, así como también la falta de ejercicio necesario.

Este estado de agotamiento o fatiga es el resultado de la acumulación de toxinas provenientes de la misma actividad muscular, dichas toxinas son: anhídrido carbónico, ácido úrico, fosfatos, sulfatos, etc. sustancias que no han tenido el tiempo suficiente para su eliminación.

Los síntomas del estado de fatiga son irregularidad de las funciones respiratorias y cardiacas, insomnio, inapetencia, irritabilidad, desgano para entrenar, síntomas que desaparecen con el reposo y el masaje como calmante.

El masaje favorece la recuperación al acelerar el drenaje y aumenta el riesgo sanguíneo en la zona.

Kinesiología: Etimológicamente viene de dos voces griegas:

- ◆ Kinos = Significa mover, movimiento.
- ◆ Logos = Tratado o estudio.
- ◆ Kinos = movimiento.
- ◆ Terapia = Tratamiento.

Kinesiología es la ciencia que trata de todos los fenómenos relacionados con el movimiento en sus distintos aspectos que atañe al hombre sea esta directa o indirecta, los estudia y los analiza con el fin de obtener los mejores resultados.

El propósito de la kinesiología es hacer recobrar el funcionamiento correcto. Si el problema es el movimiento restringido de una articulación, en primer lugar se tratará de devolver la totalidad del movimiento y luego fortalecer los músculos hasta que la articulación este sostenida firmemente y sea movida por músculos fuertes.

Investigaciones de laboratorios y observaciones clínicas nos dan nuevos triunfos para esta rama auxiliar de la medicina como método preventivo moderno y curativo.”³¹

³¹ G. Inkeles, El nuevo masaje, Urano.

VII. HIPÓTESIS

HIPÓTESIS GENERAL

El masaje terapéutico repercute en la calidad de vida de las personas que asisten a la Sala de Fisioterapia de la Carrera de Educación Física, Deporte y Recreación.

HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- ◆ El masaje influye positivamente en la calidad de vida de las personas.

- ◆ Las personas no están enteradas del efecto fisiológico del masaje terapéutico.

- ◆ Los contribuyentes universitarios deben acudir a la Sala de Fisioterapia de la Universidad Técnica de Manabí, para recibir frecuentemente el masaje terapéutico y se hagan eco de este beneficio

VIII. VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

El masaje terapéutico.

VARIABLE DEPENDIENTE

La repercusión en la calidad de vida de las personas.

VARIABLES INTERVINIENTES

- ◆ Edad del paciente.
- ◆ Lesiones.
- ◆ Implementación.
- ◆ Ambiente.
- ◆ Masajista.
- ◆ Estudiantes del Octavo Semestre de la Carrera de Educación Física, Deporte y Recreación.
- ◆ Profesionales en terapia.
- ◆ Métodos y técnicas

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: El masaje terapéutico

CONCEPTO	DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN	INDICADORES	ÍNDICE
Masaje, es la práctica higiénica y terapéutica que consiste en friccionar, percutir, sobar y tocar una parte del cuerpo con las manos o aparatos especiales.	Masaje	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Masaje terapéutico manual. ◆ Masaje con aparatos instrumentales 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Deslizamiento ◆ Amasamientos ◆ Fricción ◆ Percusión ◆ Vibrador ◆ Bola de madera ◆ Pelota medicinal 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Fricción digital. ◆ Masaje superficial y profundo ◆ Masaje profundo y semi profundo. ◆ Golpeteo. ◆ Estimulación muscular ◆ Estimulación nerviosa ◆ Confortabilidad de los músculos y tendones.

VARIABLE DEPENDIENTE: La repercusión en la calidad de vida de las personas

CONCEPTO	DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN	INDICADORES	ÍNDICE
Es el efecto positivo o negativo que tienen las personas en la calidad de vida.	Efecto	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Positivo ◆ Medianamente positivo ◆ Negativo 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Mejora calidad de vida ◆ Fortalece músculos, ligamentos y tendones ◆ Contraindicaciones 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Sensación de vigor y bienestar. ◆ Actúa como desestresante. ◆ Alivia dolor (muscular, etc.) ◆ Malestar. ◆ Dolor de cabeza (mareos, nauseas). ◆ Dolores musculares ◆ Inflamación dérmica

IX. DISEÑO METODOLÓGICO

TIPO DE DISEÑO Y ESTUDIO

El tipo de diseño que se utilizó fue el **no experimental** y su tipo de estudio fue el **investigativo-descriptivo**.

METODOLOGÍA

La metodología que se utilizó fue la investigación – diagnóstica – propositiva.

MÉTODOS

Investigativo: Porque permitió conocer como repercute el masaje terapéutico en la calidad de vida de las personas.

Bibliográfico: Se aplicó con la finalidad de conocer a través de sus antecedentes todo lo relacionado al masaje terapéutico y su uso logró el objetivo de recopilar información científica para fortalecer esta investigación.

Analítico: Se analizaron todos los datos obtenidos como parte del resultado de la investigación.

Estadístico: Nos permitió recolectar información a través de la aplicación de fichas terapéuticas, las mismas que fueron tabuladas, graficadas y analizadas para llegar a sus respectivas conclusiones y resultados.

TÉCNICAS

Observación: A través de la observación se pudo tener una visión clara y objetiva del tema planteado.

Encuesta: La encuesta nos proporcionó datos veraces de la información requerida.

Entrevista: A través de esta técnica se logró obtener información directa de los involucrados.

INSTRUMENTOS

- ◆ Fichas
- ◆ Formularios – encuesta – cuaderno de notas.
- ◆ Guías de observación.
- ◆ Guías de entrevista.

RECURSOS

HUMANOS:

- ◆ Profesionales en el área.
- ◆ Usuarios que utilizan los servicios de la Sala de Fisioterapia de la Carrera de Educación Física, Deporte y Recreación.
- ◆ Estudiantes del Octavo Semestre de la Carrera de Educación Física.

MATERIALES:

- ◆ Papel bond.
- ◆ Lápidos.
- ◆ Libros.
- ◆ Cuadernos.
- ◆ Computador.
- ◆ Impresoras.
- ◆ Carpetas.
- ◆ Tinta.
- ◆ Cámaras.
- ◆ Grabadoras.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población que fue tomada en cuenta está constituida por los usuarios que utilizan los servicios del área o Sala de Fisioterapia, el profesional en el área del masaje terapéutico y los estudiantes de Octavo Semestre de la Carrera de Educación Física, Deporte y Recreación, por lo que se trabajó con toda la población.

Carrera de Educación Física, Deporte y Recreación	Población	Porcentaje	Muestra
Profesionales en el área	1	100	1
Usuarios	100	100	100
Estudiantes Octavo Semestre de la Carrera de Educación Física	18	100	18
TOTAL	119		119

X. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

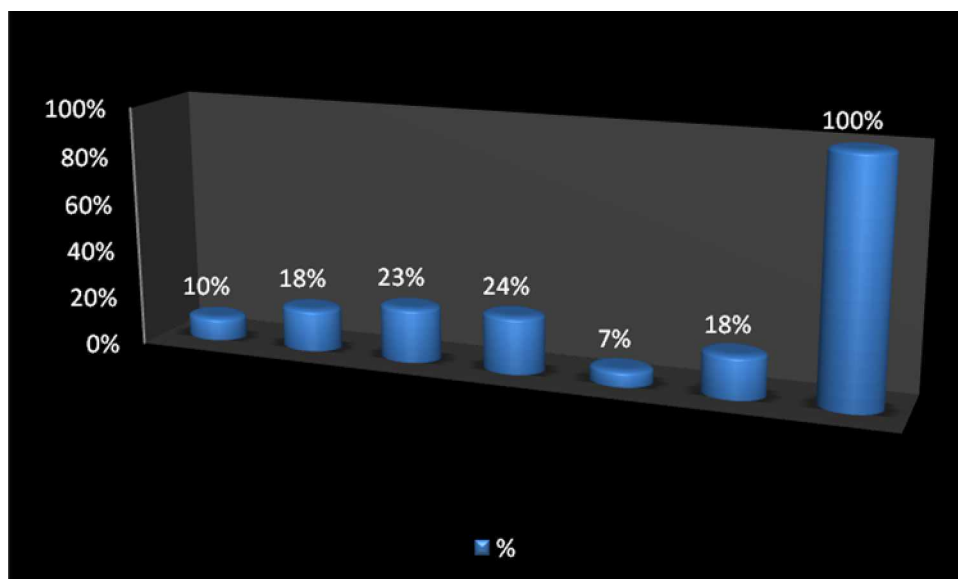
ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS USUARIOS QUE ASISTEN Y SE ATIENDEN EN LA SALA DE FISIOTERAPIA

CUADRO Y GRÁFICO N° 1

¿CUANTAS VECES UD. HA VISITADO LA SALA DE FISIOTERAPIA?

ORDEN	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
A	UNA VEZ	10	10
B	DOS VECES	18	18
C	TRES VECES	23	23
D	CUATRO VECES	24	24
E	CINCO VECES	7	7
F	MÁS VECES	18	18
	TOTAL	100	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA PORCENTUAL



FUENTE: ENCUESTA APLICADA A LOS USUARIOS QUE ASISTEN Y SE ATIENDEN EN LA SALA DE FISIOTERAPIA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

ELABORACIÓN: XAVIER BETANCOURT MOLINA.

JONATHAN CHINGA VIVAS.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 1

¿CUÁNTAS VECES UD. HA VISITADO LA SALA DE FISIOTERAPIA?

La encuesta dirigida a los usuarios respecto a esta pregunta originó los siguientes resultados.

10 personas que se atienden en la sala de fisioterapia que representan al 10% respondieron a la alternativa A, lo cuál significa que han visitado solo 1na ves la sala de fisioterapia; 18 personas que representan al 18% respondieron a la alternativa B, que significa 2 veces; 23 personas que representan al 23% respondieron a la alternativa C, que significa 3 veces; 24 personas que representan al 24% respondieron a la alternativa D, que significa 4 veces; 7 personas que representan al 7% respondieron a la alternativa E, que significa 5 veces, mientras que 18 usuarios que representan al 18%, respondieron a la alternativa F, que significa más veces su visita.

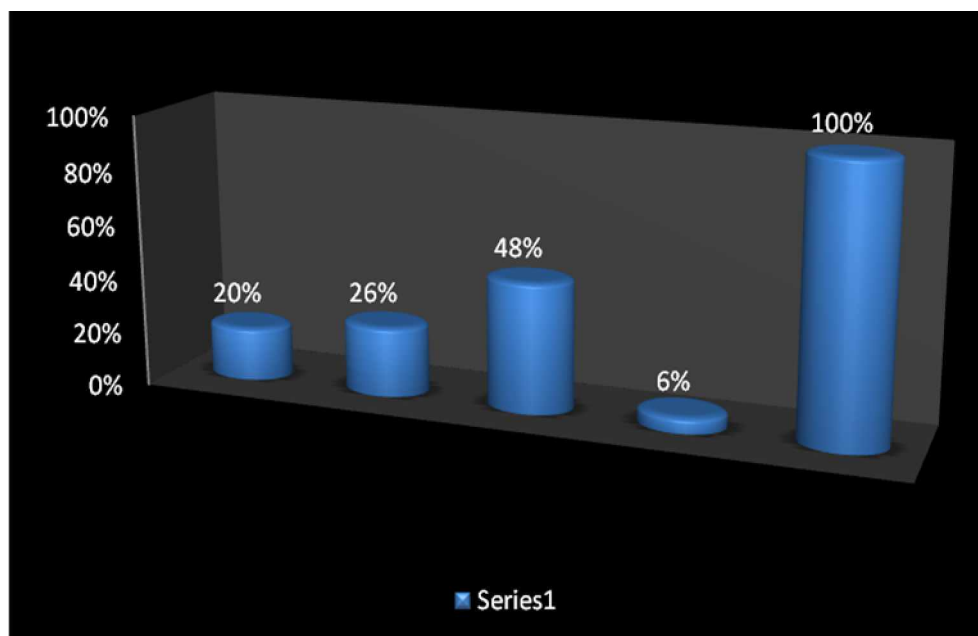
La mayoría de las personas visitan la sala de fisioterapia para conocer de los beneficios que esta brinda, tomando en cuenta que estos usuarios en su mayor porcentaje han reiterado su visita por diferentes ocasiones como lo exponen las alternativas, lo que nos indica la efectividad del masaje terapéutico.

CUADRO Y GRÁFICO N° 2

¿CUÁL HA SIDO EL MOTIVO DE SU VISITA A LA SALA DE FISIOTERAPIA?

ORDEN	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
A	ESTRÉS	20	20
B	RELAJAMIENTO	26	26
C	DOLOR	48	48
D	OTROS	6	6
	TOTAL	100	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA PORCENTUAL



FUENTE: ENCUESTA APLICADA A LOS USUARIOS QUE ASISTEN Y SE ATIENDEN EN LA SALA DE FISIOTERAPIA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

ELABORACIÓN: XAVIER BETANCOURT MOLINA.

JONATHAN CHINGA VIVAS.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 2

¿CUÁL HA SIDO EL MOTIVO DE SU VISITA A LA SALA DE FISIOTERAPIA?

La encuesta dirigida a los usuarios, respecto a esta pregunta originó los siguientes resultados:

20 personas que representan al 20%, han visitado la sala de fisioterapia por la alternativa A; que significa estrés; 26 personas que representan al 26% por la alternativa B; que significa relajamiento; 48 personas que representan al 48% por la alternativa C que significa dolor; en cambio 6 personas que representan al 6% han visitado la sala de fisioterapia por la alternativa D, que significa diferentes u otros motivos.

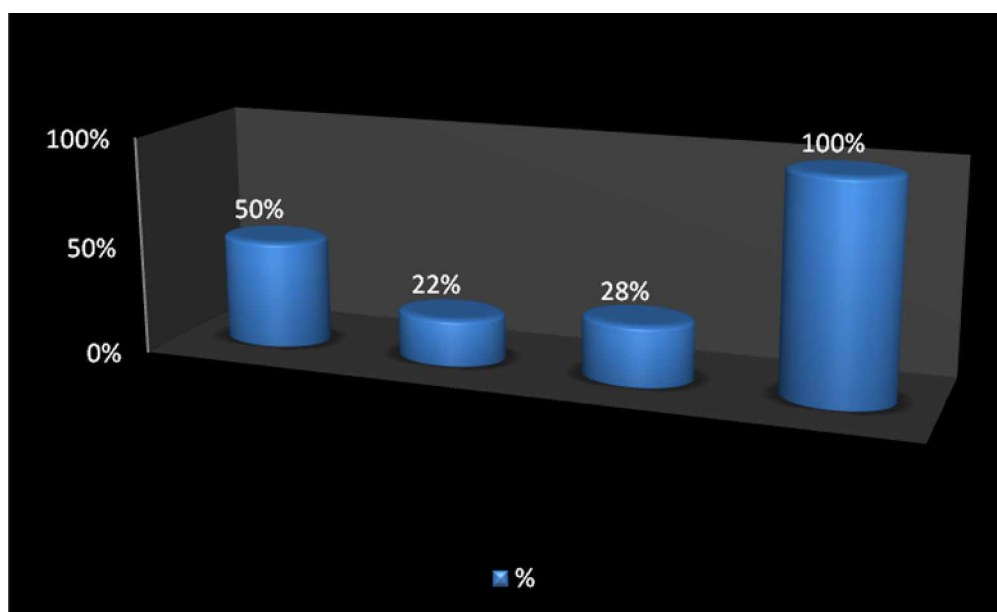
Según los resultados, para los encuestados el dolor es el motivo de mayor concurrencia a la Sala de Fisioterapia, seguidos por el relajamiento, el estrés y otros malestares.

CUADRO Y GRÁFICO N° 3

¿QUÉ TIPO DE MASAJE SE REALIZÓ?

ORDEN	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
A	TERAPÉUTICO	50	50
B	DEPORTIVO	22	22
C	ESTÉTICO	28	28
	TOTAL	100	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA PORCENTUAL



FUENTE: ENCUESTA APLICADA A LOS USUARIOS QUE ASISTEN Y SE ATIENDEN EN LA SALA DE FISIOTERAPIA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

ELABORACIÓN: XAVIER BETANCOURT MOLINA.

JONATHAN CHINGA VIVAS.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL CUADRO Y EL GRÁFICO N° 3

¿QUE TIPO DE MASAJE SE REALIZÓ?

La encuesta dirigida a los usuarios respecto a esta pregunta originó los siguientes resultados.

50 usuarios que representan el 50%, respondieron a la alternativa A, que significa masaje terapéutico; por lo consiguiente 22 usuarios que representan el 22%, responden a la alternativa B, que es el masaje deportivo; en cambio 28 usuarios que representan el 28% responden a la alternativa C, que significa masaje estético.

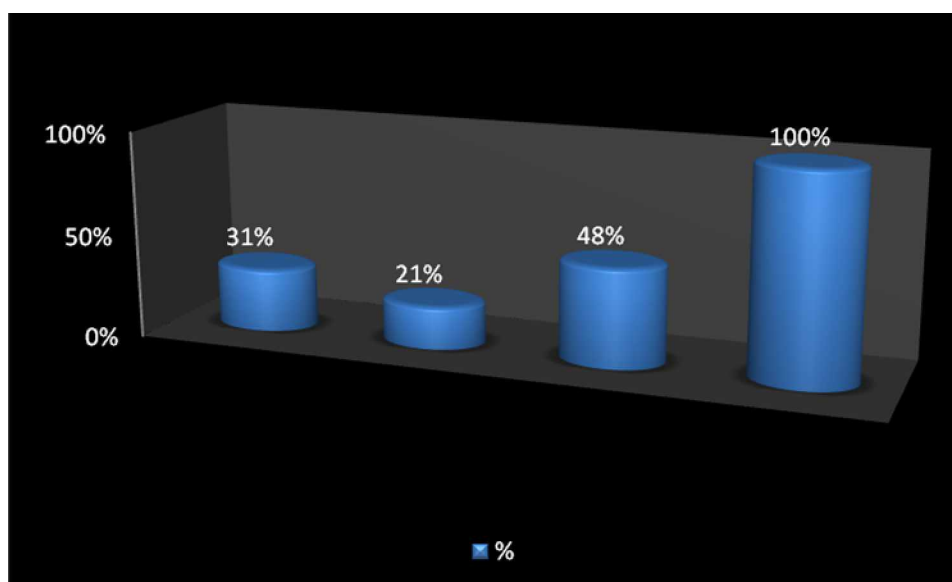
Después de analizar los resultados se puede apreciar que los pacientes se aplican los diferentes tipos de masajes como son el Deportivo, el Estético, siendo el más preponderante el Masaje Deportivo.

CUADRO Y GRÁFICO N° 4

¿DESPUÉS DE UNA SESIÓN DE MASAJES, COMO SE HA SENTIDO?

ORDEN	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
A	LIVIANO	31	31
B	SIN ESTRÉS	21	21
C	ALIVIO DEL DOLOR	48	48
	TOTAL	100	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA PORCENTUAL



FUENTE: ENCUESTA APLICADA A LOS USUARIOS QUE ASISTEN Y SE ATIENDEN EN LA SALA DE FISIOTERAPIA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

ELABORACIÓN: XAVIER BETANCOURT MOLINA.

JONATHAN CHINGA VIVAS.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 4

¿DESPUÉS DE UNA SESIÓN DE MASAJES, COMO SE HA SENTIDO?

La encuesta dirigida a los usuarios respecto a esta pregunta originó los siguientes resultados.

Las personas que corresponden al 31%, que en su totalidad son 31, contestaron a la alternativa A, que significa que se sintieron livianos; 21 usuarios, que corresponden al 21%, eligieron la alternativa B, que significa sin estrés; mientras que 48 usuarios que corresponden al 48%, optaron por la alternativa C, que significa alivio del dolor.

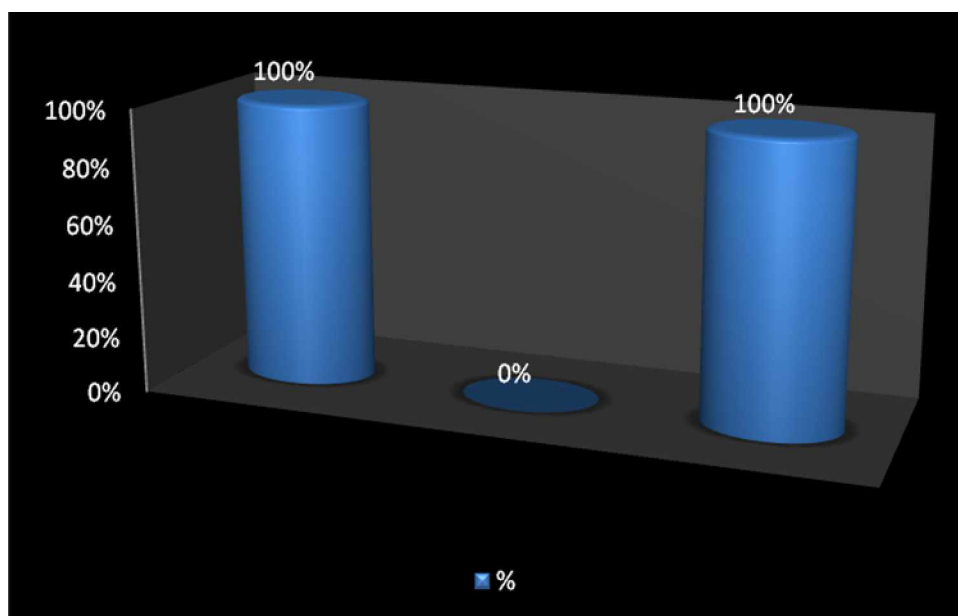
Cuarenta y ocho personas afirman que luego de la sesión de masajes han logrado Aliviar el Dolor que sentían. Mientras treinta y un personas después del masaje exponen sentirse Livianos, en cambio veinte y un usuarios manifiestan salir del estrés mediante el masaje aplicado en la sesión.

CUADRO Y GRÁFICO N° 5

¿SE HA SENTIDO BENEFICIADO DEL MASAJE TERAPÉUTICO REALIZADO EN LA SALA DE FISIOTERAPIA?

ORDEN	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
A	SI	100	100
B	NO	0	0
	TOTAL	100	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA PORCENTUAL



FUENTE: ENCUESTA APLICADA A LOS USUARIOS QUE ASISTEN Y SE ATIENDEN EN LA SALA DE FISIOTERAPIA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

ELABORACIÓN: XAVIER BETANCOURT MOLINA.

JONATHAN CHINGA VIVAS.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 5

¿SE HA SENTIDO BENEFICIADO DEL MASAJE TERAPÉUTICO REALIZADO EN LA SALA DE FISIOTERAPIA?

La encuesta dirigida a los usuarios respecto a esta pregunta originó los siguientes resultados.

100 personas que representan el 100% respondieron a la alternativa A, que significa si. Por el contrario ningún usuario contestó a la alternativa B.

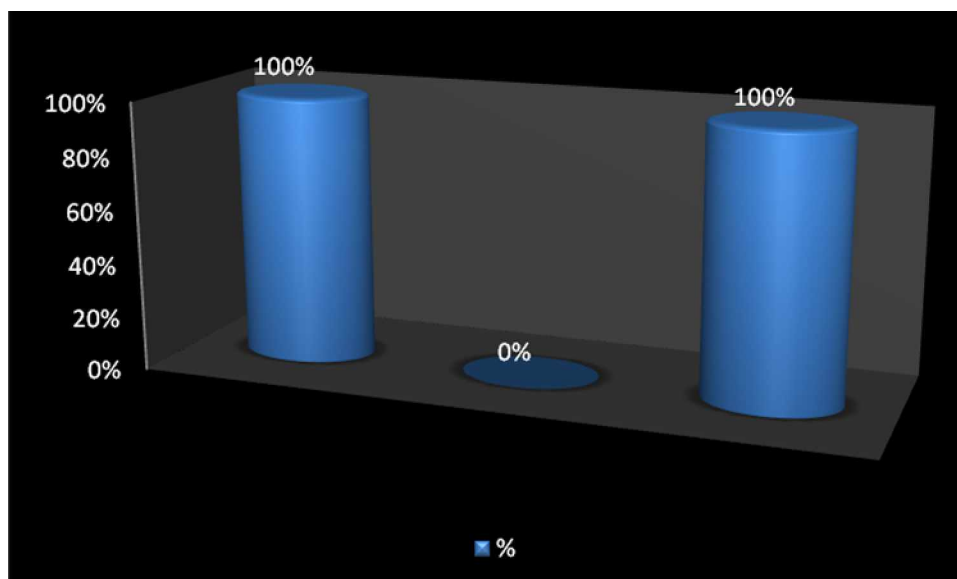
El resultado obtenido en esta pregunta indica que las personas se han sentido beneficiadas en su totalidad del Masaje Terapéutico que se realiza en la Sala de Fisioterapia.

CUADRO Y GRÁFICO N° 6

¿DESPUÉS DEL MASAJE TERAPÉUTICO SU CIRCULACIÓN HA MEJORADO?

ORDEN	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
A	SI	100	100
B	NO	0	0
	TOTAL	100	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA PORCENTUAL



FUENTE: ENCUESTA APLICADA A LOS USUARIOS QUE ASISTEN Y SE ATIENDEN EN LA SALA DE FISIOTERAPIA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

ELABORACIÓN: XAVIER BETANCOURT MOLINA.

JONATHAN CHINGA VIVAS.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 6

¿DESPUÉS DEL MASAJE TERAPÉUTICO SU CIRCULACIÓN HA MEJORADO?

La encuesta dirigida a los usuarios respecto a esta pregunta originó los siguientes resultados.

Los 100 usuarios que representan el 100% contestaron a la alternativa A, que significa si, mientras ningún usuario contestó a la alternativa B.

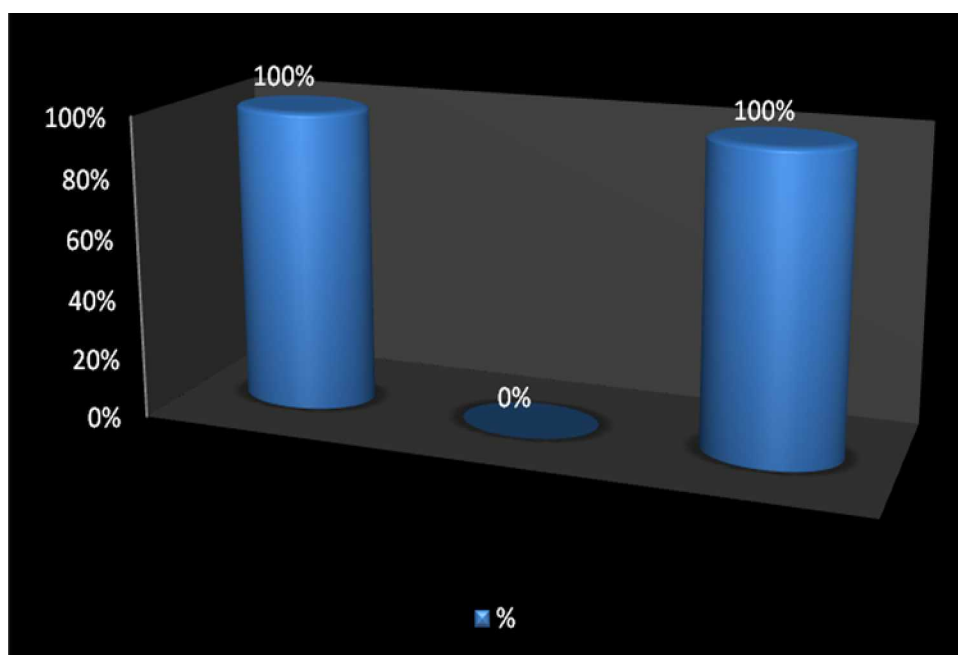
Los usuarios indican mediante este resultado la mejoría de su circulación, por lo que contestaron positivamente en su porcentaje total.

CUADRO Y GRÁFICO N° 7

¿CREE UD. QUE FALTA DIFUSIÓN DE LOS BENEFICIOS QUE OFRECE LA SALA DE FISIOTERAPIA Y POR ENDE DEL MASAJE TERAPÉUTICO?

ORDEN	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
A	SI	100	100
B	NO	0	0
	TOTAL	100	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA PORCENTUAL



FUENTE: ENCUESTA APLICADA A LOS USUARIOS QUE ASISTEN Y SE ATIENDEN EN LA SALA DE FISIOTERAPIA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

ELABORACIÓN: XAVIER BETANCOURT MOLINA.

JONATHAN CHINGA VIVAS.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 7

¿CREE UD. QUE FALTA DIFUSIÓN DE LOS BENEFICIOS QUE OFRECE LA SALA DE FISIOTERAPIA Y POR ENDE DEL MASAJE TERAPÉUTICO?

La encuesta dirigida a los usuarios respecto a esta pregunta originó los siguientes resultados.

Los 100 usuarios que representan el 100% contestaron a la alternativa A, que significa si, mientras ningún usuario contestó a la alternativa B.

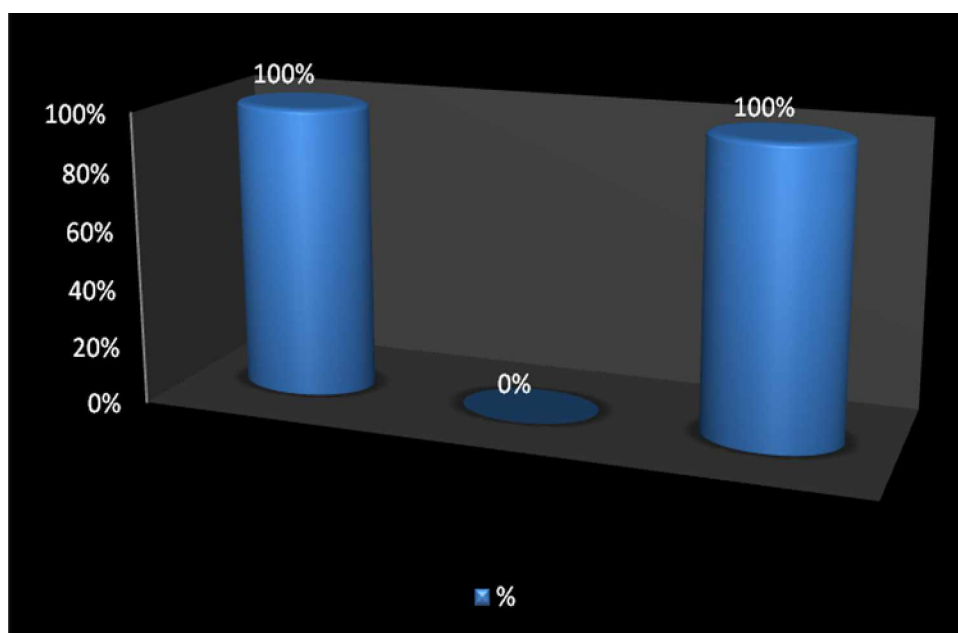
Todos los encuestados exponen que SI falta difundir en forma general a las personas de los beneficios que ofrece la Sala de Fisioterapia y a su vez el Masaje Terapéutico.

CUADRO Y GRÁFICO N° 8

¿CREE UD. QUE LOS ESTUDIANTES, DOCENTES, PERSONAL ADMINISTRATIVO Y AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ DEBEN ASISTIR A LA SALA DE FISIOTERAPIA Y CONOCER SUS BENEFICIOS?

ORDEN	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
A	SI	100	100
B	NO	0	0
	TOTAL	100	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA PORCENTUAL



FUENTE: ENCUESTA APLICADA A LOS USUARIOS QUE ASISTEN Y SE ATIENDEN EN LA SALA DE FISIOTERAPIA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

ELABORACIÓN: XAVIER BETANCOURT MOLINA.

JONATHAN CHINGA VIVAS.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 8

¿CREE UD. QUE LOS ESTUDIANTES, DOCENTES, PERSONAL ADMINISTRATIVO Y AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ DEBEN ASISTIR A LA SALA DE FISIOTERAPIA Y CONOCER SUS BENEFICIOS?

La encuesta dirigida a los usuarios respecto a esta pregunta originó los siguientes resultados.

Los 100 usuarios que representan el 100% contestaron a la alternativa A, que significa si, mientras ningún usuario contestó a la alternativa B.

100 personas encuestadas exponen que los Contribuyentes Universitarios deben asistir a la Sala de Fisioterapia y de esta manera aprovechar y conocer los beneficios que esta ofrece.

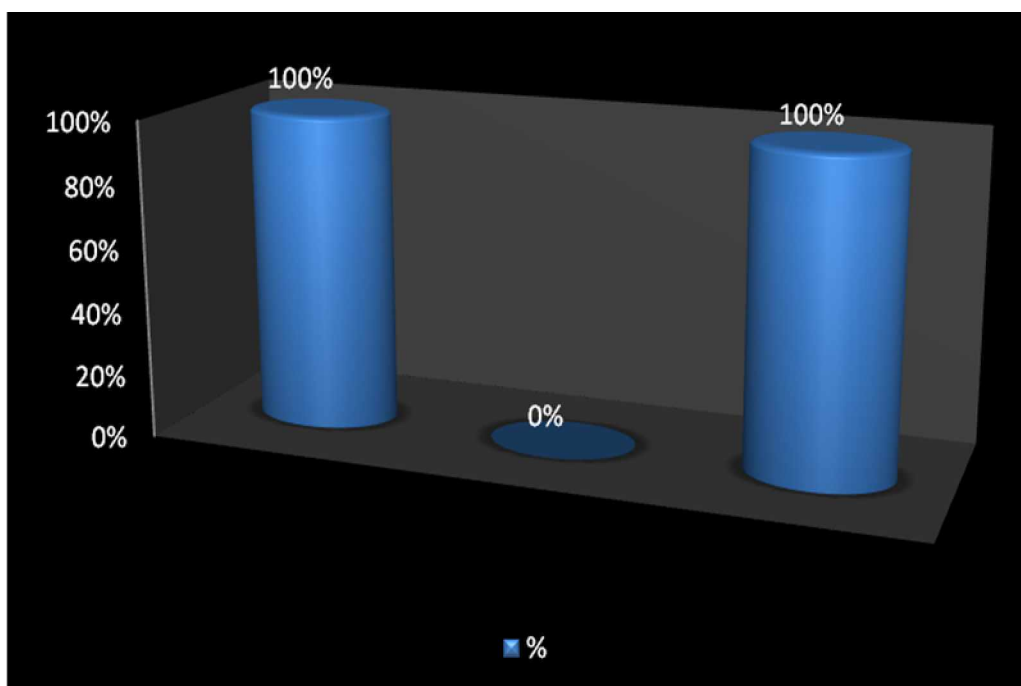
**ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y RESULTADOS
DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS
ESTUDIANTES DEL OCTAVO SEMESTRE DE
LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CUADRO Y GRÁFICO N° 1

¿CREE UD. QUE LA MATERIA DE MASAJE Y REHABILITACIÓN ES IMPORTANTE PARA SU DESARROLLO PROFESIONAL?

ORDEN	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
A	SI	18	100
B	NO	0	0
	TOTAL	18	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA PORCENTUAL



FUENTE: ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO SEMESTRE DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ.

ELABORACIÓN: XAVIER BETANCOURT MOLINA

JONATHAN CHINGA VIVAS

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 1

**¿CREE UD. QUE LA MATERIA DE MASAJE Y REHABILITACIÓN ES
IMPORTANTE PARA SU DESARROLLO PROFESIONAL?**

La encuesta dirigida a los estudiantes respecto a esta pregunta originó los siguientes resultados.

Los 18 estudiantes que representan el 100% contestaron a la alternativa A, que significa sí, mientras ningún estudiante contestó a la alternativa B, que corresponde al no.

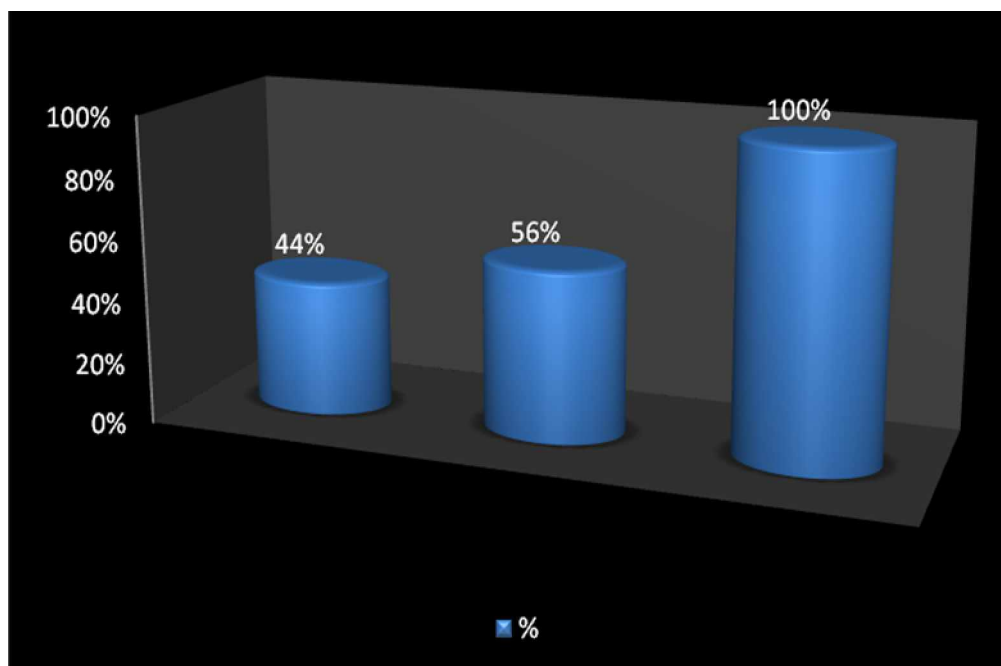
18 Estudiantes que completan todo el porcentaje afirman la importancia de la materia de Masaje y Rehabilitación para su desarrollo profesional.

CUADRO Y GRÁFICO N° 2

¿AL NO CONOCER LA MATERIA DE MASAJE Y REHABILITACIÓN CREE UD. QUE INFLUYE POSITIVA O NEGATIVAMENTE EN SU CARRERA PROFESIONAL?

ORDEN	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
A	POSITIVAMENTE	8	44
B	NEGATIVAMENTE	10	56
	TOTAL	18	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA PORCENTUAL



FUENTE: ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO SEMESTRE DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ.

ELABORACIÓN: XAVIER BETANCOURT MOLINA

JONATHAN CHINGA VIVAS

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 2

**¿AL NO CONOCER LA MATERIA DE MASAJE Y REHABILITACIÓN, CREE UD.
QUE INFLUYE POSITIVA O NEGATIVAMENTE EN SU CARRERA
PROFESIONAL?**

La encuesta dirigida a los estudiantes respecto a esta pregunta originó los siguientes resultados.

8 estudiantes que representan el 44% contestaron a la alternativa A, que significa positivamente, mientras 10 alumnos que conforman el 56% respondieron a la alternativa B, que significa negativamente.

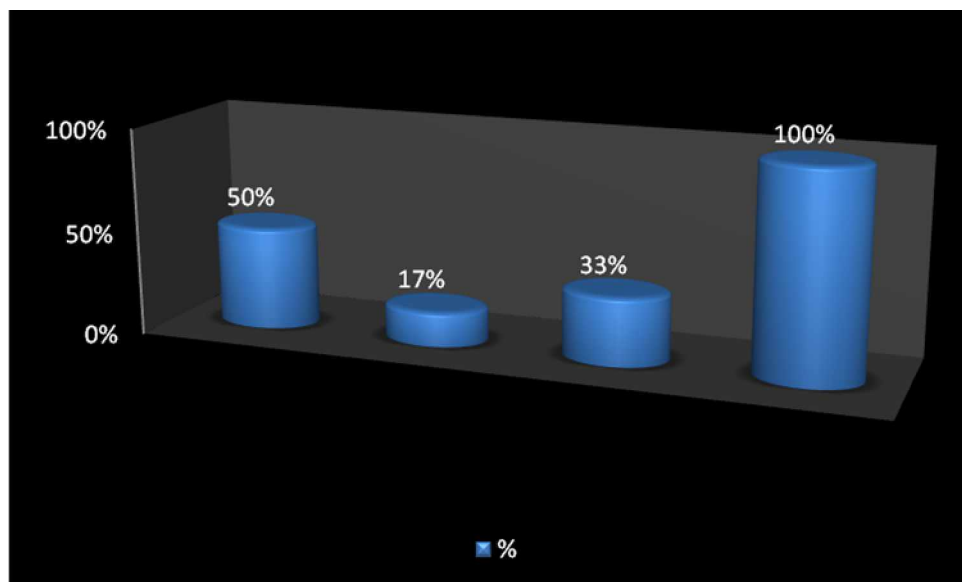
Los resultados analizados demuestran que ocho estudiantes afirman que al no conocer la materia de Masaje y Rehabilitación influye positivamente en su carrera profesional; en cambio diez estudiantes encuestados recalcan que al no conocer sobre la materia esto influye negativamente en su desarrollo profesional.

CUADRO Y GRÁFICO N° 3

¿QUE TIPO DE MASAJE CONOCE?

ORDEN	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
A	TERAPÉUTICO	9	50
B	GENERAL	3	17
C	DEPORTIVO	6	33
	TOTAL	18	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA PORCENTUAL



FUENTE: ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO SEMESTRE DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ.

ELABORACIÓN: XAVIER BETANCOURT MOLINA

JONATHAN CHINGA VIVAS

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 3

¿QUE TIPO DE MASAJE CONOCE?

La encuesta dirigida a los estudiantes respecto a esta pregunta originó los siguientes resultados.

9 estudiantes que representan el 50% contestaron a la alternativa A, que significa masaje terapéutico, en cambio 3 alumnos que conforman el 17% respondieron a la alternativa B, que significa masaje general, mientras que 6 estudiantes que representan el 33% contestaron a la alternativa C, que significa masaje deportivo.

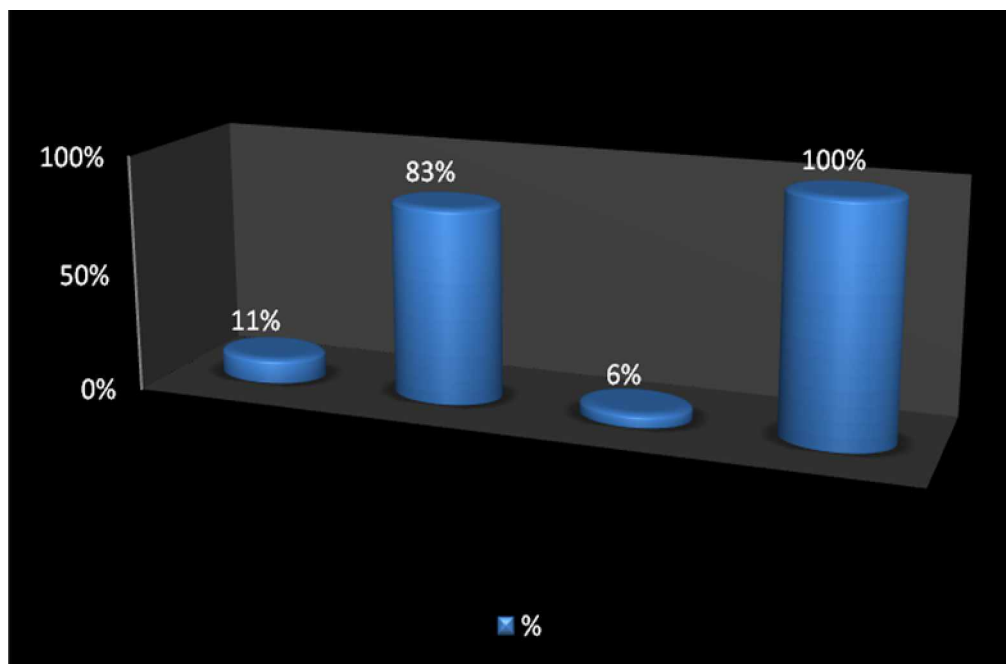
Tomando en cuenta los resultados de esta pregunta podemos analizar que nueve estudiantes tienen conocimiento sobre el Masaje Terapéutico, en cambio tres encuestados responden saber sobre el Masaje General; mientras que seis estudiantes dicen conocer sobre el Masaje Deportivo.

CUADRO Y GRÁFICO N° 4

¿CUÁNTO DEMORA UNA SESIÓN DE MASAJE TERAPÉUTICO?

ORDEN	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
A	15 MINUTOS	2	11
B	30 MINUTOS	15	83
C	45 MINUTOS	1	6
	TOTAL	18	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA PORCENTUAL



FUENTE: ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO SEMESTRE DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ.

ELABORACIÓN: XAVIER BETANCOURT MOLINA

JONATHAN CHINGA VIVAS

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 4

¿CUANTO DEMORA UNA SESIÓN DE MASAJE TERAPÉUTICO?

La encuesta dirigida a los estudiantes respecto a esta pregunta originó los siguientes resultados.

2 estudiantes que representan el 11% contestaron a la alternativa A, que significa 15 minutos, en cambio 15 alumnos que conforman el 83% respondieron a la alternativa B, que significa 30 minutos, mientras que 1 estudiante que representa el 6% contestaron a la alternativa C, que significa 45 minutos.

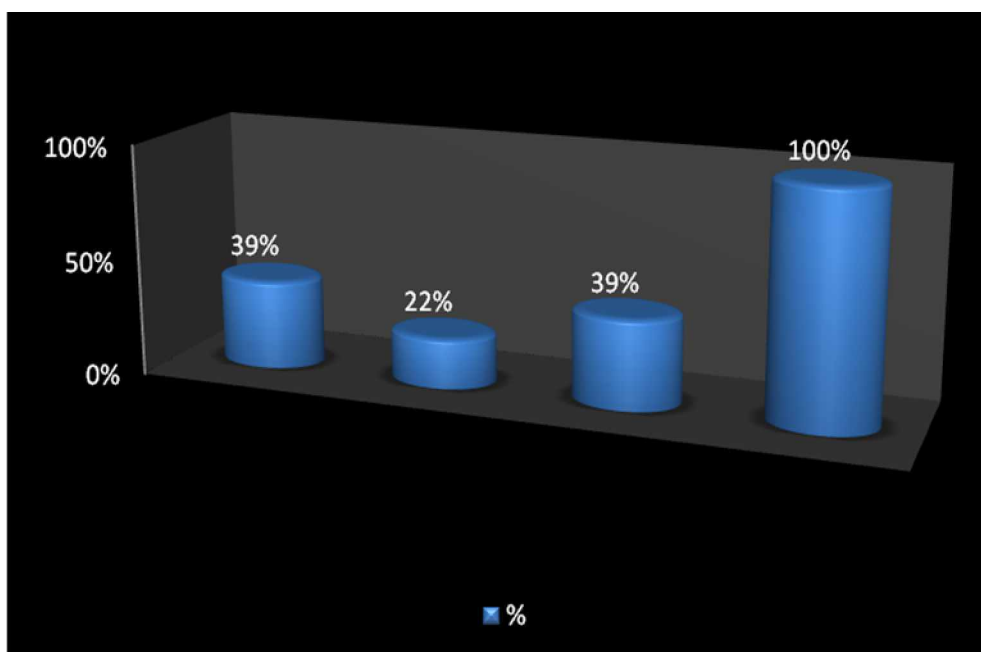
Dos estudiantes responden que una sesión de Masaje Terapéutico demora 15 minutos, quince encuestados contestan que la duración de una sesión dura 30 minutos; en cambio un solo estudiante afirma que una sesión de Masaje Terapéutico demora 45 minutos.

CUADRO Y GRÁFICO N° 5

¿QUE BENEFICIOS SE ADQUIEREN CON LAS MANIPULACIONES DEL MASAJE TERAPÉUTICO?

ORDEN	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
A	MEJORA CIRCULACIÓN	7	39
B	TONIFICA MÚSCULO	4	22
C	REDUCE DOLOR	7	39
	TOTAL	18	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA PORCENTUAL



FUENTE: ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO SEMESTRE DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ.

ELABORACIÓN: XAVIER BETANCOURT MOLINA

JONATHAN CHINGA VIVAS

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 5

¿QUÉ BENEFICIOS SE ADQUIEREN CON LAS MANIPULACIONES DEL MASAJE TERAPÉUTICO?

La encuesta dirigida a los estudiantes respecto a esta pregunta originó los siguientes resultados.

7 estudiantes que representan el 39% contestaron a la alternativa A, que significa mejora la circulación, en cambio 4 alumnos que conforman el 22% respondieron a la alternativa B, que significa tonifica el músculo, mientras que 7 estudiantes que representan el 39% contestaron a la alternativa C, que significa reduce el dolor.

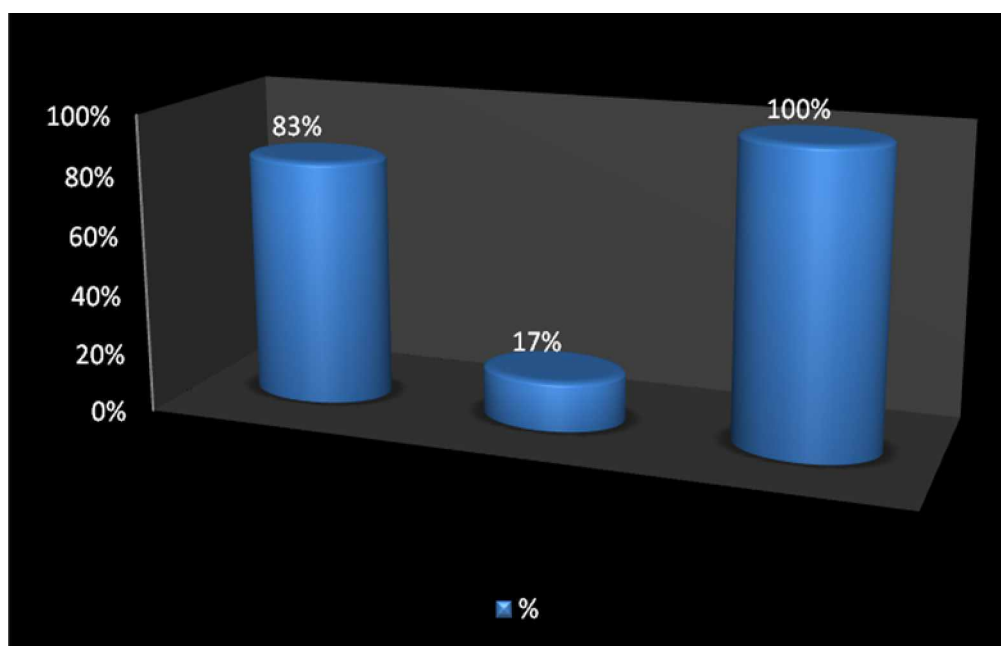
Al analizar los resultados se demuestra que son muchos los beneficios que se adquieren con las manipulaciones del Masaje Terapéutico, pero especialmente entre los que afirman que Mejora la Circulación y Reduce el Dolor.

CUADRO Y GRÁFICO N° 6

¿LOS ESTUDIANTES, DOCENTES, PERSONAL ADMINISTRATIVO Y AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ, ASISTEN A LA SALA DE FISIOTERAPIA Y CONOCEN LOS BENEFICIOS DEL MASAJE?

ORDEN	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
A	SI	15	83
B	NO	3	17
	TOTAL	18	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA PORCENTUAL



FUENTE: ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO SEMESTRE DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ.

ELABORACIÓN: XAVIER BETANCOURT MOLINA

JONATHAN CHINGA VIVAS

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 6

¿LAS AUTORIDADES, DOCENTES, PERSONAL ADMINISTRATIVO Y AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ ASISTEN A LA SALA DE FISIOTERAPIA Y CONOCEN LOS BENEFICIOS DEL MASAJE?

La encuesta dirigida a los estudiantes respecto a esta pregunta originó los siguientes resultados.

15 estudiantes que conforman el 83% respondieron a la alternativa A, que significa SI; mientras que 3 alumnos que corresponden el 17% contestaron a la alternativa B, que significa NO.

Quince encuestados exponen que los Contribuyentes Universitarios SI asisten a la Sala de Fisioterapia y por ende conocen de los beneficios que brinda. Mientras que tres estudiantes afirman que NO hay asistencia por parte de los mismos.

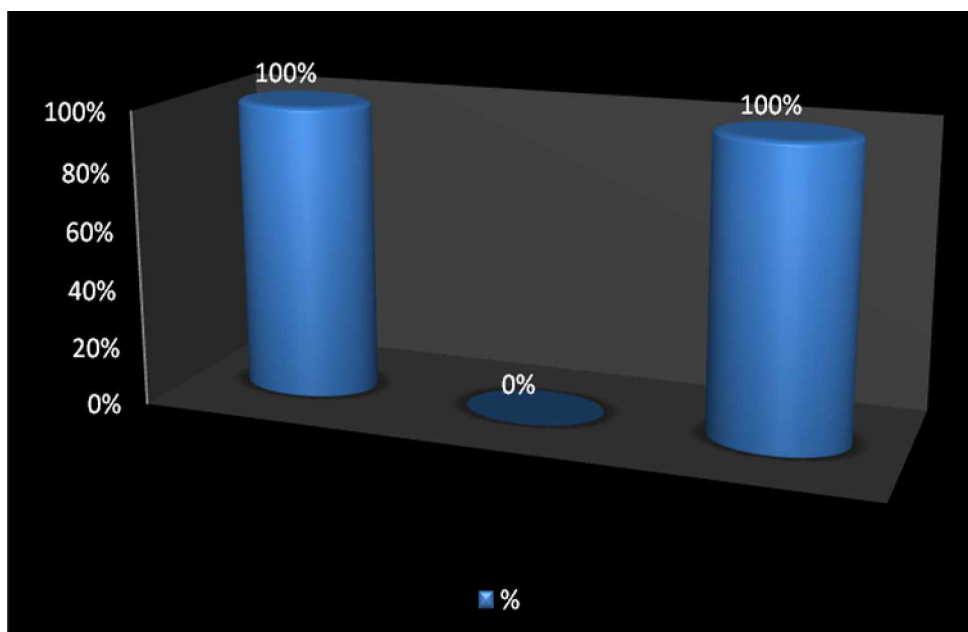
**ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y RESULTADOS
DE LA ENCUESTA APLICADA AL
PROFESIONAL EN EL ÁREA**

CUADRO Y GRÁFICO N° 1

¿CREE UD. QUE HAY LA NECESIDAD DE ABRIR NUEVOS HORARIOS?

ORDEN	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
A	SI	1	100
B	NO	0	0
	TOTAL	1	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA PORCENTUAL



FUENTE: ENCUESTA APLICADA AL PROFESIONAL EN EL ÁREA DE LA SALA DE FISIOTERAPIA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

ELABORACIÓN: XAVIER BETANCOURT MOLINA

JONATHAN CHINGA VIVAS

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 1

¿CREE UD. QUE HAY LA NECESIDAD DE ABRIR NUEVOS HORARIOS?

La encuesta dirigida al profesional en el área respecto a esta pregunta originó el siguiente resultado.

El profesional en el área que corresponde al 100% contestó a la alternativa A, que significa SI.

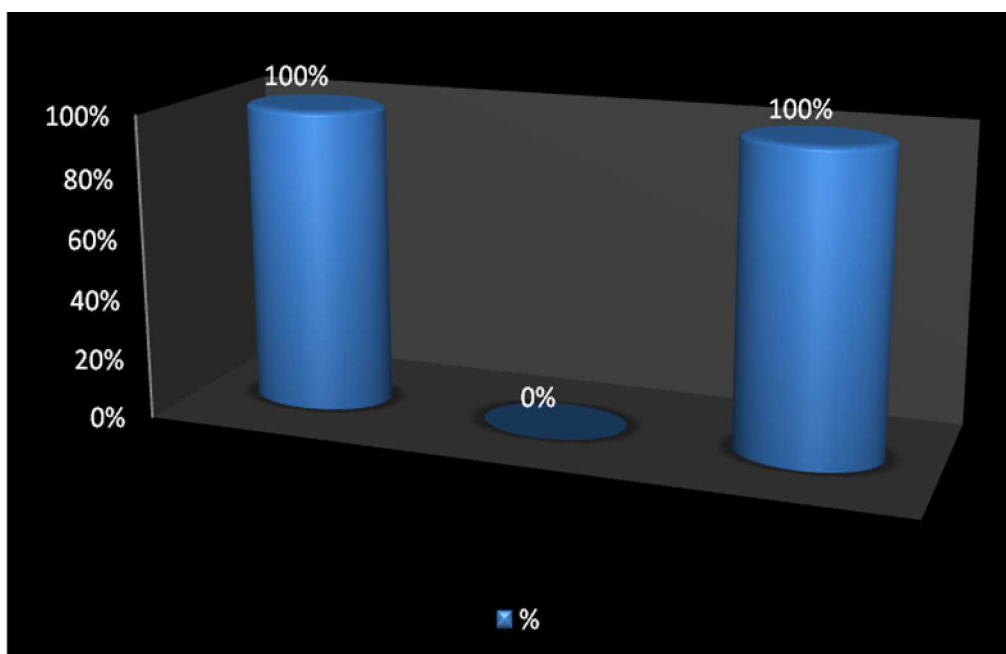
Los resultados analizados demuestran que el Profesional en el Área, que abarca todo el porcentaje expone que SI existe la necesidad de abrir nuevos horarios.

CUADRO Y GRÁFICO N° 2

¿CREE UD. QUE HACE FALTA PERSONAL PARA SUPLIR LOS HORARIOS?

ORDEN	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
A	SI	1	100
B	NO	0	0
	TOTAL	1	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA PORCENTUAL



FUENTE: ENCUESTA APLICADA AL PROFESIONAL EN EL ÁREA DE LA SALA DE FISIOTERAPIA DE LA
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

ELABORACIÓN: XAVIER BETANCOURT MOLINA

JONATHAN CHINGA VIVAS

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 2

¿CREE UD. QUE HACE FALTA PERSONAL PARA SUPLIR LOS HORARIOS?

La encuesta dirigida al profesional en el área respecto a esta pregunta originó el siguiente resultado.

El profesional en el área que corresponde al 100% respondió a la alternativa A, que significa SI.

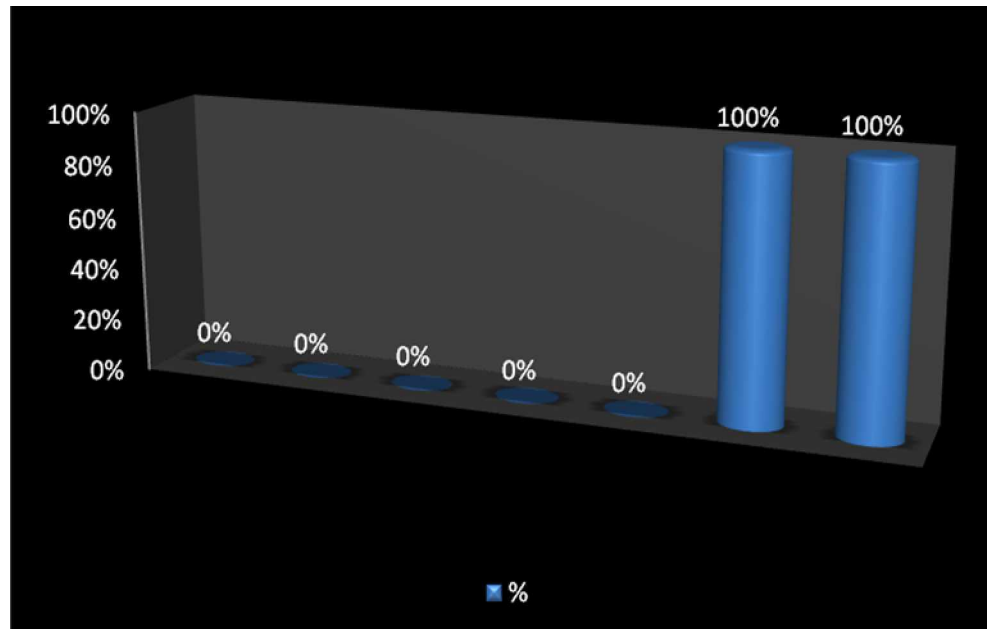
La persona encuestada afirma en su totalidad que SI hace falta personal para suplir los horarios.

CUADRO Y GRÁFICO N° 3

¿CUÁLES SON LAS LESIONES MÁS FRECUENTES POR LA CUÁL ACUDEN LOS PACIENTES A LA SALA DE FISIOTERAPIA?

ORDEN	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
A	ESTRÉS	0	0
B	CONTRAC. MUSCULAR	0	0
C	NEURALGIA	0	0
D	RELAJAMIENTO	0	0
E	GOLPE-CONTUSIÓN	0	0
F	TODAS LAS ANTERIORES	1	100
	TOTAL	1	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA PORCENTUAL



FUENTE: ENCUESTA APLICADA AL PROFESIONAL EN EL ÁREA DE LA SALA DE FISIOTERAPIA
DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

ELABORACIÓN: XAVIER BETANCOURT MOLINA

JONATHAN CHINGA VIVAS

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 3

**¿CUÁLES SON LAS LESIONES MÁS FRECUENTES POR LA CUAL ACUDEN
LOS PACIENTES A LA SALA DE FISIOTERAPIA?**

La encuesta dirigida al profesional en el área respecto a esta pregunta originó el siguiente resultado.

El profesional en el área que representa al 100% contestó a la alternativa F, que significa TODAS LAS ANTERIORES, englobando todas las alternativas.

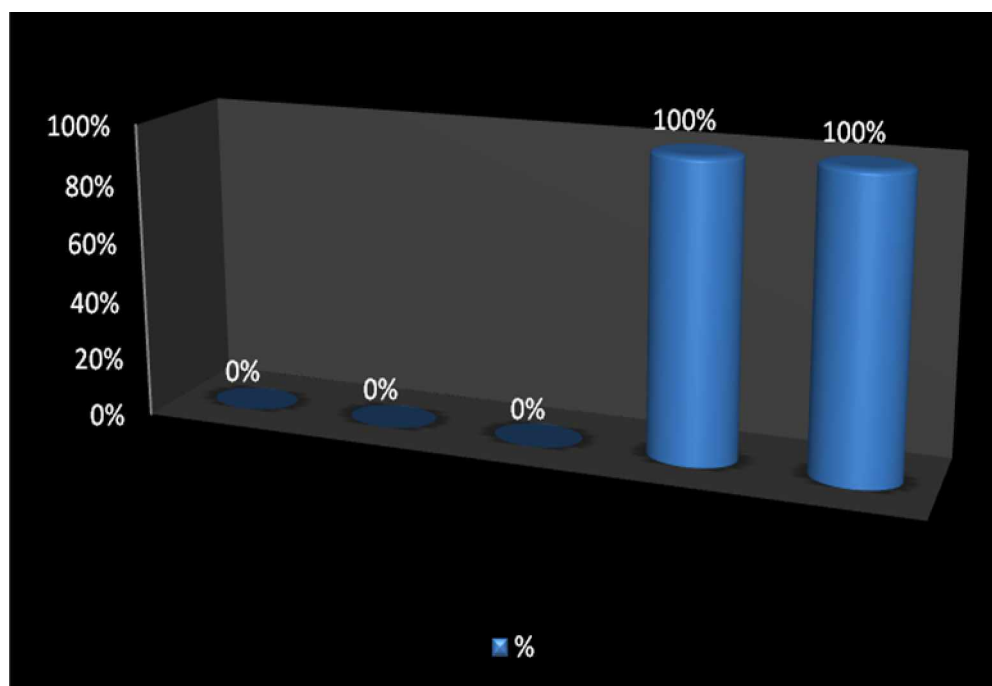
Mediante los resultados expuestos se puede apreciar claramente que el Estrés, las Contracturas Musculares, las Neuralgias y los Golpes o Contusiones; son las lesiones más frecuentes que presentan los pacientes cuando acuden a la Sala de Fisioterapia

CUADRO Y GRÁFICO N° 4

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS QUE SE OBTIENEN CON EL MASAJE TERAPÉUTICO?

ORDEN	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
A	TONIFICACIÓN	0	0
B	SIN ESTRÉS	0	0
C	AIVIO DEL DOLOR	0	0
D	TODAS LAS ANTERIORES	1	100
	TOTAL	1	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA PORCENTUAL



FUENTE: ENCUESTA APLICADA AL PROFESIONAL EN EL ÁREA DE LA SALA DE FISIOTERAPIA
DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

ELABORACIÓN: XAVIER BETANCOURT MOLINA

JONATHAN CHINGA VIVAS

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 4

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS QUE SE OBTIENEN CON EL MASAJE TERAPÉUTICO?

La encuesta dirigida al profesional en el área respecto a esta pregunta originó el siguiente resultado.

El profesional en el área que corresponde al 100% respondió a la alternativa D, que significa TODAS LAS ANTERIORES, tomando en cuenta las demás alternativas.

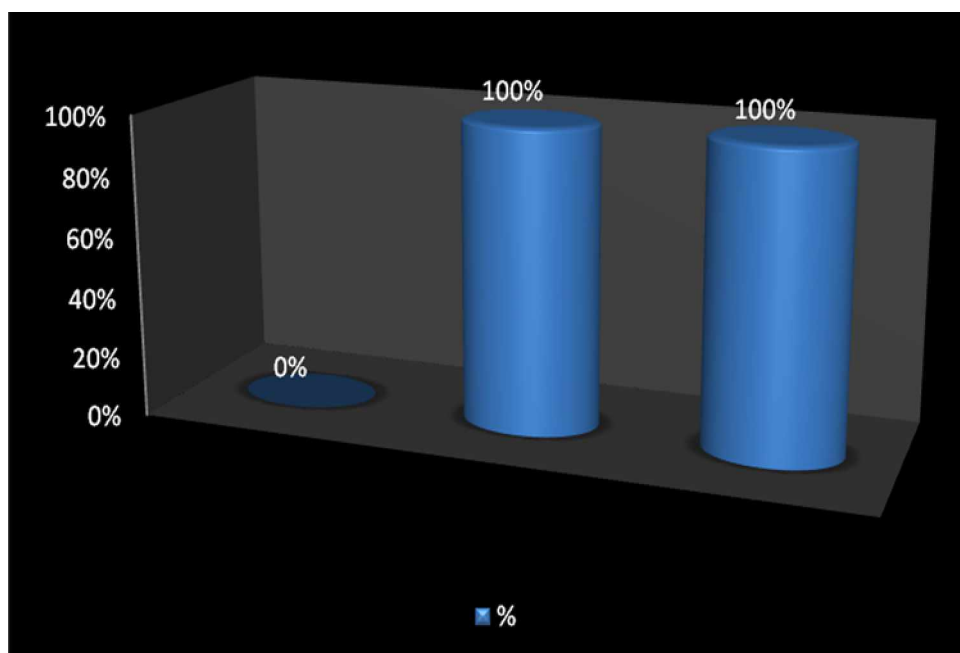
Tomando en cuenta el análisis de los resultados, se determina que la Tonificación, el Sin Estrés o Relax y el Alivio del Dolor son los beneficios que se obtienen por medio del Masaje Terapéutico.

CUADRO Y GRÁFICO N° 5

¿SE HA REALIZADO SUFICIENTE DIFUSIÓN SOBRE LOS BENEFICIOS QUE OFRECE LA SALA DE FISIOTERAPIA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ?

ORDEN	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
A	SI	0	0
B	NO	1	100
	TOTAL	1	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA PORCENTUAL



FUENTE: ENCUESTA APLICADA AL PROFESIONAL EN EL ÁREA DE LA SALA DE FISIOTERAPIA
DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

ELABORACIÓN: XAVIER BETANCOURT MOLINA

JONATHAN CHINGA VIVAS

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 5

¿SE HA REALIZADO SUFICIENTE DIFUSIÓN SOBRE LOS BENEFICIOS QUE OFRECE LA SALA DE FISIOTERAPIA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ?

La encuesta dirigida al profesional en el área respecto a esta pregunta originó el siguiente resultado.

El profesional en el área que representa al 100% respondió a la alternativa B, que significa NO.

Los resultados analizados demuestran que no se ha realizado la suficiente difusión respecto a los múltiples beneficios que se ofrecen en la Sala de Fisioterapia de la Universidad Técnica de Manabí.

XI. ALCANCE DE LOS OBJETIVOS

Concluida la investigación a continuación se demuestra el alcance de cada uno de los objetivos y el cumplimiento de las hipótesis que fueron planteadas al inicio de la investigación.

EL OBJETIVO GENERAL: Investigar el Masaje Terapéutico y su repercusión en la calidad de vida de las personas que asisten a la Sala de Fisioterapia de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Técnica de Manabí durante el periodo Abril-Septiembre 2007, se alcanza en el cuadro n° 4 de las encuestas aplicadas a las personas que asisten a la Sala de Fisioterapia en la cual, el 48% respondieron que después del Masaje Terapéutico sintieron alivio del dolor, el 31% dijeron sentirse livianos y el 21% contestaron terminar con el estrés, lo que indica que ellos están conscientes que el masaje aporta positivamente en su calidad de vida mejorando sus molestias y problemas de salud ya sea por las diferentes maneras en que estas se presenten; además ayuda a entender la manera que repercute en la vida de los usuarios.

EN LO REFERENTE AL PRIMER OBJETIVO ESPECÍFICO: Determinar la influencia del Masaje Terapéutico, se alcanza en el cuadro n° 2 de las encuestas aplicadas a los usuarios, en el cual 48 personas contestaron asistir a la sala de fisioterapia y aplicarse el masaje por dolor, 26 personas por relajamiento, 20 personas por estrés y 6 personas por otros motivos, esto indica la importancia y determina la influencia del masaje terapéutico en la calidad de vida de las personas.

EN CUANTO AL SEGUNDO OBJETIVO ESPECÍFICO: Diagnosticar la repercusión del Masaje Terapéutico en la calidad de vida de los pacientes, se verifica en el cuadro n° 4 de las encuestas aplicadas al profesional en el área en la pregunta, cuáles son los beneficios que se obtienen con el masaje terapéutico, la que contesto en su porcentaje total 100% que el

estrés, la tonificación y el alivio del dolor so los beneficios que se obtienen con la aplicación del masaje terapéutico lo que nos indica en forma amplia el diagnóstico de cómo repercute el masaje en la calidad de vida de los pacientes.

EN LO REFERENTE AL OBJETIVO ESPECÍFICO N° 3: Diseñar una propuesta de solución al problema planteado, se verifica en el cuadro n° 8 de las encuestas dirigidas a los usuarios referente al diseñar una propuesta de solución, en la que el 100% es decir el porcentaje total respondieron que los estudiantes, docentes, personal administrativo y autoridades de la Universidad Técnica de Manabí deben conocer los beneficios del masaje y asistir a ala sala de fisioterapia para que se difunda la importancia del masaje en nuestra salud, y así encontrar una solución para el desconocimiento que existe por parte del personal Universitario.

XII. VERIFICACIÓN DE LAS HIPÓTESIS

EN CUANTO A LA HIPÓTESIS GENERAL: El Masaje Terapéutico repercute en la calidad de vida de las personas que asisten a la Sala de Fisioterapia de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, se cumple en el cuadro n° 5 de las encuestas aplicadas a los estudiantes del octavo semestre que coinciden en que la tonificación del músculo, la reducción del dolor y el mejoramiento de la circulación son los beneficios que se adquieren con las manipulaciones del masaje de igual forma en el cuadro n° 6 de las encuestas aplicadas a los usuarios en donde el 100% están conscientes que su circulación ha mejorado después del masaje terapéutico aplicado.

EN CUANTO A LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA N° 1: El Masaje influye positivamente en la calidad de vida de las personas, lo comprobamos en el cuadro n° 5 de las encuestas aplicadas a los usuarios en el cuál el 100% consideran sentirse beneficiados del Masaje Terapéutico realizado en la Sala de Fisioterapia.

EN CUANTO A LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA N° 2: Las personas no están enteradas del efecto fisiológico del Masaje Terapéutico, se cumple en el cuadro n° 7 de las encuestas aplicadas a los usuarios que expresaron en un 100% que hace falta mucha difusión de los beneficios que ofrece la Sala de Fisioterapia y por ende del Masaje Terapéutico.

EN CUANTO A LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA N° 3: Los Contribuyentes Universitarios deberán acudir a la Sala de Fisioterapia de la Universidad Técnica de Manabí, para recibir frecuentemente el Masaje Terapéutico y se hagan eco de este beneficio, se cumple en el cuadro n° 6 de las encuestas aplicadas a los estudiantes del octavo semestre en el cuál el 83% contestó que SI asisten a la Sala de Fisioterapia y conocen los beneficios del masaje mientras el 17% contestaron que NO.

XIII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- ◆ El mayor porcentaje de las personas que asisten y se atienden en la Sala de Fisioterapia han reiterado sus visitas por diferentes ocasiones debido a la efectividad del Masaje.
- ◆ La mayoría de las personas se aplican el Masaje Terapéutico por diferentes motivos y malestares.
- ◆ Un porcentaje considerable de personas afirman haberse sentido mucho mejor de salud después de la aplicación de un Masaje.
- ◆ Los usuarios en su porcentaje total determinan sentirse beneficiados del Masaje Terapéutico realizado en la Sala de Fisioterapia.
- ◆ Los estudiantes en su totalidad están convencidos que la materia de Masaje y Rehabilitación es sumamente importante para su desarrollo profesional.
- ◆ La mayoría de los estudiantes tienen conocimientos de los diferentes tipos de Masajes, en especial del Masaje Terapéutico.
- ◆ La metodología utilizada por el Profesional en el Área es la adecuada para ayudar a mejorar los malestares de los pacientes que asisten a la Sala de Fisioterapia.
- ◆ El Profesional en el Área afirma en su porcentaje total que existe la necesidad de personal especializado para poder abrir nuevos horarios.

RECOMENDACIONES

- ◆ Se recomienda a los Contribuyentes Universitarios y a las personas en general, para que asistan y se hagan atender en la Sala de Fisioterapia y de esta manera obtener mayor restablecimiento y mejoría.
- ◆ A las personas en general para que sientan las bondades y recuperaciones que se logran después de la aplicación del Masaje Terapéutico.
- ◆ A los pacientes que asisten a la Sala de Fisioterapia para que conozcan los beneficios que se obtienen con el Masaje Terapéutico.
- ◆ A los Estudiantes del octavo semestre de carrera para que tomen conciencia sobre la importancia que tiene la materia de Masaje y Rehabilitación en su desarrollo profesional.
- ◆ Se recomienda que los Estudiantes adquieran más información de los diferentes tipos de masajes por medio del estudio, investigaciones y las enseñanzas por parte del profesional del área.
- ◆ Que el Profesional en el Área acuda a seminarios y cursos especializados, para que amplíe sus conocimientos y de esta manera logre obtener mejores resultados con sus pacientes.
- ◆ Que se equipe en forma óptima la Sala de Fisioterapia con más materiales instrumental y humano, mediante autogestiones y con el apoyo de las Autoridades de la Universidad Técnica de Manabí.
- ◆ Se recomienda al Profesional en el Área que transmita a las Autoridades de la necesidad que hay de constar con la presencia de personal especializado para de esta manera poder abrir nuevos horarios.

XIV. PRESUPUESTO

La investigación tuvo un costo de \$ 1.180.00 (Un mil ciento ochenta 00/100 dólares), valor que fue cubierto en su totalidad por los autores del trabajo y distribuido de la siguiente manera:

RUBROS/ GASTOS	COSTO TOTAL
Seminario	60.00
Materiales de oficina	60.00
Servicios de computación e Internet	180.00
Movilización y comunicación	60.00
Fotocopias	120.00
Especies valoradas	50.00
Impresión y encuadernación del trabajo de tesis	150.00
Aranceles, títulos, entre otros	400.00
Imprevistos	100.00
TOTAL \$	1.180.00

XV. CRONOGRAMA

Actividades	2007																				Recursos		Costos USD				
	Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Humanos	Materiales	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2		3			4
Construcción del problema	X	X																							Facilitadora Autores	Bibliografía Internet	50.00
Elaboración del marco teórico		X	X																						Director de Tesis Autores	Bibliografía, libros, revista, Internet	90.00
Planificación y construcción de la Metodología		X	X	X																					Director de Tesis Autores Tribunal	Cuaderno, hojas, esferográficos, tinta	90.00
Elaboración del proyecto	X	X	X	X																					Director de Tesis Autores	Diskette, impresoras, computadora	70.00
Entrega del proyecto					X																				Autores Tribunal de Investigación	Anillado, copias	60.00
Recolección de información						X	X	X	X																Autores	Guías	70.00
Aplicación de encuestas										X	X	X													Autores Profesores	Guías, formularios	190.00
Valoración a los pacientes mediante la aplicación de masajes terapéuticos													X	X	X	X	X								Autores Alumnos Profesores	Guías de ejercicios Grabadora, CD, cuerdas, pelotas.	250.00
Procesamiento de datos															X	X	X	X							Autores Asesores	Guía matriz, programa SPSS	50.00
Análisis de resultados																		X	X						Autores	Empastado	40.00
Conclusiones Recomendaciones																				X					Autores Tutores	Infocus, computadora	20.00
Elaboración del informe final																					X				Autores	Computadora, tinta	90.00
Presentación del trabajo escrito																						X			Autoridades	Infocus, computadora	50.00
Sustentación de tesis																							X		Autores, delegados	Tesis empastada	60.00
TOTAL \$																											1180.00

XV. BIBLIOGRAFÍA

- ◆ K. Andrade, Masaje basado en resultados, Paidotribo.
- ◆ Biriukov, Masaje Deportivo, Paidotribo,
- ◆ J. Bolto, Le corps entre les mains, Hermann Éditeurs
- ◆ F. P. Carro, Tratado de Masaje, Terapéutico, deportivo y de belleza, Distribuidora del Norte, Lugo
- ◆ M. P. Cassar, Técnica de Masaje Terapéutico, McGraw-Hill.
- ◆ J. H. Clay, Masoterapia Clínica Básica, Lippincott.
- ◆ J. F. Cyriax, Cyriax, Tratamiento por manipulación masaje e inyección, Marban.
- ◆ L. haitow, Terapia manual: valoración y diagnóstico, McGraw-Hill Interamericana.
- ◆ G. Downing, El libro del masaje, Pomaire.
- ◆ G. De Domenico, Masaje, técnica de Beard., Harcourt-Brace.
- ◆ M. Dufour, Massages et Massothérapie, effets, techniques et applications, Maloine.
- ◆ P. H. Greenman, Principios y practica de la medicina manual, Médica Panamericana.
- ◆ Hoffa-Gocht-Storck-Lüdke, Técnica de Masaje, JIMS. (agotado)
- ◆ G. Inkeles, El nuevo masaje, Urano.
- ◆ Kendall's, Musculos, pruebas funcionales, postura y dolor, Marban
- ◆ W. Kuprian, Sport et physiothérapie, Masson.
- ◆ T. Namikoshi, Terapia Shiatsu, tratado completo, Edaf.
- ◆ R. Melzack, PD. Wall, Pain mechanisms: A new theory, Science.
- ◆ Montagu, El sentido del tacto, Aguilar.
- ◆ Pilat, Inducción miofascial, McGraw-Hill Interamericana.
- ◆ P. Rolf, Rolfing, La integración de las estructuras del cuerpo humano, Urano
- ◆ J.M. Sanchez-Riera, Integracion corporal y psicologia humanista, Marova.
- ◆ J. Ylienen y M. Cash, Masaje Deportivo, Hispano Europea.

INTERNET:

- ◆ www.clinicamundosalud.com
- ◆ www.emprendedoras.com/article447.html.
- ◆ www.masajesba.com.ar.
- ◆ www.natura.com.mx/articulos/masabch.html.
- ◆ <http://www.ucaribe.edu/comic/masteral.html>.
- ◆ www.wikipedia.com
- ◆ www.masajes.madrid.com

XVI. ANEXOS

ANEXOS

ANEXO N 1

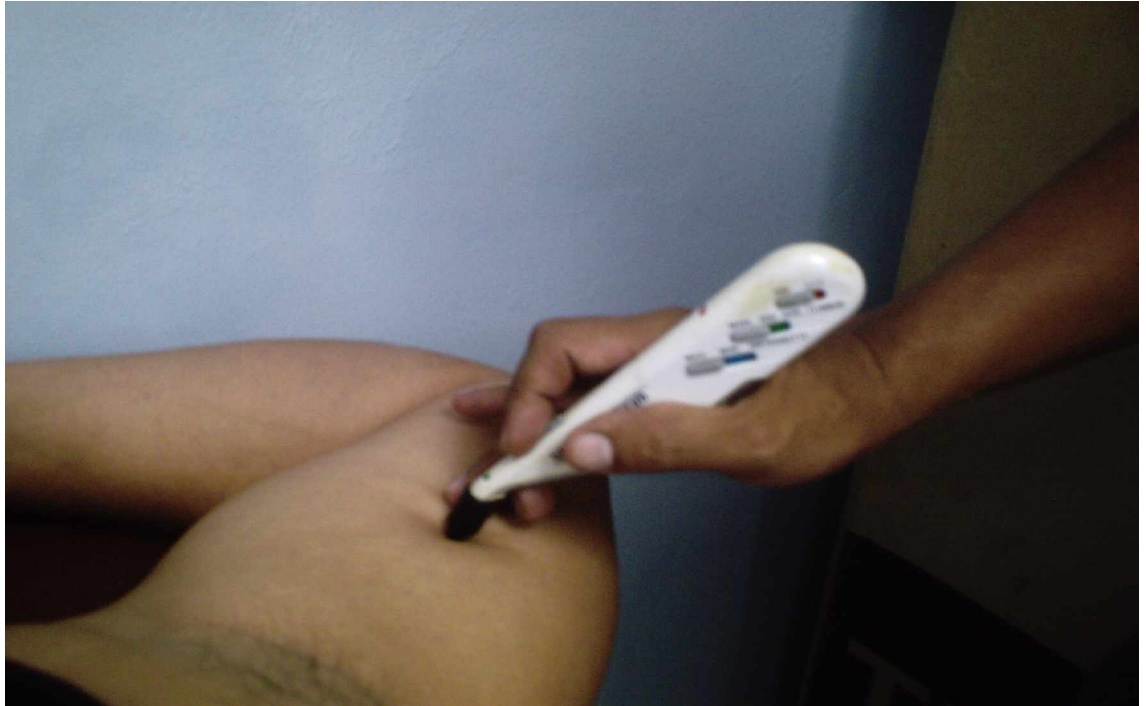
SALA DE FISIOTERAPIA



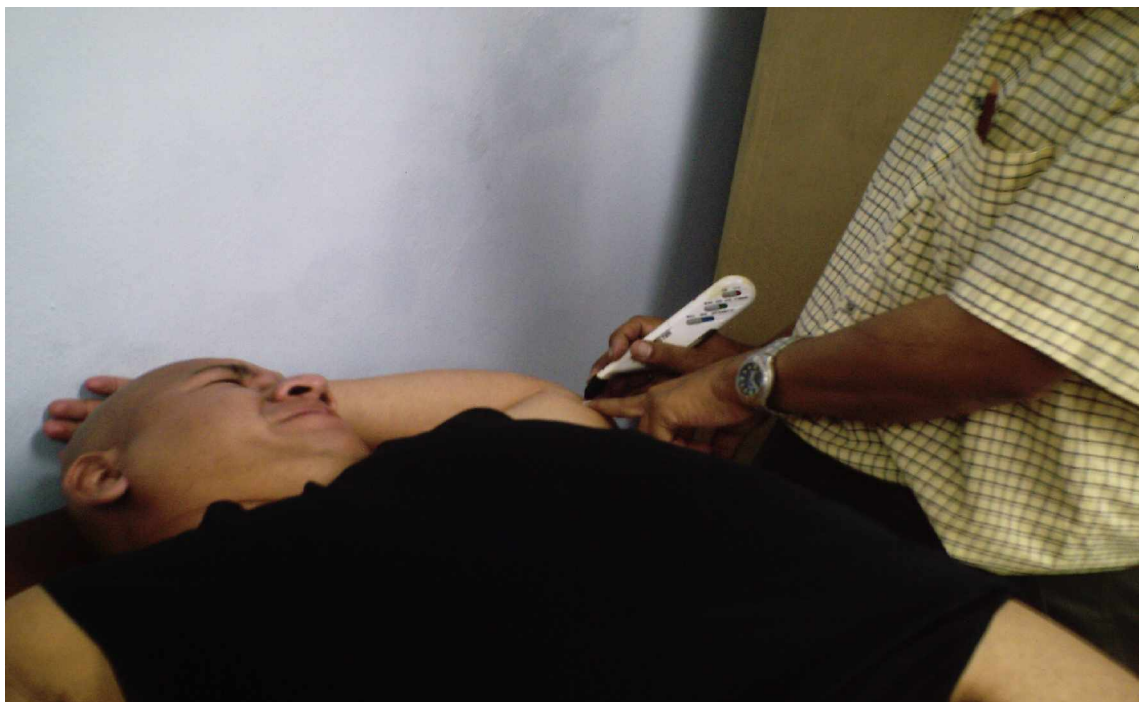
APLICACIÓN DEL MASAJE TERAPEUTICO



APLICACIÓN DEL MASAJE CON INSTRUMENTAL



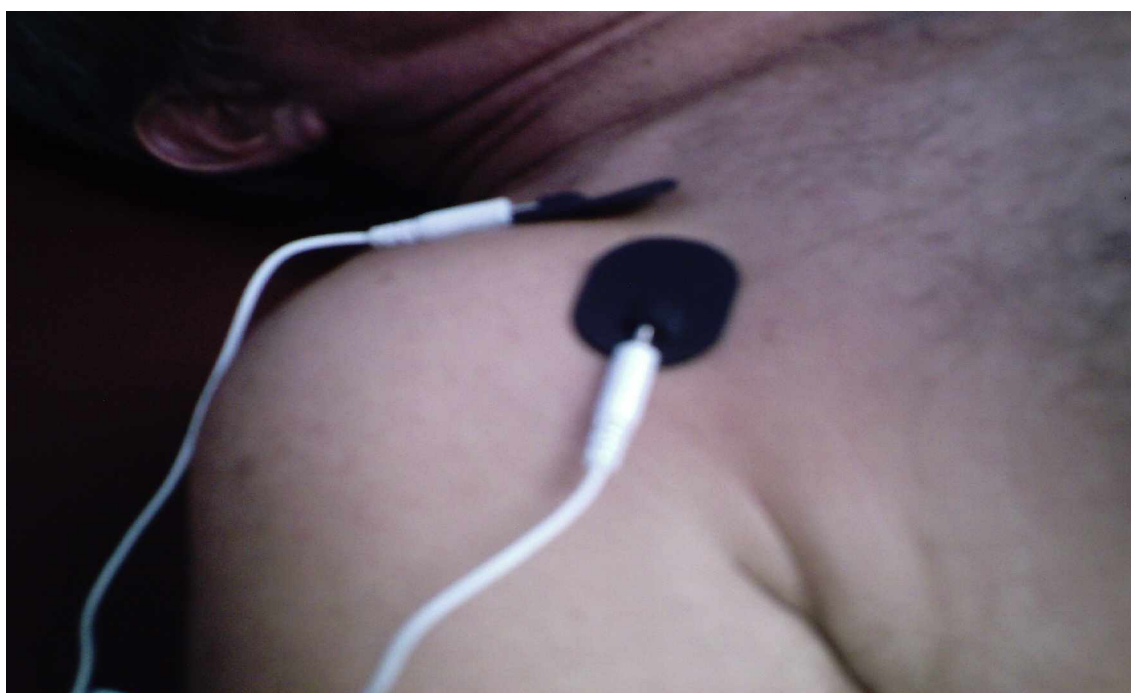
APLICACIÓN DEL MASAJE CON INSTRUMENTAL



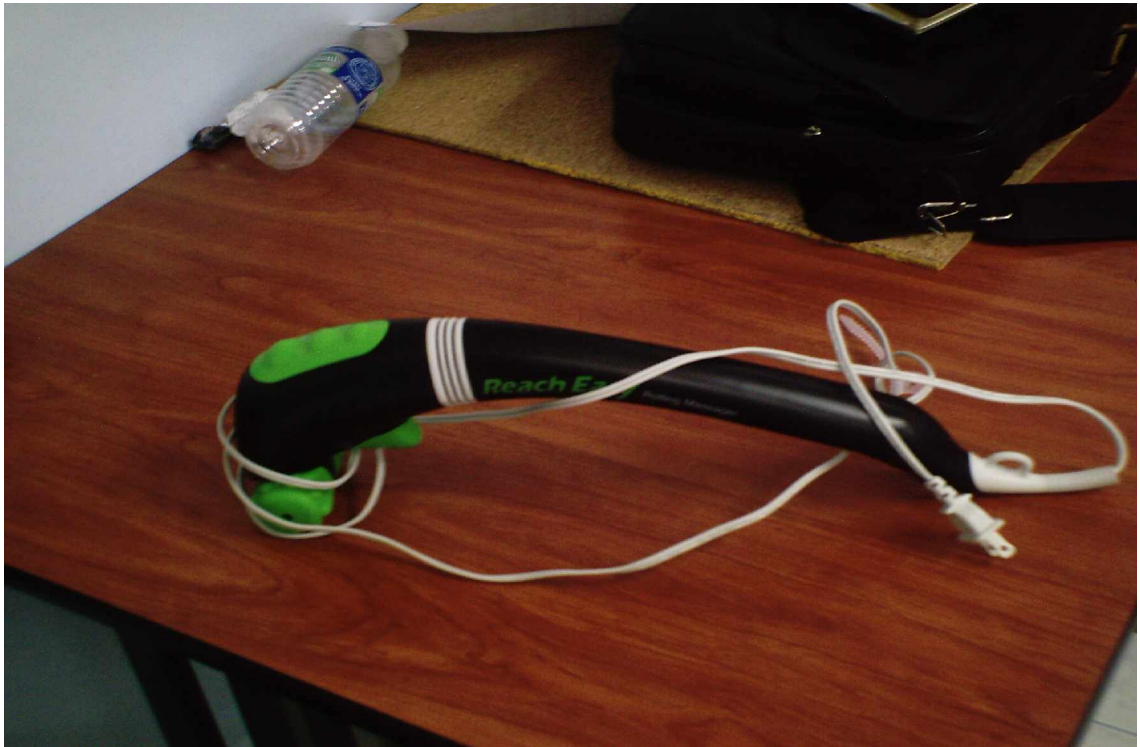
EXPLICACION DEL MASAJE A LOS ESTUDIANTES DEL 8VO SEMESTYRE DE CARRERA



APLICACIÓN DEL MASAJE TERAPEUTICO CON INSTRUMENTAL



INSTRUMENTOS



INSTRUMENTOS



INSTRUMENTOS



INSTRUMENTOS



ANEXO N° 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIA DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

ENCUESTA

Dirigida a personas que asisten con regularidad a la sala de fisioterapia de la carrera de Educación Física Deporte y Recreación de la Universidad Técnica de Manabí.

INTRODUCCIÓN.- Por la necesidad que tenemos de conocer cuantas personas se benefician de la sala de fisioterapia de la carrera de educación física, sírvase contestar con toda sinceridad.

MARQUE CON UNA X

1. Cuantas veces ud ha visitado la sala de fisioterapia por semana?

1--- 2----3---- 4---- 5----- mas-----

2. Cual ha sido el motivo de su visita a la sala de fisioterapia?

Estrés---- Relajamiento-----Dolor----Otros-----

3. Que tipo de masaje se realizó?

Terapéutico----Deportivo----Estético

4. Después de una sesión de masaje como se ha sentido?

Liviano----Sin estrés----Alivi del dolor----

5. Se ha sentido beneficiado del masaje terapéutico realizado en la sala de fisioterapia?

Si----- No-----

6. Después del masaje terapéutico su circulación ha mejorado?

Si----- No-----

7. Cree ud que falta difusión de los beneficios que ofrece la sala de fisioterapia y por ende del masaje terapéutico?

Si----- No-----

8. Cree ud que los estudiantes, docentes, personal administrativo y autoridades de la Universidad Técnica de Manabí deben asistir a la sala de fisioterapia y conocer sus beneficios?

Si----- No-----

ANEXO N°3

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIA DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

ENCUESTA

Dirigida a estudiantes del 8vo semestre de la carrera de Educación Física Deporte y Recreación de la Universidad Técnica de Manabí.

INTRODUCCIÓN.- Por la necesidad que tenemos de conocer la importancia del masaje terapéutico y sus beneficios en los estudiantes del 8vo semestre de la carrera de educación física, sírvase contestar con toda sinceridad.

MARQUE CON UNA X

- 1. Cree ud que la materia de masaje y rehabilitación es importante para su desarrollo profesional?**

Si----- No-----

- 2. Al no conocer la materia de masaje y rehabilitación cree ud que influye positiva o negativamente en su carrera profesional?**

Positivamente----- Negativamente-----

- 3. Que tipo de masaje conoce ud?**

Terapéutico---General-----Deportivo-----

- 4. Cuánto demora una sesion de masaje terapeutico?**

15min-----30min-----45min-----

5. Que beneficios se adquieren con las manipulaciones del masaje terapéutico?

Mejora circulación--- Tonifica músculo--- Reduce dolor---

6. Cuales son los beneficios que se obtienen con el tratamiento realizado en la sala de fisioterapia?

Tonificación-----Buena circulación-----Reduce el dolor-----

7. Los estudiantes, docentes, personal administrativo y autoridades de la Universidad Técnica de Manabí, asisten a la sala de fisioterapia y conoce los beneficios del masaje?

Si-----No-----

ANEXO N°4

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIA DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

ENCUESTA

Dirigida al profesional en el área del masaje terapéutico que labora en la sala de fisioterapia de la carrera de Educación Física Deporte y Recreación de la Universidad Técnica de Manabí.

INTRODUCCIÓN.- Por la necesidad que tenemos de conocer las ventajas y los beneficios que se logran con los masajes terapéuticos , sírvase contestar con toda sinceridad.

MARQUE CON UNA X

- 1. Cree ud que hay la necesidad de abrir nuevos horarios?**

Si-----No-----

- 2. Cree ud que hace falta personal para suplir los horarios?**

Si-----No-----

- 3. Cuales son las lesiones más frecuentes por la que acuden los pacientes a la sala de fisioterapia?**

Estrés---Contrac. Musc.-----Neuralgias--- Relajam.--- Golpe-Contusión---

4. Cuales son los beneficios que se obtienen con el masaje terapéutico?

Tonificación-----Sin estrés----- Alivio del dolor---- Otros----

5. Se ha realizado suficiente difusión sobre los beneficios que ofrece la sala de fisioterapia de la Universidad Técnica de Manabí?

Si-----No-----