



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE TERAPIA FÍSICA**

VII SEMINARIO DE GRADUACIÓN

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE

**“MASAJE PRE COMPETENCIA PARA PREVENIR LESIONES  
MUSCULARES EN FUTBOLISTAS BARRIALES ENTRE 19 A 28 AÑOS  
DE EDAD EN EL CLUB LASALLANO DE LA CIUDAD DE AMBATO EN  
EL CAMPEONATO 2010.”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciado en Terapia Física.

**AUTOR:** Guerra Cedillo Manuel Marcelo.

**TUTORA:** Lic. Salazar Tupiza Lisseth Marisol.

**Ambato –Ecuador**

**Mayo 2011.**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR.**

En mi calidad de tutora del trabajo de grado de la investigación sobre el tema : “MASAJE PRE COMPETENCIA PARA PREVENIR LESIONES MUSCULARES EN FUTBOLISTAS BARRIALES ENTRE 19 A 28 AÑOS DE EDAD EN EL CLUB LASALLANO DE LA CIUDAD DE AMBATO EN EL CAMPEONATO 2010.” de Manuel Marcelo Guerra Cedillo egresado de la Carrera de Terapia Física de la Facultad de Ciencias de la Salud, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos y meritos suficientes para ser sometidos a la evaluación del jurado examinador designado por el consejo de grado .

Ambato, Marzo del 2011.

---

Lic. Ft. Lisseth Salazar.  
Tutora del Proyecto

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO**

Los criterios emitidos en el trabajo de investigación : “MASAJE PRE COMPETENCIA PARA PREVENIR LESIONES MUSCULARES EN FUTBOLISTAS BARRIALES ENTRE 19 A 28 AÑOS DE EDAD EN EL CLUB LASALLANO DE LA CIUDAD DE AMBATO EN EL CAMPEONATO 2010.” , como también los contenidos ,ideas, análisis ,conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor de este trabajo de grado.

Ambato, Marzo del 2011.

---

Manuel Marcelo Guerra Cedillo

CI.1800331509-0

## **DERECHOS DE AUTOR.**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi tesis, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

**AUTOR:**

---

Manuel Marcelo Guerra Cedillo.

180331509-0

## **APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO.**

El suscrito tribunal examinador aprueba el informe de investigación sobre el tema : “MASAJE PRE COMPETENCIA PARA PREVENIR LESIONES MUSCULARES EN FUTBOLISTAS BARRIALES ENTRE 19 A 28 AÑOS DE EDAD EN EL CLUB LASALLANO DE LA CIUDAD DE AMBATO EN EL CAMPEONATO 2010”,correspondiente al Sr. Manuel Marcelo Guerra Cedillo ,alumno del 7<sup>mo</sup> seminario de graduación ,octava promoción de Terapia Física ,el mismo que ha sido elaborado en conformidad con lo dispuesto en el reglamento emitido por la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

Ambato, Marzo del 2011.

Para constancia firman:

\_\_\_\_\_  
Lic. Mg. Paola Mantilla.

\_\_\_\_\_  
Dr. Carlos Viteri.

\_\_\_\_\_  
Lic. Gabriela Romero.

## **DEDICATORIA**

A Dios por que en el confió, el es mi amor, a mi esposita y a mis padres.

A toda mi familia quienes han sido un aporte más para surgir adelante y  
cumplir mis metas propuestas.

A mi tutora quien me ha guiado para culminar con éxito. A todos mis  
compañeros del Club Lasallano y todas las personas que me guiaron  
hasta el final.

## **AGRADECIMIENTO.**

Principalmente a Dios por brindarme cada día sabiduría, a mi esposita, a mis padres a toda mi familia, especialmente a mi Tutora Lisseth Salazar quien me supo guiar con mucha paciencia y responsabilidad, al Club Lasallano, a mi padre Marcelo el Negro Guerra, Cacho Alvear, Zurdo Salazar, Pavo Rebelo y a todos mis compañeros del Club y de la Universidad .

## ÍNDICE GENERAL

<b>CONTENIDO</b>	<b>Páginas</b>
Portada	i
Aprobación por el Tutor de Tesis	ii
Autoría de Tesis	iii
Derechos de Autor	iv
Aprobación por el Tribunal	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice General	viii
Índice de Gráficos	xi
Resumen Ejecutivo	xii

### **CAPITULO I**

#### **1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

1.1 Tema de Investigación.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	1
1.2.1 Contextualización.....	1
1.3 Análisis Crítico.....	4
1.4 Prognosis.....	4
1.5 Formulación del Problema.....	5
1.6 Preguntas Directrices.....	5
1.7 Delimitación del Problema.....	5
1.8 Justificación.....	6
1.9 Objetivos.....	7
1.9.1 Objetivo General.....	7
1.9.2 Objetivos Específicos.....	8

### **CAPÍTULO II**

#### **2. MARCO TEÓRICO**

2.1 Antecedentes Investigativos.....	10
2.2 Fundamentación Filosófica.....	12



2.3 Fundamentación Legal.....	12
2.4 Categorías Fundamentales.....	16
2.5 Hipótesis.....	47
2.6 Señalamiento de las variables.....	47

### **CAPÍTULO III**

#### **3. METODOLOGÍA**

3.1 Enfoque de la investigación .....	48
3.2 Modalidad de la investigación.....	48
3.3 Nivel de la investigación.....	49
3.4 Población y muestra.....	49
3.5 Operacionalización de variables.....	50
3.5.1 Variable independiente.....	50
3.5.2 Variable dependiente.....	51
3.6 Recolección de información.....	52
3.7 Plan de procesamiento de la información.....	53

### **CAPÍTULO IV**

#### **4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1 Análisis e interpretación de los resultados.....	54
4.1.2 Técnica: Encuesta .....	54
4.2 Verificación de la hipótesis.....	60

### **CAPÍTULO V**

#### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones.....	61
5.2 Recomendaciones.....	62

### **CAPÍTULO VI**

#### **6. PROPUESTA**

6.1 Datos Informativos.....	65
6.2 Antecedentes de la Propuesta .....	66

6.3 Justificación.....	67
6.4 Objetivos.....	67
6.4.1 Objetivo General.....	67
6.4.2 Específicos.....	68
6.5 Análisis de Factibilidad.....	68
6.6 Fundamentación Científico –Técnica.....	69
6.7 Modelo Operativo.....	79
6.8 Administración de la Propuesta.....	81
6.9 Plan de Monitoreo Evaluación de la Propuesta.....	82
Bibliografía.....	83
Anexos.....	84

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Encuesta aplicada a los Jugadores del Club Lasallano.

Grafico N° 1 Encuesta pregunta 1.....	55
Grafico N° 2 Encuesta pregunta 2.....	56
Grafico N° 3 Encuesta pregunta 3.....	57
Grafico N° 4 Encuesta pregunta 4.....	58
Grafico N° 5 Encuesta pregunta 5.....	59

**RESUMEN EJECUTIVO**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD.**  
**CARRERA DE TERAPIA FÍSICA.**  
**TESIS DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE**  
**LICENCIADA EN TERAPIA FÍSICA EN CIENCIAS DE LA SALUD.**  
**TEMA:**

“Masaje pre competencia para prevenir lesiones musculares en futbolistas barriales entre 19 a 28 años de edad en el Club Lasallano de la ciudad de Ambato en el campeonato 2010”.

Autor: Marcelo Guerra.

Tutor: Lic. Ft. Lisseth  
Salazar.

**RESUMEN:**

El trabajo investigativo se realizó en el Club Lasallano equipo barrial de futbol de la ciudad de Ambato; cuyo objeto es el establecer un protocolo fisioterapéutico de Masoterapia deportiva como medida preventiva ante una lesión muscular antes durante y al finalizar el encuentro deportivo. Beneficiando a todos los jugadores no amateur brindándole que se lesiones fácilmente y con mucha frecuencia. Englobando así las variables e integrando cada una de ellas de forma bibliográfica y de campo ya que se realiza en el lugar de los hechos con la colaboración de todos los futbolistas que integran al equipo Lasallano.

Se estableció el siguiente objetivo el de brindar una prevención al jugador barrial mediante la aplicación del masaje pre competencia como medida preventiva para prevenir lesiones musculares y evitar en el futuro que dicha lesión se vuelva crónica, con el ejercicio de calentamiento podemos complementar el protocolo de masaje pre competencia además podemos ir añadiendo otros masajes como el de mantenimiento finalizando con un masaje post competencia, dándome resultados eficientes en los jugadores, no tuvieron lesiones muy constantes de igual forma rindieron en la cancha. Por lo que propongo implementar un protocolo de masaje deportivo en los jugadores barriales como prevención de lesiones musculo esqueléticas.

**Descriptores:** Masaje Pre Competencia, Prevención, Lesiones Musculares, Futbolistas Barriales, Masaje De Mantenimiento, Ejercicios De Calentamiento Y Masaje Post Competencia.

## **CAPÍTULO I.**

### **1.1 TEMA.**

“Masaje pre competencia para prevenir lesiones musculares en futbolistas barriales entre 19 a 28 años de edad en el Club Lasallano de la ciudad de Ambato en el campeonato 2010.”

### **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

#### **1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.**

#### **MACRO.**

En la Provincia de Tungurahua, hay un alto índice de deportistas que se dedican al deporte barrial y han sufrido de lesiones musculares, en toda la provincia se desconoce mucho sobre un modelo de prevención en lesiones musculares tanto a nivel profesional como barrial, siempre existe una mala instrucción que se les brinda a los deportistas previo a la actividad que va a realizar después de cada encuentro futbolístico en el

fin de semana, quien es el que va a rendir mejor su nivel deportivo, además cabe recalcar que no solo el jugador es quien debería capacitarse, también su entrenador en caso de tenerlo, pero en casos de no tenerlos, entraría como jefe sus directivos quienes pueden brindar capacitación a jugadores que empiecen su vida deportiva y jugadores ya experimentados, se dice que en toda la provincia existe gran número de jugadores lesionados en la cual conlleva a tener este problema en toda su vida deportiva, algo muy preocupante no existir un aporte del profesional en Fisioterapia quien es el encargado de brindar sus conocimientos científicos y médicos al deportista, acudiendo como último recurso el uso de un empírico el cual no está capacitado para brindar las respectivas maniobras básicas del masaje hacia el jugador.

## **MESO.**

En la ciudad de Ambato, en cambio hay varios casos de deportistas en 14 ligas incorporadas al gremio de FEDEPROBAT (Federación Deportiva Barrial de Tungurahua) y cada liga con sus respectivos clubes deportivos barriales, aquí no existe interés en brindar medidas de prevención ante las lesiones que hay en el fútbol barrial, el problema se basa en falta de conocimiento de todo el gremio deportivo para facilitar a las demás ligas una respectiva capacitación sobre el problemas de lesiones que tiene el jugador barrial; explorando cual es la deficiencia con la que no existe conocimiento alguno sobre medidas preventivas, las autoridades manifiestan que influye mucho la parte económica para la contratación de un profesional en salud para la FEDEPROBAT , pudiendo pensar que también cada equipo barrial tiene esta falencia, mientras que pocos equipos cuentan ya sea con un empírico o profesional en salud, se propuso como una medida alternante la aplicación de masaje pre

competición llegando a deducir que es una excelente recomendación, en este gremio manifiestan que en cada sesión de directorio hablan mucho sobre los problemas de lesiones en la mayoría de futbolistas barriales y que algunos Clubs Barriales y otros Equipos representan con orgullo a la provincia, optan por pedir una recaudación de ayuda hacia su jugador; y este gremio se hace cargo de gastos en salud sin un seguimiento personal a cada jugador, actualmente en dicho gremio no existe datos exactos sobre el porcentaje de jugadores lesionados, por concerniente el jugador debe tener conocimiento de una medida preventiva y que este gremio cuente con un Fisioterapeuta para disminuir la población de jugadores lesionados.

## **MICRO.**

En la Liga Barrial Central, existe un equipo de fútbol barrial llamado “Club Lasallano”, en este equipo, la mayoría de deportistas de fin de semana han sufrido de lesiones musculares, actualmente no existe una cifra exacta de jugadores con lesiones, por tal motivo se llega a observar e indagar que de cada 22 jugadores que conforman este equipo, 20 han sufrido de lesiones musculares, pensaríamos que son varias los mecanismos de lesión muscular, articular, etc. ya sea por contacto de un jugador hacia otro, por falta de calentamiento o por el terreno irregular; pero nadie ha propuesto ninguna medida preventiva que debe tener presente el jugador barrial para enfrentarse a los problemas físicos que adquiere mediante la práctica deportiva, podría mencionar como una alternativa de prevención es la implementación del masaje deportivo previo al encuentro de juego, el calentamiento, otra puede ser que algunos deportista le dan importancia a cualquier lesión ya sea leve o crónica respetando mucho el tratamiento y el tiempo de descanso, pero

otros jugadores no le dan importancia alguna, intensificando más su problema y por último llega a ser crónico, aun así siguen en su vida deportiva no solo en un club barrial sino que algunos prestan sus servicios a otro club sin darse cuenta el daño a futuro que adquieren.

### **1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO.**

Las lesiones musculares son muy frecuentes en futbolistas barriales, pueden incrementarse hasta ser crónica, caracterizándose por falta de una adecuada complementación del masaje pre competencia y seguida de una excelente rutina de calentamiento muscular previo al encuentro de juego. El masaje pre competencia se realiza entre 5 a 10 minutos antes de la actividad física, este tiempo lo aplicamos en futbolistas barriales, la técnicas de aplicación del masaje es roces y fricción en la musculatura a intensidad rápida y fuerte durando un promedio de tiempo de 1 minutos en cada pierna, logrando así mayor resistencia, flexibilidad, rendimiento, fuerza y previniendo lesiones musculares.

### **1.2.3 PROGNOSIS.**

La falta de masaje pre competencia conlleva al jugador barrial a sufrir de lesiones musculares crónicas y en las articulaciones acompañado de dolor al momento de jugar y por ende llega a dejar la actividad deportiva.



#### **1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.**

¿Cómo el masaje pre competencia previene lesiones musculares en futbolistas barriales entre 19 a 28 años?

#### **1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES.**

¿Por qué se debe identificar las principales lesiones musculares que se adquieren durante la práctica deportiva en el fin de semana?

¿Para qué debemos evaluar los diferentes tipos de lesiones que adquiere el futbolista barrial?

¿A quienes debemos proponer la guía protocolaria de masaje pre competencia para la prevención de lesiones musculares en futbolistas barriales?

#### **1.2.6 DELIMITACIÓN.**

Campo: Masoterapia

Área: Masaje deportivo.

Aspecto: Lesiones musculares

## **DELIMITACIÓN ESPACIAL.**

Se realizará esta investigación con deportistas de 19 a 28 años en el club Lasallano.

## **DELIMITACIÓN TEMPORAL.**

Este problema será estudiado en el periodo comprendido entre el 13 de Marzo al 23 de Octubre del 2010.

### **1.3 JUSTIFICACIÓN.**

Este proyecto es interesante, da a concientizar a los jugadores de fútbol Barrial a tener conocimiento sobre el beneficio que brinda a realizar el masaje pre competencia previo al partido de fútbol y su prevención de lesiones, sabiendo que hay deportistas de alto nivel que tiene este problema muscular, pero es evitado a tiempo por un profesional: en cambio la diferencia se da en los jugadores de fin de semana que están representando a un Club Barrial y no tienen esta ayuda profesional y cae en deficiencia.

Es importante por el gran impacto que tiene este proyecto en todos los deportistas barriales, a que estableciendo un buen programa técnicas de masaje, ejercicios de calentamiento más el tiempo correcto se previenen lesiones músculo esqueléticas con un rendimiento máximo en el campo

de juego, y si se sospecha que tenemos este mal, debemos acudir con mayor certeza al profesional, y evitamos a futuro se nos complique más la lesión.

Es novedoso, porque esta investigación actualmente no es muy conocida, la área de Deportes Barriales aun no se preocupan en brindar un espacio hacia el deportista barrial y cuando alguien padece de este mal, se lo toma a la ligera y hay muchos casos que han llegado incluso a una atrofia muscular, otros han tenido que caminar con la ayuda de bastones e incluso con la ayuda de caminadores y esto ocurre por no tomar conciencia del daño que provoca.

Es factible porque este proyecto de investigación puede estar al alcance de cualquier profesional en Terapia Física y puede así alcanzar estudios a profundidad sobre este problema y evitar que adquieran lesiones musculares muy severas a tal punto que llegue a ser crónica, también para el alcance de directivos o presidentes de cada Asociación de fútbol Barrial, Ligas y Clubes barriales.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 OBJETIVO GENERAL.**

Conocer las causas que ocasionan una lesión muscular hacia el futbolista barrial en plena practica deportiva.

#### **1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Identificar las principales lesiones musculares que se adquieren durante la práctica deportiva del fin de semana.
- Evaluar los diferentes tipos de lesiones que adquiere el futbolista barrial.
- Proponer una guía protocolaria de masaje pre competencia para la prevención de lesiones musculares en futbolistas barriales.

## **CAPÍTULO II.**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

La fisioterapeuta Adita Pazmiño, realizó un proyecto sobre la Masoterapia como técnica de preparación física en el club deportivo Tungurahua en el año 2005, llegando a la conclusión de que el masaje en los deportistas ayuda como medida de preparación antes de la competencia y como prevención de lesiones que se adquieren en el ámbito del fútbol, proporcionando además un buen rendimiento hacia el jugador.

Según, el fisioterapeuta Vinicio Misael Romero Rivera con el proyecto, Análisis y aplicación de técnicas adecuadas de masaje deportivo pre competición y post competición para mejorar el rendimiento de los jugadores del Club Deportivo Macará en la temporada abril-septiembre 2007, llegando a la conclusión de que persisten todavía tanto a nivel de equipos profesionales como barriales un empírico que realiza funciones como fisioterapeuta y que falta implementación de protocolos de masaje deportivo deduciendo que el masaje precompetencia como el post competencia brinda al jugador profesional un aumento en el rendimiento deportivo, existe calentamiento muscular, después de la competencia tiene una buena e inmediata recuperación muscular, elimina desechos de ácido láctico y que a mas de los fármacos el masaje deportivo ayuda a la

recuperación de posibles lesiones musculares que sufren en los entrenamientos y en las competencias.

Otras investigaciones en masaje deportivo, manifiestan que el deportista que practica la disciplina de fútbol, requiere una adecuada aplicación de masaje pre competencia antes de su encuentro deportivo, favoreciendo el mejoramiento al musculo en su elasticidad, flexibilidad, fuerza y aporta en la prevención de una lesión muscular, complementándole el correcto tiempo y técnica adecuada del masaje llegando a nivelar el metabolismo interno del músculo, llevándole progresivamente a trabajos de menos intensidad a mayor intensidad y en terrenos vulnerables con una buena respuesta por parte del deportista (ibid).

El masaje Deportivo sin duda alguna ayuda al jugador a prepararlo correctamente para enfrentar actividades físicas en las cuales va a desempeñar su labor o a las que este entrenado y con la ayuda de las diferentes técnicas del masaje pretendemos lograr triunfos. (ibid).

Lo podemos diferenciar en 3 grupos para su mejor comprensión y aplicación que son:

- Masaje Pre – Deportivo. (pre-competitivo)
  
- Masaje Post – Deportivo. (post-competitivo)
  
- Masaje de mantenimiento. (regenerativo)

## **2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.**

Esta investigación es crítico – propositivo porque existe campeonatos Barriales donde el jugador se exige más de lo que puede dar y son propensos a lesiones musculares, porque en ellos no existe una adecuada educación deportiva, en donde lleguen a tiempo, se les realice el respectivo masaje pre competencia previo al encuentro deportivo, se nutran bien, no se excedan en prestar sus servicios en dos o tres equipos barriales el fin de semana y si tienen una leve lesión siguen jugando, no existe por parte de algunos deportistas una prevención y control de salud.

## **2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.**

### **TOMADA DE LA CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR 2008.**

#### **Capítulo segundo. Derechos del buen vivir.**

##### **Sección séptima**

##### **Salud**

**Art. 32.-** La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

## **ARTÍCULOS TOMADOS DE LA LEY DEL DEPORTE DE FEDENALIGAS.**

### **TITULO VI: DE LA RECREACIÓN**

#### **Sección 1**

**Art. 89.-** De la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

**Art. 92.-** Regulación de actividades deportivas.- El Estado garantizará:

- a) Planificar y promover la igualdad de oportunidades a toda la población sin distinción de edad, género, capacidades diferentes, condición socio económica o intercultural a la práctica cotidiana y regular de actividades recreativas y deportivas.



- b) Impulsar programas para actividades recreativas deportivas para un sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social, así como para recuperar valores culturales deportivos, ancestrales, interculturales y tradicionales.
- c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial.
- d) Garantizar, promover y fomentar en la Administración Pública, la práctica de actividades deportivas, físicas y recreativas.
- e) Garantizar y promover el uso de parques, plazas y demás espacios públicos para la práctica de las actividades deportivas, físicas y recreativas.

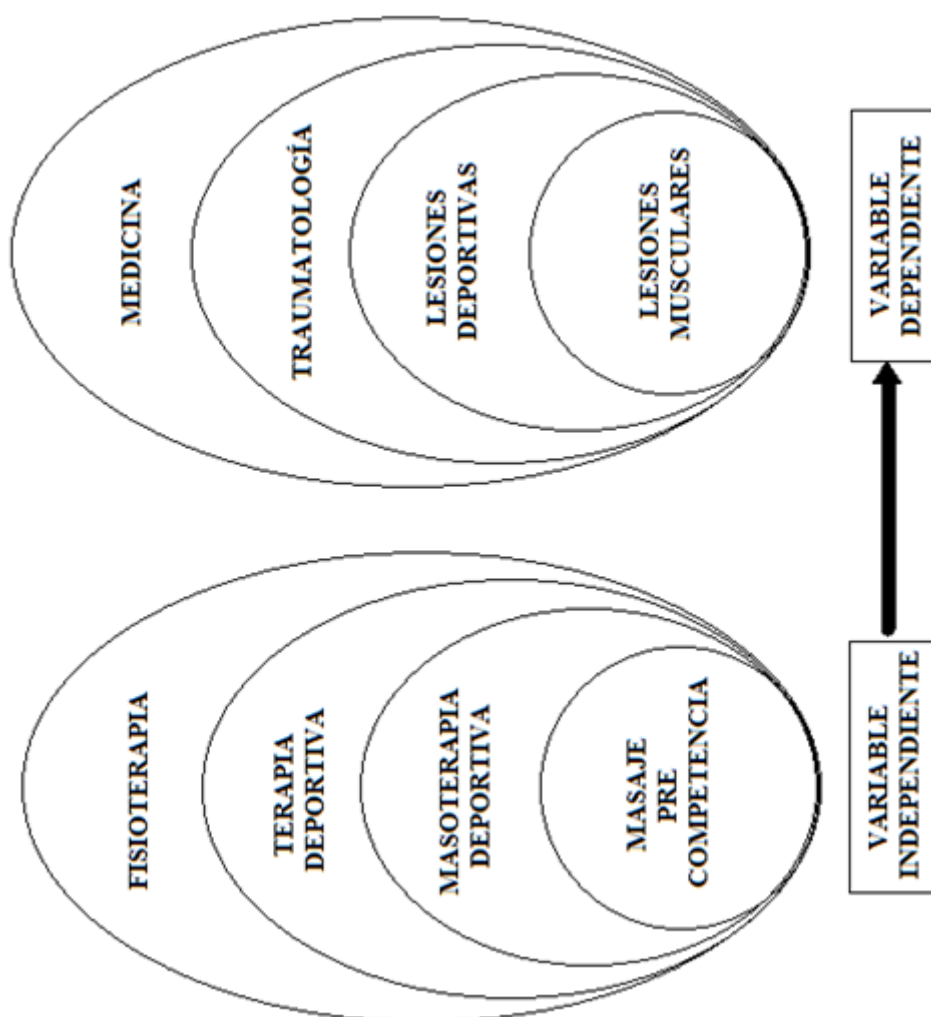
**Art. 94.** Actividades deportivas recreativas.- Los Gobiernos Autónomos Descentralizados ejecutarán actividades deportivas, recreativas, con un espíritu participativo y de relación social, para la adecuada utilización del tiempo libre para toda la población.

Estas actividades deportivas fomentarán el deporte popular y el deporte para todos, sea en instalaciones deportivas o en el medio natural, para lo cual contarán con el reconocimiento y apoyo de dichos gobiernos.

**Art.- 95.-** Objetivo del Deporte Barrial y Parroquial, urbano y rural.- El deporte barrial y parroquial, urbano y rural, es el conjunto de actividades recreativas y la práctica deportiva masiva que tienen como finalidad motivar la organización y participación de las y los ciudadanos de los barrios y parroquias, urbanas y rurales, a fin de lograr su formación integral y mejorar su calidad de vida.

**Art. 97.-** Objetivo.- Tendrá como objetivo principal la recreación de todos los miembros de la comunidad a través de la práctica de deporte recreativo y las actividades físicas lúdicas, debiendo ser éstas, equitativas e incluyentes, tanto en género, edad, grupos de atención prioritaria y condición socioeconómica; eliminando de su práctica todo tipo de discriminación.

## 2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.



## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LAS VARIABLES.**

### ***Fundamentación teórica de la Variable Independiente.***

#### **FISIOTERAPIA.**

Fisioterapia, procedimientos físicos científicos utilizados en el tratamiento de pacientes con una incapacidad, enfermedad, o lesión, con el fin de alcanzar y mantener la rehabilitación funcional y de evitar una disfunción o deformidad.

Los tratamientos están diseñados para reducir al máximo la incapacidad física residual, para acelerar la convalecencia, y para contribuir a la comodidad y bienestar del paciente. La fisioterapia se prescribe en pacientes con trastornos ortopédicos, neurológicos, vasculares y respiratorios, que pueden ser congénitos, incapacidades adquiridas por enfermedades o traumatismos, o disfunciones hereditarias.

Los fisioterapeutas trabajan en hospitales, centros de rehabilitación, clínicas y centros para niños discapacitados; y en centros locales, estatales y privados. Además de la atención directa al paciente, los fisioterapeutas participan en otras áreas como consultas, supervisión, enseñanza, administración e investigación.

#### **Especialidades en Fisioterapia.**

Precisamente por eso, surgen las especialidades de la fisioterapia que se cursan a modo de estudios de postgrado:

- Fisioterapia Veterinaria.
- Fisioterapia Odontológica.
- Fisioterapia traumatológica .
- Fisioterapia ortopédica.
- Fisioterapia obstétrica.
- Fisioterapia ginecológica.
- Fisioterapia cardiovascular.
- Fisioterapia respiratoria.
- Fisioterapia en salud mental y psiquiatría
- Fisioterapia torácica.
- Fisioterapia reumatológica.
- Fisioterapia neurológica.
- Fisioterapia geriátrica.
- Fisioterapia pediátrica.
- Fisioterapia del deporte.
- Fisioterapia en salud ocupacional y del trabajo.

- Fisioterapia en tratamientos alternativos.
- Fisioterapia plástica y estética
- Fisioterapia especialista en balneoterapia e hidroterapia

### **Fisioterapia del deporte.**

Es la especialidad de la fisioterapia que trata mediante los agentes físicos las patologías que se desarrollan en la práctica deportiva.

El creciente auge, popularización y desarrollo del deporte tanto aficionado como profesional en las sociedades actuales deriva en la necesidad y la demanda de un profesional sanitario especialista capacitado para dar respuestas de demostrada eficacia a los problemas y lesiones que esta práctica implica, sin que sus soluciones impliquen efectos secundarios, toxicidad o complicaciones de dopaje que perjudiquen al deportista.

El fisioterapeuta del deporte, que sólo utiliza agentes físicos, debe conocer exhaustivamente la anatomía, la fisiología y la patomecánica de la lesión deportiva sobre la cual desarrollará, a partir del diagnóstico médico, un protocolo correcto de actuación terapéutica eficaz para recuperar lo antes posible a un paciente.

Entre las lesiones más comunes de la práctica deportiva se encuentran la contractura muscular, sobrecargas, contusiones, elongaciones, distensiones y roturas de fibras; tendinopatía y otras patologías del tendón; esguince y distensión de ligamentos; recuperación posoperatoria, recuperación funcional y puesta a punto para la actividad deportiva tras

intervenciones quirúrgicas por lesiones traumáticas como fracturas, rotura total del vientre muscular o plastias de tendón o ligamento.

El fisioterapeuta del deporte debe manejar y dominar una gran variedad de técnicas del abanico de la Terapia Manual (masoterapia, kinesioterapia, terapias manipulativas, osteopatía, etc.), métodos kinésicos analíticos, globales y propioceptivos de recuperación funcional, así como el vendaje funcional, los Estiramientos Analíticos en Fisioterapia, la isocinética, la hidroterapia, la crioterapia, la termoterapia y la electroterapia entre otras disciplinas que le son propias para la correcta recuperación del deportista.

Asimismo, es prioridad absoluta del fisioterapeuta del deporte incidir sobre la prevención de las lesiones de los deportistas que tiene a su cargo, mediante tablas y protocolos de ejercicios terapéuticos personalizados que el deportista realizará entre las competiciones, así como un tratamiento específico pre competición e inmediatamente pos competición.

Actualmente, el fisioterapeuta del deporte está integrado dentro de la plantilla técnica de los clubes y equipos deportivos, así como en pabellones, piscinas, gimnasios y gabinetes de ejercicio liberal.

La utilización de agentes físicos tales como masaje, movimiento, calor, frío etc. utilizados para el tratamiento de las lesiones deportivas es competencia de los fisioterapeutas, y no de otras disciplinas no-sanitarias que incurran en intrusismo (todo ello para garantizar un trato óptimo, personal y seguro).

## EL MASAJE.



Fig. 1 MASAJE.

Imágenes Google masaje.

### **Definición:**

"Manipulación de los tejidos blandos con finalidad terapéutica, higiénica o deportiva" (H. y E. Kamenetz). El masaje es parte integrante e indispensable de la Fisioterapia al preparar o completar una reeducación. Además de sus efectos fisiológicos el masaje permite que se establezca un clima de confianza entre el paciente y el Fisioterapista y ayuda a realizar un tratamiento eficiente en un ambiente sin tensiones. (Como se observa en la figura 1)

### **TÉCNICAS Y EFECTOS DEL MASAJE**

Se utilizarán diversas maniobras en el curso de un masaje y, cualesquiera que ellas sean, no deberán jamás despertar o provocar dolor.



### **a) Rozamiento (effleurage).**

La mano del Fisioterapeuta se desliza suave y rápidamente sobre la parte del cuerpo a tratar, en forma longitudinal o circular.

Efectos:

#### Rozamiento superficial:

- Hiperemia, aumento de la circulación en los capilares
- Regeneración de la piel
- Disminución de la excitabilidad de las terminaciones nerviosas

#### Rozamiento profundo:

- Acción sobre los músculos (distensión)
- Aumento de la circulación sanguínea y linfática

### **b) Pellizcamiento (pétrissage)**

Masaje más profundo de los tejidos; se comprime el músculo enérgicamente siguiendo la dirección de las fibras musculares. Esta maniobra produce una movilización de los Líquidos internos.

Efectos:

Pellizcamiento superficial:

- Eliminación de Toxinas, Nutrición del músculo.
- Relajación, aflojamiento muscular.

Pellizcamiento profundo:

- Eliminación de Toxinas, nutrición del músculo.
- Aumento de la capacidad de contracción del músculo.

**c) Fricciones:**

Pequeños movimientos elípticos efectuados generalmente con la punta de los dedos; movilizan en superficie la piel y los músculos.

Efectos:

- Movilizan y eliminan las formaciones patológicas.
- Separan y movilizan los tejidos que forman adherencias.
- Las fricciones se utilizan en lugar, del pellizcamiento para el masaje articular.

#### **d) Percusión (hachement) y palmoteo (tapotement).**

Son maniobras relativamente enérgicas que se realizan ya sea con el borde cubital de las manos (percusión) o con la palma de las manos (palmoteo).

Efectos:

- Hiperemia y, por lo tanto, nutrición de los tejidos.
- Desarrollo de la contractilidad muscular.
- Disminución de la excitabilidad de las terminaciones nerviosas.

#### **e) Vibraciones:**

El Fisioterapeuta realiza una contracción estática de los antebrazos generando una verdadera tetanización de equilibrio entre flexores y extensores de los dedos y de esta manera, las vibraciones repercuten sobre y en la superficie a tratar.

Efectos:

Vibraciones leves:

- Disminución de la hiperexcitabilidad nerviosa.
- Aflojamiento muscular.

Vibraciones enérgicas:

- Estimulación de la contractilidad muscular.
- Estimulación de la circulación.
- Desprendimiento y licuefacción de las secreciones bronquiales.

**f) Masaje con aparatos:**

Se podrán utilizar diversos aparatos para efectuar un masaje, pero no reemplazarán jamás la mano del Terapeuta, ya que tan solo ella puede sentir, juzgar y adaptarse a las reacciones del paciente.

En diversas circunstancias, y por variados motivos prácticos, se podrán utilizar:

- Aparatos vibratorios.
- Aparatos expulsores de aire caliente:  
efecto de termoterapia circulatoria.
- Aparatos aspiradores.
- Aparatos de masaje bajo agua

## **INDICACIONES Y CONTRAINDICACIONES GENERALES:**

### **Indicaciones:**

- Estimular y desarrollar la musculatura.
- Aflojar y relajar la musculatura.
- Suprimir las adherencias y flexibilizar los tejidos.
- Mejorar la circulación y eliminar las Toxinas.

### **Contraindicaciones:**

- Inflamaciones agudas.
- Período agudo de traumatismos: esguinces, contusiones, derrames articulares.
- Flebitis al comienzo de su evolución.
- Contraindicaciones dermatológicas.
- Personas que no toleran el masaje.

## **BENEFICIOS Y OBJETIVOS.**

El masaje es tanto un arte como una ciencia, en cuanto a arte posee una parte técnica, viva y por ello en constante cambio y adaptación.

Sus beneficios han llegado hasta nuestros días evolucionando desde las técnicas más simples para proporcionar relajación y favorecer el sueño, hasta el desarrollo específico de algunas más complejas para aliviar o eliminar dolencias concretas del cuerpo o el organismo.

Técnicamente, es un método de valoración (mediante la palpación) y de tratamiento manual, aplicado sobre la cubierta corporal, transmitida por la presión mecánica de las manos a los diferentes órganos del cuerpo humano. Según la indicación y los objetivos de tratamiento propuestos, se pueden lograr efectos que generan acciones directas y/o reflejas sobre el organismo.

A continuación se detallan los efectos principales:

**Mecánicos:** En referencia a como las fuerzas mecánicas relacionadas con cada maniobra afectan a los tejidos.

**Fisiológicos-higiénicos:** Cuando se efectúa el masaje en una persona sana para proporcionar mayor vigor al organismo o para aliviar el cansancio, se asocia a la práctica de ejercicio gimnasia suaves y/ o baños termales.

**Preventivos:** Estos se cumplen cuando se localiza por palpación una zona tensa o con posible lesión, cuando se delimita, y al comunicárselo al sujeto que recibe el masaje y al tratar. Así se cumplen dos de las funciones del terapeuta: Educar, y promover la salud aconsejando que el masaje este unido a la práctica de ejercicio moderado, para mejorar el bienestar general, y conseguir además que el tratamiento perdure.

**Terapéuticos:** Cuando se utiliza el masaje para mejorar la función circulatoria, recuperar la movilidad restringida entre los tejidos dañados, aliviar o reducir el dolor, o para optimizar la conciencia sensorial. Por otro lado, 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. El masaje terapéutico debe ser realizado solamente por fisioterapeutas.

**Estéticos-higiénicos:** Cuando tiene por finalidad mejorar el aspecto externo de la persona, eliminando los depósitos de grasa, devolviendo al músculo su tono y relajando el cansancio. Igualmente tiene resultados higiénicos puesto que eliminar el cansancio en una persona sana produce un resultado estético.

**Deportivos:** Cuando se efectúa para preparar a un deportista con finalidad competitiva antes, durante y después de la práctica del mismo.

**Psicológicos-anímicos, o para la relajación:** El contacto de la mano experimentada proporciona seguridad y confort, a la vez que regula y alivia la tensión psíquico-física.

**Sexuales:** proporciona mayor satisfacción sexual y estimula el cuerpo para obtener mayor placer.

## **MASAJE DEPORTIVO**

Al término masaje se le atribuyen diversos orígenes. El más cercano es el que proviene del Griego Massien o Masaje, que quería decir amasar (acto de friccionar).



Fig. 2 Masaje Deportivo  
Imágenes Google Masaje deportivo.

No es que exista una técnica de masaje concreta para aplicar en el campo deportivo, sino que de cualquiera de las técnicas de masaje que existen siempre hay una serie de maniobras que se adoptan perfectamente a este campo (como en la figura 2).

El masaje deportivo se diferencia del terapéutico en que se circunscribe dentro de la práctica deportiva, tanto a nivel de entrenamiento como de competición (previa y posterior a ella)

Este tipo de masaje va a ir encaminado a preparar la actividad física intensa, para evitar espasmos musculares u otras lesiones deportivas, así como para eliminar toxinas y relajar tras la actividad deportiva.



## **CARACTERÍSTICAS.**

- Efecto analgésico.
- Ayuda a la prevención de lesiones de partes blandas (músculos, tendones, fascias y bursas).
- Estimula la circulación sanguínea y linfática.
- Elimina toxinas y sustancias de desecho metabólico.
- Retrasa la aparición de fatiga muscular.
- Evita la formación de adherencias y las elimina una vez formadas.
- Ayuda a la realineación de las fibras musculares tras una lesión.

## **EFFECTOS DEL MASAJE.**

La acción mecánica del masaje sobre la musculatura, activa la circulación, cosa que favorece el intercambio de reacciones químicas y nutrientes (oxígeno y glucosa), acelera el proceso de eliminación de los productos de oxigenación, como el Dióxido de Carbono (Co<sub>2</sub>) y otros productos de desechos que son nocivos para el músculo.

Si friccionamos una zona provocamos la liberación de Histamina, sustancia que provoca dos efectos; vaso dilatación de los capilares y una acción calmante y analgésica sobre el sistema para-simpático.

## **EL SISTEMA VENOSO.**

Cada frotación aplicada a lo largo del riego del sistema venoso ayuda a su circulación. Al aplicar el masaje se provoca una presión incrementada en los vasos del área tratada y subyacente vacío en aquellos más apartados.

Ambos cambios de presión contribuyen al riego fluido en los vasos venosos y permiten la entrada a nuevos fluidos procedentes de tejidos más profundos.

El incremento de flujo de retorno mejora el abastecimiento de sangre arterial que tiene que rellenar los vasos libres.

Cuando los músculos están tensos o existe una presión en sus compartimentos, la circulación se inhibe en los tendones, ligamentos y músculos. Al hacerla más rica en oxígeno y sustancias vitales para la restauración y el crecimiento, el efecto de bombeo realizado con el masaje es esencial para la recuperación de los tejidos y músculos.

## **LA RECUPERACION MUSCULAR**

También el masaje hace que las membranas se abran facilitando el intercambio de fluidos y mejorando la expulsión de los desechos musculares como el Acido Láctico, que se forma en los músculos durante e inmediatamente después de un ejercicio duro.

Los fluidos oxigenados ricos en nutrientes son entonces absorbidos con más facilidad.

Esta función normaliza el metabolismo del tejido y facilita su recuperación después de un entrenamiento o en competición.

## **MEJORA DE ELASTICIDAD**

Mediante las técnicas de masaje también es posible devolver la elasticidad a la musculatura dura y carente de elasticidad.

Esto es importante en los tejidos que están constantemente sometidos a gran tensión en ciertas posiciones.

## **EFFECTOS ANALGESICOS**

Su acción calmante y analgésica viene dada mediante actos reflejos que afectan al Sistema Nervioso Central, provocando la liberación de endorfinas que anulan la sensación de dolor en el cerebro.

El estímulo de los mecanismos receptores mediante el masaje se ha demostrado que alivia el dolor y la tensión muscular.

También mejora la nutrición celular y por la acción refleja aumenta la actividad de los órganos que interviene.

## **MASAJE EN EL DEPORTE.**

El masaje lo podemos diferenciar en 3 grupos:

- **Masaje Pre – Deportivo. (pre-competitivo)**
- **Masaje Post – Deportivo. (post-competitivo)**
- **Masaje de intercompetición o mantenimiento. (Regenerativo)**

## **MODALIDADES DE APLICACIÓN.**

### ***1. MASAJE POST-COMPETICIÓN***

En esta fase de la competición el masaje será corto, lento y profundo, debiendo durar entre diez y quince minutos aproximadamente.

Es muy importante tanto el momento de realización como las técnicas manipulativas empleadas para ahorrarse problemas posteriores al deportista.

Esto es así debido a la extrema fragilidad y sensibilidad de las fibras musculares después de una sobre sollicitación tan importante como una media maratón.

Así, se debe realizar el masaje después de la recuperación de una frecuencia respiratoria y cardíaca normal y tras realizar los ejercicios de estiramiento indicados.

### ***2. MASAJE INTERCOMPETICIÓN O MANTENIMIENTO***

Se entiende como el que se aplica durante la fase de entrenamiento, cuando existen problemas el aparato músculo-esquelético.

Éste será, en general, lento, profundo y más prolongado que los demás, de unos 15-25 minutos de duración dependiendo del deporte practicado.

Se debe insistir en los grupos musculares sobrecargados por la competición pero manteniendo el carácter más general que los anteriores.

### **3. MASAJE PRE-COMPETICIÓN**

#### **DEFINICIÓN.**

Es una técnica en el masaje deportivo que se le realiza al competidor antes de cualquier encuentro deportivo.

Se trata de preparar para la actividad deportiva al atleta o deportista.

Deberá ser corto e indoloro.

Su tiempo puede durar de 3 hasta 5 minutos antes del encuentro deportivo en futbolistas.

#### **EFFECTOS.**

Al aplicar el masaje pre competencia el efecto en el deportista es de:

-Sensación de relajamiento. (Sus músculos no están tensos ni rígidos).

-Sensación de alivio. (Si mantiene un dolor de intensidad baja por el entrenamiento, el masaje alivia ese malestar de dolor por sobre trabajo muscular).

-Aumenta la tonificación.

-Aumenta la temperatura muscular. (Ayuda como complemento para el ejercicio de calentamiento).

- Y como todo masaje deportivo mejora la nutrición celular y por la acción refleja aumenta la actividad de los órganos que interviene.

-Activa la circulación.

Si fricciónamos una zona provocamos la liberación de Histamina, sustancia que provoca dos efectos; vaso dilatación de los capilares y una acción calmante y analgésica sobre el sistema para-simpático.

-Elimina toxinas y sustancias de desecho metabólico.

-Retrasa la fatiga muscular.

## **BENEFICIO.**

Brinda los siguientes beneficios:

-Mejora la flexibilidad.

-Aporta en mejoría de la circulación sanguínea.

-Es un aporte en el calentamiento muscular.

-Mejora el rendimiento deportivo.

-Mejora la recuperación muscular.

-Activa los siguientes corpúsculos (como en la figura 3):

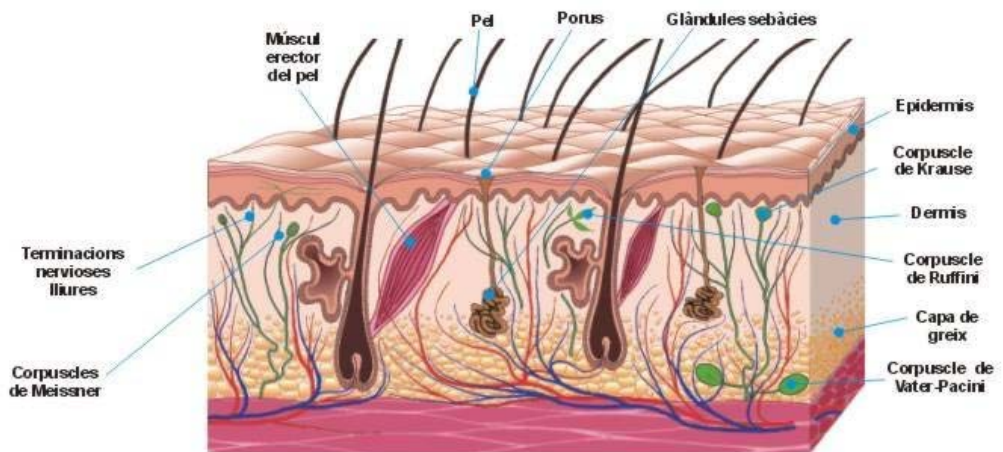


Fig. 3 Receptores de la Piel.

Imágenes Google La piel.

1. **Corpúsculos de Ruffini:** Perciben los cambios de temperatura.
2. **Corpúsculos del tacto de Merkel:** Intervienen en el tacto lo que sentimos.
3. **Corpúsculos de Paccini o Vater-Paccini:** Los corpúsculos de Paccini son los que responden al grado de presión y a las vibraciones que sentimos; nos permiten darnos cuenta de la consistencia y peso de los objetos y saber si son duros o blandos.

## ***Fundamentación teórica de la Variable Dependiente.***

### **MEDICINA.**

Es la ciencia dedicada al estudio de la vida, la salud, las enfermedades y la muerte del ser humano, e implica el arte de ejercer tal conocimiento técnico para el mantenimiento y recuperación de la salud, aplicándolo al diagnóstico, tratamiento y prevención de las enfermedades. Junto con la enfermería, la fisioterapia y la farmacia, entre otras disciplinas, la medicina forma parte del cuerpo de las ciencias de la salud.

### **Especialidades médicas.**

Alergología , Análisis clínicos , Anatomía patológica, Anestesiología y reanimación , Angiología y cirugía vascular, Bioquímica clínica, Cardiología, Cirugía cardiovascular, Cirugía general, Cirugía general y del aparato digestivo, Cirugía oral y maxilofacial, Cirugía ortopédica y traumatología, Cirugía pediátrica, Cirugía plástica, Cirugía torácica, Cirugía vascular periférica, Dermatología, Traumatología, Endocrinología y nutrición, Epidemiología y salud pública, Odontología, Farmacología clínica, Gastroenterología, Genética, Geriátrica, Hebiátrica, Hematología, Infectología, Inmunología, Medicina de emergencia, Medicina del sueño, Medicina del trabajo, Medicina deportiva, Medicina espacial, Medicina familiar y comunitaria, Medicina física y rehabilitación, Medicina forense, Medicina intensiva, Medicina interna, Medicina nuclear, Medicina preventiva, Microbiología y parasitología, Nefrología, Neonatología, Neumología, Neurocirugía, Neurofisiología clínica, Neurología, Nutrición, Obstetricia y ginecología, Oftalmología, Oncología médica, Oncología radioterápica, Otorrinolaringología, Patología, Pediatría, Proctología,



Psiquiatría, Radiología, Salud Pública, Reumatología, Toxicología, Urología

### **Traumatología y Ortopedia.**

La Traumatología es la parte de la medicina que se dedica al estudio de las lesiones del aparato locomotor.

En la actualidad esta definición es insuficiente, ya que la especialidad se extiende mucho más allá del campo de las lesiones traumáticas; abarca también el estudio de aquellas congénitas o adquiridas, en sus aspectos preventivos, terapéuticos, de rehabilitación y de investigación, y que afectan al aparato locomotor desde la niñez hasta la senectud.

### **LESIONES MUSCULARES.**

Se denomina lesión muscular a una anomalía generalmente dolorosa producida en los músculos como consecuencia de golpes externos o sobreesfuerzos.

Las lesiones musculares afectan generalmente a los deportistas y a los trabajadores profesionales de todo ámbito y categorías.

Existen estadísticas que indican que las lesiones musculares son la primera causa de enfermedad en los profesionales originadas principalmente por sobreesfuerzos. Suponen que son más frecuentes con recidivancias en deportistas que practican algún deporte el fin de semana.

## **Clasificación de lesiones musculares.**

Existen múltiples tipos de lesiones musculares, pueden ser ligamentosa, muscular o articular, o bien, presentar una combinación, ya sea músculo-ligamentosa o ligamento-articular. Por otra parte los músculos de los miembros inferiores se afectan con mayor frecuencia que los de los miembros superiores.

Se pueden clasificar según sean producidas por acortamiento o por elongación.

### **a. LESIONES PRODUCIDAS POR ACORTAMIENTO.**

Inflamación muscular de efecto retardado: no es una lesión propiamente dicha, pero se trata de un dolor que no aparece durante la actividad física, sino entre dos o tres días después de un ejercicio intenso o desacostumbrado. Puede afectar a uno varios músculos.

La causa de este dolor se debe a la acumulación de ácido láctico y pirúvico. El dolor es más intenso en la zona musculo tendinosa, o sea en la zona de transición entre músculo y tendón. Comúnmente se llaman agujetas.

Contracturas: se producen en los músculos que han actuado con cierta sobrecarga y durante un tiempo prolongado. Sus fibras están sanas, pero palpando se encuentra una mayor dureza (nódulos).

Otra causa de la contractura es el estrés; el nerviosismo repercute sobre los exteroceptores del cuello, provocando la pesadez de hombros, el cansancio general. Suele aparecer de forma súbita y se mantiene varios días. La persona tiene como una “bola” y al tacto siente como que “le

brinca” el músculo. Existe una limitación en la función del músculo, puede ser leve, moderada o severa, dependiendo del número de fascículos afectados.

Calambres: estos se originan por trastornos circulatorios o hidrosalinos causados por la depresión de sodio, potasio y magnesio, debido a la pérdida de minerales durante el esfuerzo, y por causas de factores emocionales combinados con los motivos anteriores.

Aparecen en gemelos o antebrazos. Es una contracción muscular involuntaria, intensa y dolorosa de varios grupos de fibras. Aparece como consecuencia de un sobreesfuerzo para ese músculo, ya sea porque el ejercicio era de una intensidad muy alta, o porque se reinicia la actividad deportiva después de un período de descanso.

#### **b. LESIONES PRODUCIDAS POR ELONGACIÓN.**

Distensiones: no existe lesión de las fibras musculares. Se produce como consecuencia de un sobre estiramiento del músculo pero sin llegar a una rotura. Se produce inflamación y aparece el dolor.

Se conoce también como tirón muscular. Es muy propio que lo sufran los futbolistas cuando están en competición.

Contusión: se produce cuando el músculo se golpea contra una estructura sólida.

Son muy frecuentes en los deportes de contacto. Presentan un dolor difuso, o sea difícil de determinar en un punto exacto, se puede apreciar que la zona contusionada está hinchada ocasionando un edema.

Desgarro fibrilar: es una rotura de un cierto número de haces musculares, pero sin afectar todo el espesor del músculo.

Hay hemorragia local (morete) y en respuesta, también se da un proceso de reparación de tejido. El lesionado acusa un dolor agudo, aunque le permite continuar la actividad.

Desgarro total: esta lesión es la más grave de todas las lesiones musculares porque afecta todo el músculo. Rápidamente se produce un edema y la piel se pone roja y caliente.

El dolor es muy intenso, y no se puede continuar la actividad. Dado que la ruptura es total, se puede apreciar un hundimiento en la zona afectada. El tratamiento es quirúrgico, para reparar el daño. Lo más frecuente es que se dé en miembros inferiores.

### **Desencadenantes de una lesión muscular**

Las lesiones musculares tienen desencadenantes internos y externos.

Como desencadenantes internos se pueden citar:

- Estado nutricional antes y durante de la práctica de sobre esfuerzo físico
- Desequilibrio de electrolitos y sales en el organismo.
- Reservas de energía en el músculo (glucógeno) que tengan para realizar el sobre esfuerzo.

- No haber efectuado calentamiento y estiramiento adecuado de la musculatura que tenga mayor participación en el sobre esfuerzo.

Como desencadenantes externos se pueden citar:

- Manipular cargas pesadas.
- Trabajar con posturas forzadas.
- Realizar movimientos repetitivos.
- Padecer con anterioridad alguna lesión muscular u ósea en la zona afectada.
- Reincorporación prematura al puesto de trabajo después de una lesión mal curada.
- Golpes recibidos por contacto entre deportistas.
- Golpe violento con algún obstáculo físico.

**Medidas preventivas para evitar lesiones musculares por sobreesfuerzo.**

Evaluar e identificar ergonómicamente los factores de riesgo.

Realizar programas de formación adecuado y específico para prevenir estos riesgos.

Proveer de elementos mecánicos de ayuda para las tareas más pesadas.

Asignar las tareas a los trabajadores más adecuados físicamente para realizarlas.

Motivar a los trabajadores en la práctica de hábitos saludables y el uso de los equipos de protección individual cuando sea necesario utilizarlos. Evitar que los trabajadores realicen esfuerzos inútiles, y que soliciten ayuda cuando puntualmente haya que mover algún objeto pesado.

Mantener la espalda recta, evitar posturas forzadas y giros del tronco.

Sujetar las cargas con firmeza con ambas manos, procurando mantenerlas lo más cerca posible del cuerpo.

Para levantar cargas, flexionar las rodillas sin doblar la espalda y elevarlas estirando las rodillas.

Es mejor empujar que tirar de las cargas, aprovechando el peso del cuerpo y la inercia de los objetos.

Fraccionar las cargas cuando sea posible.

## **DISCIPLINAS EN LAS QUE SE PRODUCEN LESIONES MUSCULARES.**

En vóley.

En básquet.

En fútbol soccer.

En fútbol americano.

En tenis.

En natación.

En atletismo.

En disciplinas de contacto.

Entre otras disciplinas que intervengan esfuerzo, flexibilidad y competición.

Podemos nombrar además grandes competencias como las olimpiadas, en donde ocurren demandas de lesiones musculares.

### **Lesiones en fútbol.**

Las más comunes:

- Esguinces
- Torceduras
- Fracturas
- Lesiones de Rodilla
- Lesiones de la cabeza.

### 1- Los esguinces.

Son lesiones comunes en el fútbol, se dan en el tobillo, en la rodilla y en la parte inferior de de la pierna.

Según el Dr William O. Roberts, primero son los esguinces de tobillo y luego los esguinces de los ligamentos colaterales medios los más comunes.

En el futbol existen movimientos bruscos a un lado y al otro que contribuyen a este tipo de lesiones.

### 2-Las Torceduras

Las torceduras y calambres son de origen muscular.

Según el ex jugador de Fútbol Universitario Cheryl Reed las torceduras Son muy frecuentes en el fútbol, por contracciones bruscas de la musculatura.

Las lesiones musculares por contractura más frecuentes son las de los músculos de las ingles, los cuádriceps y los tendones, como la tendinitis de aquiles. Chery Reed comenta que es el constante movimiento de parar y avanzar o tratar de abarcar una zancada más larga puede llevar a la contractura.

### 3-Las Fracturas

Según el Dr Jordan D. Metzl y el Dr Gary R. Fleischer en su artículo de 1999, para *el Journal of Pediatric Care*, las fracturas más frecuentes en el fútbol suelen ser de las extremidades bajas.



En el fútbol hay un contacto físico vigoroso que a veces puede dar como resultado una lesión.

#### 4- Las Lesiones de Rodilla

Las lesiones de la rodilla son una de las lesiones más comunes en el fútbol.

El Dr Robert Leach, editor del *American Journal of Sports Medicina* comenta.

Las lesiones del ligamento medio colateral, los meniscos y el ligamento cruzado anterior son las partes de la rodilla que con más frecuencia se lesionan en el fútbol.

Muchas de estas lesiones como las rupturas de los ligamentos anteriores cruzados se producen a partir de un contacto brusco. Una carga excesiva en la articulación de la rodilla, ir corriendo y frenar de manera repentina puede llegar a causarlas.

#### 5- Lesiones de la cabeza

Según Jordan D. Metzl y el Dr Gary R. Fleischer las lesiones de cabeza (dentales, del ojo, del cerebro) constituyen cerca del 5% de los traumatismos o lesiones del fútbol.

Este tipo de lesiones suelen ser resultado del contacto entre los jugadores.

Tratar de chutar de cabeza con el balón, de una forma inapropiada puede llevar a una contusión.

El jugador trata de cabecear con el balón, puede perderlo, chochar con otro jugador, con el poste de la portería etc. Reforzar los músculos del cuello y usar algún tipo de protección para los dientes y los ojos sería muy recomendable.

## **2.5 HIPÓTESIS.**

La realización del masaje pre competencia previo al encuentro de juego previene lesiones musculares en futbolistas barriales.

## **2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLE.**

**VARIABLE INDEPENDIENTE** El masaje pre competencia.

**VARIABLE DEPENDIENTE** Lesiones musculares.

**TÉRMINO DE RELACIÓN** Prevención.

## **CAPÍTULO III.**

### **METODOLOGÍA.**

#### **3.1 ENFOQUE.**

El proyecto de investigación es predominantemente cualitativo porque analiza los problemas de los fenómenos sociales, teniendo un enfoque contextual asumiendo una perspectiva desde adentro, en la cual debe ser controlado con masaje precompetencia de forma correcta y el tiempo adecuado un máximo de 3 a 5 minutos previo al encuentro deportivo y podríamos mejorar nuestro rendimiento y previniendo lesiones posteriores y cuantitativo porque se basa en las encuestas y en los resultados obtenidos.

#### **3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.**

El proyecto se ubica en la investigación de campo porque en el Club Lasallano se producen los acontecimientos.

Se utiliza la investigación documental bibliográfica, necesito de documentación científica, y criterios de diversos profesionales especializados en la carrera de Terapia Deportiva y Traumatología.

### 3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Exploratorio, porque descubre las causas que afecta el mal uso del masaje pre competencia.

Descriptivo porque clasifica elementos y estructuras que nos ayuda a distribuir datos de variables consideradas aisladamente.

Explicativo porque sondea el problema que es poco conocido en el contexto particular.

### 3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población, del proyecto es: 12 futbolistas barriales, un Director Técnico, un Preparador Físico y el Tutor de Proyecto.

La muestra, de acuerdo a la investigación se procede a tomar en cuenta a la siguiente:

MUESTRA	
EDADES JUGADORES	Nº
19 años	2
20 años	1
22 años	3
25 años	2
28 años	1
Director Técnico	1
Preparador Físico	1
Tutora de Proyecto	1
<b>TOTAL</b>	<b>12</b>

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

#### 3.5.1 VARIABLE INDEPENDIENTE. Masaje pre competencia.

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICO	TÉCNICAS	INSTRUMENTO
Masaje pre competencia, es un tratamiento preventivo de lesiones musculares esqueléticas en los futbolistas no amateur.	MASAJE.	Pre Competencia. Post Competencia.	¿Sabe usted que es el masaje pre competencia? ¿Conoce usted del beneficio que brinda el masaje pre competencia en jugadores barriales?	Observación	Libreta de Notas.
	PREVENCIÓN.	-Distensiones. -Contracturas. -Contusiones. -Esguinces. -Desgarros.	¿Cree usted que el masaje pre competencia ayuda a prevenir lesiones musculares? ¿Alguna vez, le han realizado algún tipo de masaje deportivo? ¿Le gustaría tener conocimiento sobre el efecto y beneficio que brinda el masaje pre competencia para su vida deportiva?	Encuesta,	Cuestionario estructural.

### 3.5.2 VARIABLE DEPENDIENTE. Lesiones musculares.

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMES BÁSICOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Es una alteración muscular esquelética en deportistas causados por un sobreesfuerzo y sin calentamiento previo.	ALTERACIÓN MUSCULO ESQUELÉTICA.	-Tendinopatías. -Mialgias. -Artralgias.	¿Sabe usted que es el masaje pre competencia? ¿Conoce usted del beneficio que brinda el masaje pre competencia en jugadores barriales? ¿Cree usted que el masaje pre competencia ayuda a prevenir lesiones musculares?	Observación	Libreta de Notas.
	DEPORTISTAS	-Élite. -Barrial.	¿Alguna vez, le han realizado algún tipo de masaje deportivo?		
	SOBRE ESFUERZO.	-Sobrecargas o impactos de fin de semana.	¿Le gustaría tener conocimiento sobre el efecto y beneficio que brinda el masaje pre competencia para su vida deportiva?	Encuesta,	Cuestionario estructural.
	CALENTAMIENTO.	-Prevención			

### 3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para conocer las causas que ocasionan una lesión muscular en el futbolista barrial en plena práctica deportiva.
2.- ¿De qué personas?	De los jugadores de 19 a 28 años del Club Lasallano.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Masaje Pre Competencia.</li> <li>-Masaje Post Competencia.</li> <li>-Distensiones.</li> <li>-Contracturas.</li> <li>-Contusiones.</li> <li>-Esguinces.</li> <li>-Desgarros.</li> <li>-Tendinopatías.</li> <li>-Mialgias.</li> <li>-Artralgias.</li> <li>-Élite.</li> <li>-Barrial.</li> <li>-Sobrecargas o impactos de fin de semana.</li> <li>-Prevención.</li> </ul>
4.- ¿Quien?	Investigador: Manuel Marcelo Guerra Cedillo.
5.- ¿A quiénes?	A los 9 Futbolistas Barriales.
6.- ¿Cuándo?	Agosto 2010 – Enero 2011
7.- ¿Dónde?	Club Lasallano
8.- ¿Cuántas veces?	1 sola vez.
9.- ¿Qué técnicas de recolección?	Observación y Encuesta.
10.- ¿Con qué?	Libreta de Notas y Cuestionario Estructural.

### **3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.**

Se seguirá los pasos propuestos por herrera y otros (2004-137):

- Revisión crítica de la información recogida, es decir limpieza de la información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, etc.
- Repetición de la recolección de ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.
- Tabulación o cuadros según variables de la hipótesis.
- Manejo de reinformación (reajuste de cuadros con casillas vacías o con datos tan reducidos cuantitativamente, que no influyen significativamente en los análisis).
- Estudio estadístico de datos para presentación de resultados.
- Gráficos.
- Otras operaciones.



## **CAPÍTULO IV.**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

#### **4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.**

##### **4.1.1 TÉCNICA: Encuesta.**

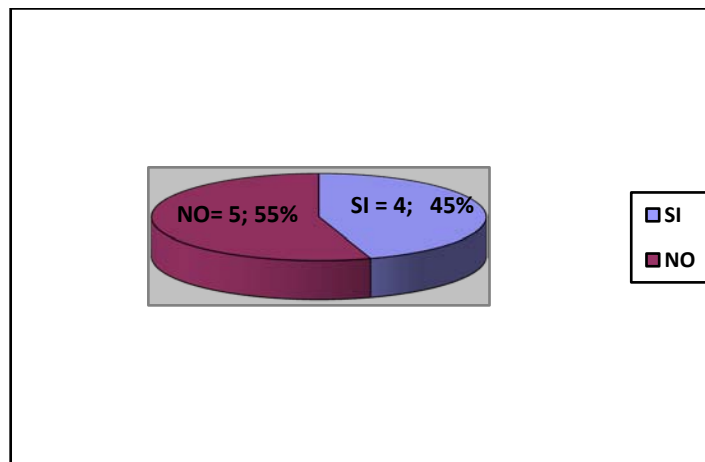
**Instrumento:** Cuestionario.

**ENCUESTA APLICADADA A LOS JUGADORES DEL CLUB  
LASALLANO DE 19 A 28 AÑOS DE EDAD.**

## Pregunta # 1

¿Sabe usted que es el masaje pre competencia?

**Gráfico # 1** Que es el masaje pre competencia.



**Elaborado por:** Manuel Marcelo Guerra Cedillo.

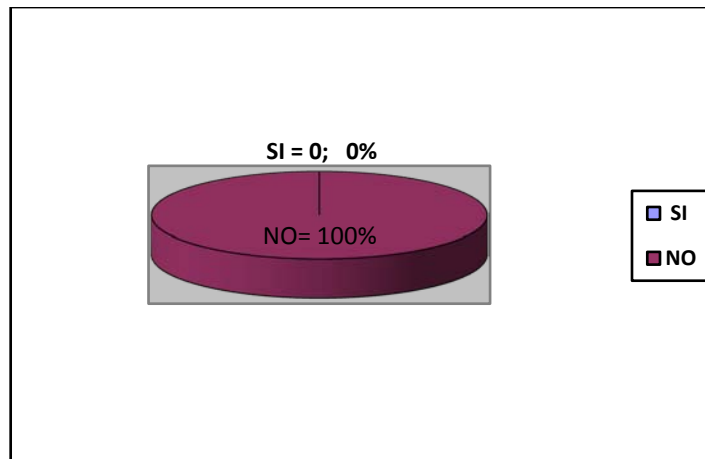
De una población de nueve jugadores del club Lasallano entre 19 a 28 años de edad encuestados, sobre si saben lo que es el masaje pre competencia, 4 jugadores que equivale al 45% manifiestan que si tienen conocimiento y los otros 5 que equivalen al 55 % aseguran que no lo tienen.

Como podemos observar la mayoría de jugadores no saben lo que es el masaje pre competencia, razón suficiente para ejecutar el presente trabajo investigativo que permita implementar un protocolo de masaje deportivo como medida de prevención para evitar así ocurran lesiones musculares muy frecuentes.

## Pregunta # 2.

¿Conoce usted del beneficio que brinda el masaje pre competencia hacia el jugador barrial?

**Gráfico # 2** Beneficio del masaje pre competencia.



**Elaborado por:** Manuel Marcelo Guerra Cedillo.

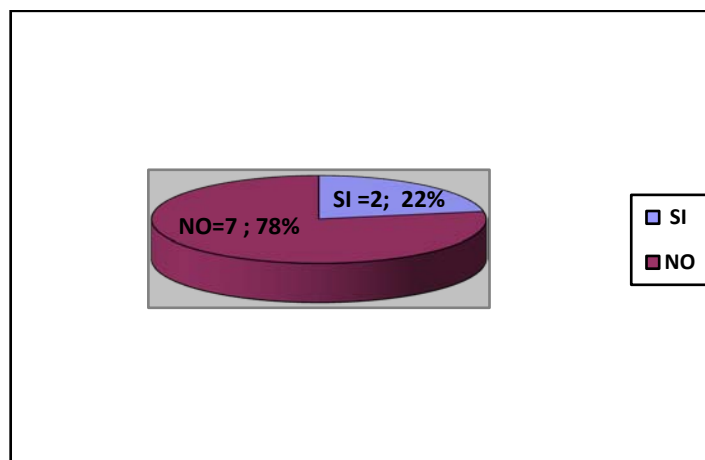
De una población de nueve jugadores del club Lasallano entre 19 a 28 años de edad encuestados, sobre si conocen del beneficio que brinda el masaje pre competencia, los 9 jugadores equivalentes al 100% indican que no tienen conocimiento alguno.

Estos resultados nos demuestran que es necesaria la implementación de conocimiento hacia el jugador barrial por parte del profesional en fisioterapia sobre el beneficio del masaje deportivo y su prevención en lesiones musculares.

### Pregunta # 3.

¿Cree usted que el masaje pre competencia ayuda a prevenir lesiones musculares?

**Gráfico # 3** Prevención de lesiones Musculares.



**Elaborado por:** Manuel Marcelo Guerra Cedillo.

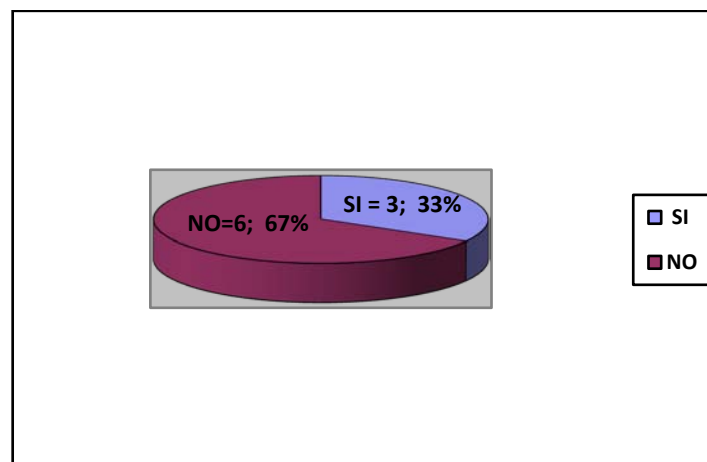
De una población de nueve jugadores del club Lasallano entre 19 a 28 años de edad encuestados, sobre si creen que el masaje pre competencia ayuda a prevenir lesiones musculares, 2 jugadores que equivale al 22% manifiestan que si creen; mientras que los otros 7 que representa el 78% dicen que no creen.

De los resultados obtenidos se puede deducir que la mayor parte de jugadores barriales no creen como medida preventiva la aplicación del masaje pre competencia, es de suma importancia que el jugador sepa y conozca que cambios obtiene al realizarse el masaje pre competencia y como le ayudó en prevención a no adquirir una lesión muscular.

#### Pregunta # 4.

¿Alguna vez, le han realizado algún tipo de masaje deportivo?

**Gráfico # 4** Aplicación del masaje.



**Elaborado por:** Manuel Marcelo Guerra Cedillo.

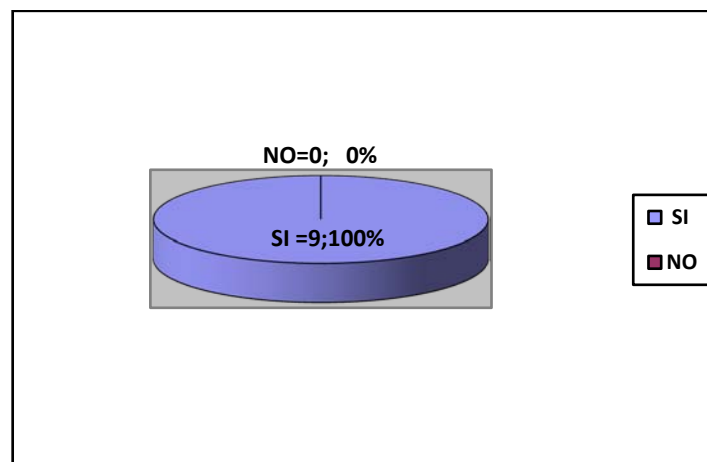
De una población de nueve jugadores del club Lasallano entre 19 a 28 años de edad encuestados, sobre si alguna vez le han realizado algún tipo de masaje deportivo, 3 jugadores que equivale al 33% manifiestan que si le han aplicado algún masaje y los otros 6 correspondientes al 67% contestan que nunca le han realizado ningún masaje.

Como se puede comprobar es indispensable aplicar el masaje pre competencia para así prevenir lesiones musculares y que el jugador tenga confianza y más que todo un conocimiento de que se debe realizar antes un masaje deportivo y así se sienta más seguro y rinda más en la cancha.

### Pregunta # 5.

**¿Le gustaría tener conocimiento sobre el efecto y beneficio que brinda el masaje pre competencia para su vida deportiva?**

**Gráfico # 5** Conocimiento del efecto y beneficio del masaje.



**Elaborado por:** Manuel Marcelo Guerra Cedillo.

De una población de nueve jugadores del club Lasallano entre 19 a 28 años de edad encuestados, sobre si le gustaría tener un conocimiento del efecto y beneficio que brinda el masaje pre competencia, los 9 jugadores equivalente al 100% manifiestan que si deben tener conocimiento alguno.

Esto nos demuestra que todos los jugadores deben tener este tipo de conocimiento para beneficio de ellos mismos, la aplicación del masaje pre competencia es un aporte preventivo y que el jugador tanto profesional como barrial debe realizarse este tipo de masaje y así a futuro no tenga complicaciones de alguna lesión adquirida con frecuencia llegando a ser crónica.

## **4.2 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.**

De la investigación realizada se verifico la siguiente hipótesis, la realización del masaje pre competencia previo al encuentro de juego previene lesiones musculares en futbolistas barriales, del cual se observo excelentes resultados que se pudo comprobar su veracidad, manifestando que el jugador de fútbol barrial al aplicarle el masaje pre competencia disminuyó las posibilidades de adquirir una lesión muscular y también con la encuesta realizada a los jugadores se pudo comprobar la hipótesis mencionada.

## **CAPÍTULO V.**

### **5.1 CONCLUSIONES**

Como investigador de este proyecto puede comprobar que al realizar un masaje pre competencia con un tiempo de 3 minutos en cada pierna pude producir todos los beneficios ya mencionados durante todo el proyecto investigativo, el tiempo que aplique pude comprobar que es el más satisfactorio que lo recomendado por los textos en Masoterapia deportiva.

Al aplicar el masaje pre competencia lo realice con la correcta maniobra de aplicación siguiendo el protocolo ya establecido dándome resultados óptimos en cada jugador de fútbol, se aplica la técnica de masaje en las piernas a los jugadores y otro muy distinto al golero quien se le aplicó en brazos y piernas.

Ejecutando un buen protocolo de masajes me dio satisfactorios resultados como en los muchachos del equipo de primera rindió enormemente durante toda la temporada, evitando también lesiones musculares muy comunes en esta disciplina y dicha técnica de masaje también lo aplique en el equipo Máster, dándome excelentes resultados, este equipo está conformado por ex futbolistas profesionales, se observo muy buen rendimiento y prevención de lesiones musculares los cuales quedaron campeones del campeonato Máster.



Además pude emplear un conocimiento a los directivos y futbolistas del equipo Lasallano sobre el rol del Fisioterapista en el ámbito del fútbol barrial, el papel muy importante que cumplí como el tratar dolencias, lesiones, prevenciones, aplicación de distintas técnicas fisio-kinesio-terapéuticas, masaje deportivo y utilización de agentes químicos, eléctricos y físicos, eliminando por completo de una persona con conocimientos empírica llamados Fregador y ocupé un lugar en el pensamiento de quienes disfrutaban del fútbol.

Funcionaron de forma efectiva las charlas educativas hacia los directivos y jugadores del club Lasallano sobre el tema del masaje pre competencia y sus beneficios.

Me sirvió mucho la experiencia como ex futbolista semi profesional que fui más el implemento del conocimiento de Fisioterapia, como medida de prevención ante una lesión y de qué manera actué o afronte una lesión durante o al finalizar el encuentro de juego, aporté mucho.

Al brindar todo el abordaje sobre el masaje pre competencia, ayuda a prevenir complicaciones a futuro y el jugador es un aporte positivo para su Club, Liga o Gremio Cantonal y Barrial y puede incluso ser un aporte para un equipo profesional o para la selección del país.

## **5.2 RECOMENDACIONES**

El tiempo que debemos realizar en el masaje pre competencia puede ser aproximadamente de tres minutos para mayor beneficio deportivo y prevención de lesiones músculo esqueléticos, a veces debemos reducir a 2 minutos para poder terminar el masaje a todos los 11 futbolistas que van a jugar, no aplicar menos de 1 minuto el masaje, es un tiempo muy

corto con esto no conseguimos ningún efecto hacia el deportista, entonces el Fisioterapeuta debe estar con anterioridad de tiempo para poder brindar un adecuado masaje y el jugador complemente con el tiempo determinado del Preparador físico sobre la ejecución del calentamiento muscular para estar listo para el partido de fútbol.

Recomiendo empezar primero la aplicación del masaje pre competencia por el golero o llamado arquero, quien es el que va a recibir la aplicación del masaje en brazos y piernas llegando necesariamente a ocupar más tiempo y es él quien debe estar listo para que pueda calentar de otra manera de la que realizan sus compañeros de fútbol.

Seguir correctamente el protocolo ya establecido ya que nos puede brindar mejores resultados, al realizar el masaje pre competencia no se diferencia la edad puede ser para todas las categorías desde la escolar, Sub 12, sub 14, sub 20, etc., hasta llegar a la Máster que es la sub 40 en adelante.

Un llamado a la Universidad Técnica de Ambato para que los alumnos de la carrera de Terapia Física puedan hacer convenios con gremios de ligas barriales y puedan brindar su conocimiento obtenidos en clases y este sea aplicado hacia los futbolistas barriales con este suceso los alumnos aprende más, están en contacto con los problemas que afrontan los jugadores barriales y nos hacemos conocer más en la sociedad lo que es un profesional en fisioterapia y así acabaríamos con los fregadores que están ocupando un gran espacio en la sociedad .

Cumplir un papel muy importante como fisioterapeuta hacia el equipo de futbol barrial, ya que depende mucho el criterio de solución que emitimos hacia el deportista y así otros Clubes o Ligas Barriales pueden tomar como ejemplo, que no es lo mismo el uso de un Empírico llamado

Fregador que un estudiado en técnicas científicas y médicas como somos los Fisioterapistas.

Algo muy importante como una recomendación necesaria que debe tener el Fisioterapista sobre el conocimiento de la disciplina que este brindando su servicio, de qué es, cómo funciona y que lesiones puede presentar dicha disciplina, tener vocación y le guste sobre todo la disciplina a la que está a su cargo, que dan excelentes resultados al momento de brindar Fisioterapia específica como el resultado que me dio a mí.

## **CAPÍTULO VI.**

### **PROPUESTA.**

“Establecer un protocolo fisioterapéutico de masoterapia en deportistas barriales de la provincia de Tungurahua como prevención de lesiones musculoesqueléticas durante el año 2011”.

#### **6.1 DATOS INFORMATIVOS.**

**Institución ejecutora:** Club Lasallano.

**Beneficiarios:** futbolistas barriales con alguna lesión muscular.

**Ubicación:** Estadios de servicio de la liga Barrial Central (Canchas: del Colegio Guayaquil, El Globo y estadio alterno de tierra)

**Tiempo estimado para la ejecución:** 8 meses.

**Inicio:** Marzo 2010 a Octubre 2011.

**Equipo responsable:** Manuel Marcelo Guerra Cedillo.

Lic. Ft. Lisseth Salazar.

D.T. Patricio Salazar.

P.F. Patricio Revelo.

## **6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.**

Varios futbolistas que juegan en el Club Lasallano, sufren de algún tipo de lesión muscular, ya sea en el encuentro futbolísticos que comprometen un esfuerzo excesivo para el control del balón (marcar al oponente, conducción del balón, quitar, pasar y anotar goles) y en contra de un terreno irregular donde ocurre lesiones por torceduras, algunos jugadores acuden donde los “FREGADORES” quienes ayudan empíricamente a sanar las algias presentes en una lesión muscular adquirida, en algunos casos hay sanación, mientras que en la mayoría de los casos no la hay y deben acudir como una última opción al profesional de salud quien es el encargado de curar, sanar y prescribir un tratamiento ya sea farmacéutico o de rehabilitación física para su pronto alivio. Las lesiones musculares que se sufre durante el encuentro deportivo han sido por no brindar una adecuada atención al jugador como la aplicación de la técnica del masaje deportivo (pre competencia, mantenimiento y pos competencia) y complementándole con los ejercicios de calentamiento, al observar a cada jugador nos da como resultado una óptima prevención de lesiones musculares.

### **6.3 JUSTIFICACIÓN.**

La implementación de un programa fisioterapéutico para la aplicación del masaje deportivo en el Club Lasallano, ya que con las diferentes técnicas del masaje podemos disminuir la incidencia de cualquier tipo de lesiones musculares antes, durante y al finalizar el encuentro deportivo. Evitando que el jugador reinicie una lesión afectando la estructura musculo esquelética y mejorando el rendimiento competitivo alcanzando un logro en los objetivos planteados por el fisioterapeuta.

Debemos considerar que cada encuentro deportivo no es el mismo, siempre hay mucha diferencia en cada encuentro jugado, brindando una correcta prevención hacia el jugador barrial, proporcionando un masaje adecuado de pre competencia luego viene el ejercicio de calentamiento, si es necesario aplicamos el masaje regenerativo o de mantenimiento y finalizamos con un masaje de post competencia, recordemos algo muy importante como otra medida preventiva es la observación que necesariamente vamos a utilizar para poder saber cómo y de qué forma adquiere el jugador la lesión muscular y así brindamos al jugador seguridad, prevención, flexibilidad, tranquilidad, confianza y una adecuada solución al problema de lesiones musculares.

### **6.4 OBJETIVOS.**

#### **6.4.1 OBJETIVO GENERAL.**

Desarrollar el protocolo fisioterapéutico de masoterapia en deportistas barriales como medida de prevención de lesiones musculo esqueléticas.

#### **6.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

Conocer la técnica de aplicación con el tiempo y la intensidad con la que se realiza el masaje pre competencia en los futbolistas barriales.

Determinar los beneficios de prevención que brinda el masaje pre competencia en futbolistas barriales.

Incentivar a los dirigentes de los equipos de fútbol barrial para que apliquen dicho protocolo en sus jugadores.

#### **6.5 ANÁLISIS DE LA FACTIBILIDAD.**

Según el tipo de propuesta conviene tener en cuenta ciertos aspectos de viabilidad.

**Política:** Existe leyes y estatutos dentro de la constitución y el gremio de FEDELIGAS que por conocimiento existe prioridad para la salud con su significado de vida.

**Socio-cultural:** Se brinda un tratamiento adecuado y preventivo a los jugadores barriales quienes no cuentan con un profesional en salud quien es el encargado de recomendar medidas necesarias para su salud y con una adecuada educación preventiva hacia el jugador barrial.

**Organizacional:** Se realizó con la autorización del Presidente del club Lasallano así como el Director Técnico y los jugadores de fútbol.

**Equidad de género:** Tanto hombres como mujeres realizan actividades deportivas como el fútbol barrial por tal razón deben ser atendidos de igual manera y con el respeto que se merecen.

**Ambiental:** Con el presente programa no pretende daños al ambiente, al contrario las actividades deportivas barriales con el tratamiento fisioterapéutico son necesaria realizarles en campo abierto con mayor oxigenación hacia el futbolista barrial.

**Económico-financiero:** Este servicio se puede brindar a todos los jugadores que practican fútbol barrial ya que su costo es muy económico y accesible.

**Legal:** Existe leyes que amparan a la salud no solo hacia la sociedad sino también existe estatutos de salud hacia los futbolistas barriales.

## **6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO-TÉCNICA.**

### **MASAJE DEPORTIVO.**

El masaje deportivo se diferencia del terapéutico en que se circunscribe dentro de la práctica deportiva, tanto a nivel de entrenamiento como de competición (previa y posterior a ella).





Fig. 4 Masaje Pre competencia.  
Imágenes equipo de Fútbol Profesional.

Este tipo de masaje va a ir encaminado a preparar la actividad física intensa, para evitar espasmos musculares u otras lesiones deportivas, así como para eliminar toxinas y relajar tras la actividad deportiva.

Podemos decir que el masaje deportivo al ser aplicado al jugador de futbol barrial brinda un efecto analgésico, ayuda a la prevención de lesiones de partes blandas (músculos, tendones, fascias y bursas), estimula la circulación sanguínea y linfática, elimina toxinas y sustancias de desecho metabólico, retrasa la aparición de fatiga muscular, evita la formación de adherencias y las elimina una vez formadas, ayuda también a la realineación de las fibras musculares tras una lesión.

**CLASIFICACIÓN:** se clasifica en:

- Masaje Pre – Deportivo. (pre-competitivo)
- Masaje Post – Deportivo. (post-competitivo)
- Masaje de mantenimiento. (regenerativo)

### **MASAJE PRE COMPETENCIA.**

Es una técnica de masaje que se inicia antes del encuentro de juego.

En disciplinas de élite como por ejemplo las Olimpiadas, el masaje se realiza desde las 24 horas de competencia y en otros casos 15 minutos antes de la competición, esto más se lo aplica en atletismo (resistencia, marcha, velocidad, salto largo, etc.), la duración del masaje pre competencia varía de acuerdo a la disciplina, en los futbolistas se debe realizar un tiempo de 5 minutos, aproximadamente 1 minuto en cada pierna.

El objetivo de este masaje es la preparación que se le realiza al jugador para prevenir una lesión muscular y su rendimiento sea óptimo para alcanzar logros como ganar el campeonato, Interligas e incluso el nacional de barriales.



Fig. 5 Jugador del Club Lasallano Preparado para el Masaje.  
Imágenes del Club Lasallano.

### **PROTOCOLO DE FISIOTERAPIA** **DENTRO DEL FUTBOLISTA BARRIAL.**



Fig. 6 Integrantes del equipo Lasallano con el encargado en Rehabilitación.  
Imágenes Equipo Lasallano.

**MASAJE PRE COMPETICIÓN.-** consiste en un masaje de corto tiempo de 5 minutos aproximadamente de 2 hasta 3 minutos máximos en cada pierna del jugador de área y en el arquero se le brinda masaje del mismo tiempo pero en los brazos y piernas.

El arquero es el primero al que se le realiza el masaje para que esté listo para prepararse para el calentamiento que es muy distinto al de sus compañeros de área.

Con el masaje se buscan los siguientes efectos:

- Estimular la musculatura y el sistema nervioso asociado.
- Aumentar el tono muscular.
- Proporcionar calor provocando hiperemia (aumento de irrigación sanguínea).

Consiguiendo con ello:

- Retrasar la aparición de la fatiga.
- Prevenir lesiones.
- Disminuye la sensación de nervios antes de la competencia.
- El rendimiento en la actividad deportiva mejora.

## **MANIOBRAS BÁSICAS.**

El masaje debe realizarse mediante las siguientes manipulaciones por orden:

- Posición cómoda del deportista.



Fig. 7 Posición cómoda para el jugador.  
Imágenes equipo Lasallano.

- Amasamientos suaves y poco profundos.

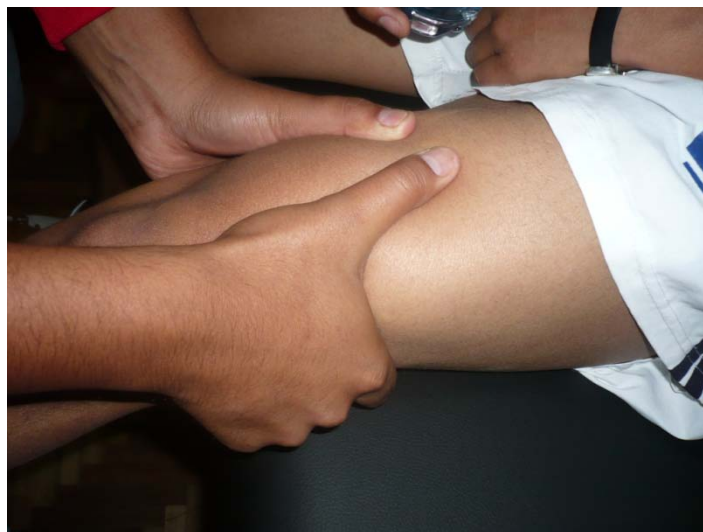


Fig. 8 Amasamiento en la pierna del Jugador.  
Imágenes equipo Lasallano.

- Presión en V.



Fig. 9 Presión en V hacia el jugador.  
Imágenes equipo Lasallano.

- Calentamiento de las articulaciones.



Fig. 10 Calentamiento articular.  
Imágenes equipo Lasallano.

- Pellizcamiento profundo.



Fig. 11 Pellizcamiento muscular.  
Imágenes equipo Lasallano.

- Percusiones estimulantes.

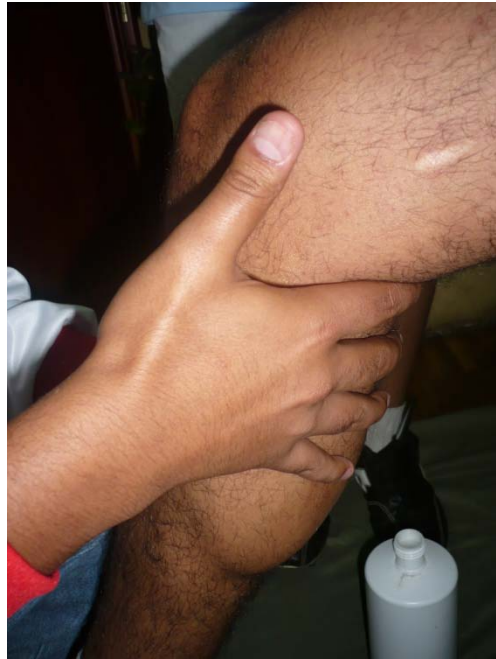


Fig. 12 Percusiones estimulantes.  
Imágenes equipo Lasallano.

Además de esta técnica de masaje se lo puede complementar con otras técnicas como son:

**MASAJE POST COMPETENCIA.**- se realiza después de la competencia dura 15 minutos.

Se lo debe realizar lento y suave.

Se perseguirán los siguientes objetivos:

- Suprimir posibles espasmos musculares.
- Eliminar metabólicos de desecho (lactato, etc....).
- Relajar la musculatura del deportista.

### ***MANIOBRAS BÁSICAS.***

- Fricciones de intensidad media.
- Amasamientos moderados.
- Presiones palmares centrípetas.
- Vasoconstricciones suaves.
- Percusiones suaves



**MASAJE DE MANTENIMIENTO.**- se aplica durante el entrenamiento o competición cuando hay problemas del aparato musculo esquelético, será lento y profundo, el tiempo dependerá del deporte y se aplica en grupos musculares sobrecargados por la competición.

Se busca conseguir:

- Prevenir lesiones por sobre entrenamiento.
- Eliminar la sobrecarga muscular.
- Disminuir la fatiga.
- Permitiendo todo ello mejorar el rendimiento del deportista.

### ***MANIOBRAS BÁSICAS.***

- Fricciones superficiales y luego profundas.
- Amasamientos lentos moderados.
- Presiones palmares.
- Percusiones.

## 6.7 MODELO OPERATIVO.

Actividades	Tiempo	Meta	Recursos	Responsable	Resultados
<p>Recopilación de las diferentes técnicas del masaje deportivo y sus beneficios en la disciplina del fútbol.</p> <p>Información sobre la piel y que corpúsculos se activan al realizar un masaje deportivo.</p>	2 semanas	Aclarar mis conocimientos en masaje deportivo.	<p>Libro de Masoterapia deportiva.</p> <p>Apuntes de la materia de Terapia Deportiva.</p> <p>Internet.</p>	Marcelo Guerra	Afianzamiento de conocimientos adquiridos.
<p>Aplicación del masaje pre competencia a cada jugador del Club Lasallano.</p>	7 meses	Saber ejecutar correctamente la técnica del masaje pre competencia hacia los futbolistas.	<p>Aceite.</p> <p>Manos.</p> <p>Alcohol.</p> <p>Toalla</p> <p>Algodón.</p>	Marcelo Guerra	Disminución de tensión (resultados obtenidos al realizar el masaje)
<p>Observación de cada encuentro deportivo de la temporada 2010.</p>	7 meses	Para darme cuenta de cómo influye en cada jugador el masaje pre competencia y alcanzar mis objetivos planteados.	El sentido de la vista.	Marcelo Guerra	Mayor rendimiento futbolístico.

Encuestas realizadas al D.T. Preparador físico y los jugadores.	1 día	Para saber si tiene algún conocimiento del masaje pre competencia	Papel. Tinta. Esferográfico.	Marcelo Guerra	Muy satisfactorio en la encuesta realizada.
Charlas educativas sobre el beneficio del masaje deportivo y la prevención que brinda.	4 días	Para darme cuenta si saben qué tipo de masaje es el que van a recibir y el gran beneficio que este brinda en una prevención de lesión muscular.	Computadora. Pizarra. Tiza líquida. Papel	Marcelo Guerra	Muy buena la participación y captación de los involucrados.
Valoración final a cada jugador.	1 día.	Conocer si con el masaje aplicado, obtenemos resultados óptimos.	Hoja. Esferográfico. Tinta.	Marcelo Guerra	Satisfactorio los resultados obtenidos con las evaluaciones realizadas.

## 6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.

El estudio investigativo realizado en el Club Lasallano contó con la ayuda de todo el directorio, cuerpo Técnico, preparador físico, tutor de proyectos y con todos los jugadores, proponiendo información hacia los jugadores de cuáles son las medidas de prevención para controlar una lesión y como deben ejecutarla, designado un día factible para los deportistas en donde podemos realizar evaluaciones y charlas.

	<b>Cargo</b>	<b>Desempeño</b>
Sr. Jorge Alvear	Presidente del Club Lasallano	Quien organiza sesiones, charlas conocimiento del reglamento de cada temporada y quien autoriza cualquier actividad que se realice en el equipo.
Ing. Diego Estes.	Secretario del club Lasallano.	Es el responsable de cancelar cualquier arancel que tenga que ver con el equipo.
Sr. Patricio Salazar	Director Técnico del Club Lasallano.	Es quien dirige al equipo tácticamente y técnicamente.
Sr. Patricio Revelo	Preparador Físico del Club Lasallano.	Quien organiza las actividades físicas de calentamiento progresivo al equipo.

## 6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Investigador: Manuel Marcelo Guerra Cedillo.
2. ¿Porqué evaluar?	Para verificar si el masaje pre competencia es un método preventivo contra las lesiones musculares.
3. ¿Para qué evaluar?	Para saber si se logró alcanzar los objetivos planteados o necesariamente debemos realizar alguna modificación extra.
4. ¿Qué evaluar?	Los resultados obtenidos en los jugadores mediante charlas informativas.
5. ¿Quiénes evalúan?	Fisioterapeuta.
6. ¿Cuándo evaluar?	Al final del protocolo de masaje pre competencia.
7. ¿Cuántas veces?	Una Vez.
8. ¿Cómo evaluar?	Observación y con un taller de aplicación de conocimientos.

## BIBLIOGRAFÍA.

- BAHR MAEHLUM, 2007. Lesiones Deportivas. PANAMERICANA, Madrid España.
- GREGORI Pike, 2000. El masaje Deportivo. ROBINBOOK, Barcelona.
- JONSHON Joan, 1996. El masaje deportivo. MARTINEZ ROCA, España.
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Medicina>
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Fisioterapia\\_del\\_deporte](http://es.wikipedia.org/wiki/Fisioterapia_del_deporte)
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Lesi%C3%B3n\\_muscular](http://es.wikipedia.org/wiki/Lesi%C3%B3n_muscular)
- <http://demedicina.com/lesiones-musculares/>
- <http://www.publico.es/364516/lesiones-musculares-en-el-futbol-un-problema-evitable-estudio>
- <http://www.plazadedeportes.com/imgnoticias/10134.pdf>
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Masaje\\_deportivo](http://es.wikipedia.org/wiki/Masaje_deportivo)
- [http://www.ind.cl/car/PDF/Masaje\\_Deportivo.pdf](http://www.ind.cl/car/PDF/Masaje_Deportivo.pdf)

## **ANEXOS.**

### **Anexo 1: Modelo de la Encuesta.**

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE TERAPIA FÍSICA**

#### **INSTRUMENTO 1.**

#### **MODELO: ENCUESTA**

Encuesta aplicada a jugadores barriales del equipo Lasallano de la liga barrial central de Ambato.

**OBJETIVO:** conocer si cada jugador que integra al equipo Lasallano tiene conocimiento de la técnica del masaje pre competencia en el ámbito de la disciplina del fútbol barrial.

#### **DATOS ESPECÍFICOS:**

**INSTRUCTIVO:** Marque con una X en el paréntesis que corresponda a la respuesta elegida por el jugador.

#### **PREGUNTAS.**

1.- ¿SABE USTED QUE ES EL MASAJE PRE COMPETENCIA?

SI ( )  
NO ( )

2.- ¿CONOCE USTED DEL BENEFICIO QUE BRINDA EL MASAJE PRE COMPETENCIA EN JUGADORES BARRIALES?

SI ( )

NO ( )

3.- ¿CREE USTED QUE EL MASAJE PRE COMPETENCIA AYUDA A PREVENIR LESIONES MUSCULARES?

SI ( )

NO ( )

4.- ¿AGUNA VEZ, LE HAN REALIZADO ALGUN TIPO DE MASAJE DEPORTIVO?

SI ( )

NO ( )

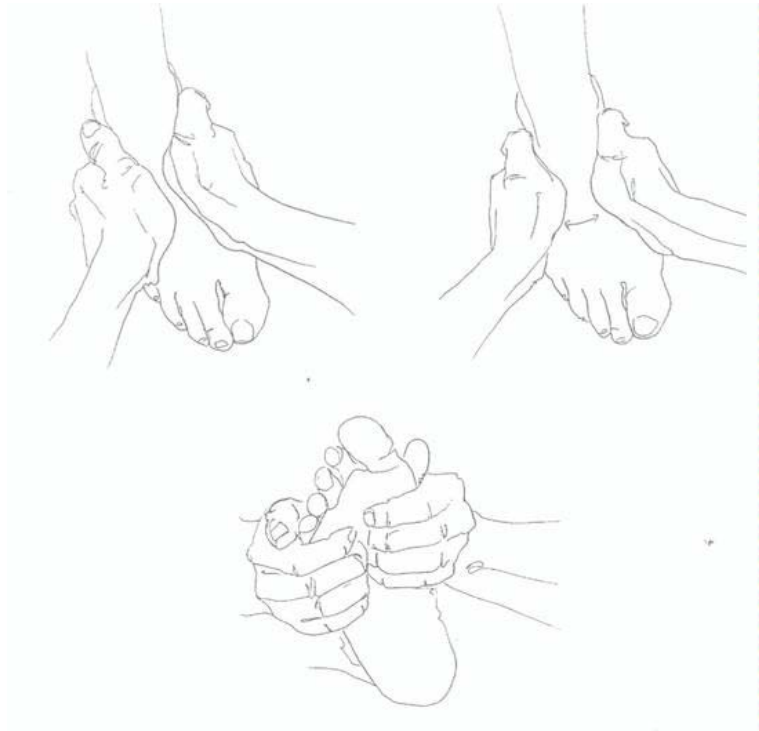
5.- ¿LE GUSTARIA TENER CONOCIMIENTO SOBRE EL EFECTO Y BENEFICIO QUE BRINDA EL MASAJE PRE COMPETENCIA PARA SU VIDA DEPORTIVA?

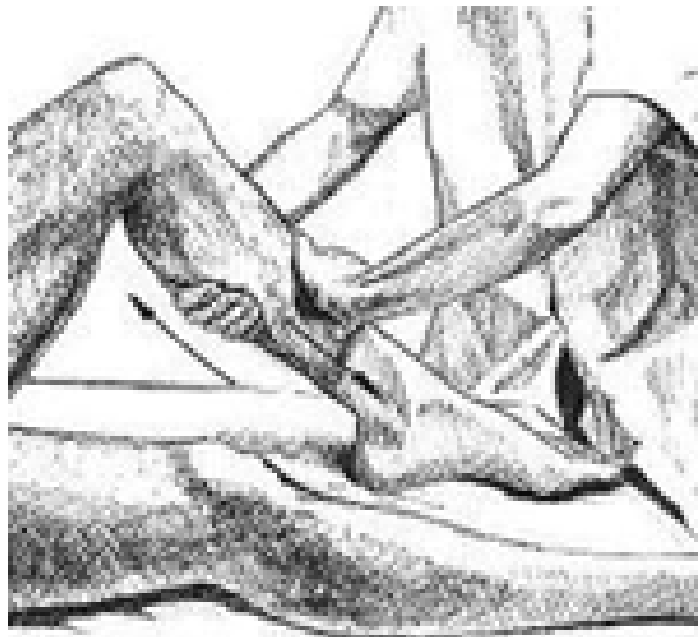
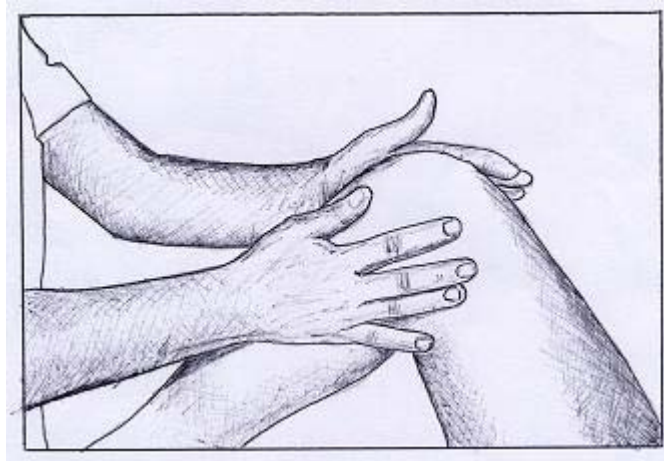
SI ( )

NO ( )

**RESPONSABLE: Marcelo Guerra.  
GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

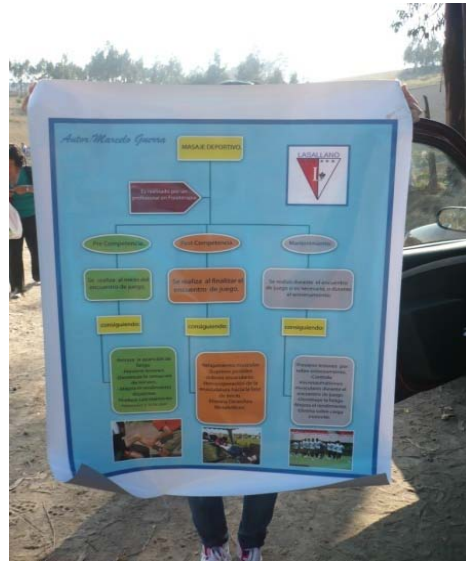








Charla informativa hacia los futbolistas.



Poster informativo.



Ex glorias del Fútbol profesional de Ambato del Club Macará Cacho Alvear, Marcelo Jr. Guerra Fisioterapista, El Marcelo el Negro Guerra y El Zurdo Salazar.