



MISAEEL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

ANTEPROYECTO DE TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA:

**“EL MASAJE SUECO, TERAPIA PARA LA PREVENCIÓN DE
LESIONES EN FUTBOLISTAS”**

AUTOR:

MARÍA EDUVIGUEZ ZHIÑIN QUEZADA

MODALIDAD:

ARTÍCULO ACADÉMICO

CARRERA:

TECNOLOGÍA EN NATUROPATÍA MENCIÓN MASAJES

FECHA Y LUGAR DE PRESENTACIÓN:

RIOBAMBA 19 DE OCTUBRE DE 2023



MISAEAL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, María Eduviguez Zhiñin Quezada, autor de la presente investigación, con cédula de ciudadanía N° 1900246131, libre y voluntariamente declaro que el trabajo de titulación: **“EL MASAJE SUECO, TERAPIA PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN FUTBOLISTAS”**; es de mi plena autoría, original y no es producto de plagio o copia alguna, constituyéndose en documento único, de acuerdo a los principios de la investigación científica. El patrimonio intelectual del trabajo investigativo pertenece al Instituto Superior Tecnológico Dr. Misael Acosta Solís.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.

Riobamba, 20 de enero de 2024

FIRMA DEL ESTUDIANTE

María Eduviguez Zhiñin Quezada

C.C. 1900246131

AUTOR/A



MISAEEL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Riobamba, 20 de enero de 2024

Yo, PATRICIA ORELLANA en mi calidad de tutor/a, certifico que el/la estudiante MARÍA EDUVIGUEZ ZHIÑIN QUEZADA del año lectivo 2023-2024, ha trabajado conmigo en el desarrollo del Trabajo de Titulación: **El masaje sueco, terapia para la prevención de lesiones en futbolistas**, certifico que el mencionado trabajo cumple con todos los requisitos legales y tecnológicos; en virtud de ello le asigno la calificación de 85 /10, con 8 % de plagio, revisado a través del sistema de anti plagio que maneja la institución, particular que pongo a consideración para los fines pertinentes.

Atentamente,

CI: 0102819885

Tlga. Patricia Orellana G



MISAEEL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

ACTA DE EVALUACIÓN

Riobamba, 2 de febrero de 2024.

El tribunal de Evaluación del Trabajo de Titulación, previa la obtención del título de **TECNÓLOGO EN NATUROPATÍA MENCIÓN MASAJES**

POR CONSENSO ADJUNTA LA CALIFICACIÓN DE:

7,33

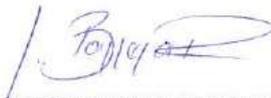
Al Trabajo de Titulación: “El masaje sueco, terapia para la prevención de lesiones en futbolistas”

AUTOR: MARÍA EDUVIGUEZ ZHIÑIN QUEZADA

TUTOR: TLGA. PATRICIA ORELLANA G

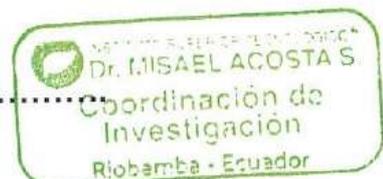
Código de proyecto N.º.....

Por el TRIBUNAL.

f. 

Por el DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN.

f. 



5. DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo a mis padres, a mi madre y a mi difunto padre, porque son ellos quienes me dieron la base para poder llegar a ser quien soy ahora y a mis hijos, ellos son mi inspiración.

6. AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios por regalarnos la vida, a mi asesora de trabajo de titulación, Tlga. Patricia Orellana, por su motivación constante de profesionalismo durante el desarrollo de este trabajo. Infinitamente agradezco a mi familia, a mis hijos, que sin su apoyo y comprensión no habría sido posible culminar este proyecto.

7. ÍNDICE DE CONTENIDOS

8.	Tabla de contenido	
I	CARATULA INTERNA.....	II
II	DECLARACION DE AUTORIA.....	III
III.	ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	IV
IV.	ACTA DE EVALUACIÓN.....	V
V.	DEDICATORIA.....	VI
VI.	AGRADECIMIENTO.....	VII
VII.	INDICE DE CONTENIDOS.....	VIII
VIII.	INDICE DE TABLAS.....	X
IX.	INDICE DE FIGURAS.....	XI
X.	INDICE DE ANEXOS.....	XII
1.	RESUMEN.....	13
2.	PALABRAS CLAVE.....	13
3.	ABSTRACT.....	14
4.	KEYWORDS.....	14
5.	INTRODUCCION.....	15
5.1.	<i>Planteamiento del problema o conteto</i>	16
5.2.	Antecedentes o Marco Teorico.....	17
5.2.1.	Sistema muscular.....	17
5.2.2.	Propiedades del musculo.....	18
5.2.3.	Musculos y sus funciones.....	18
5.2.4.	Lesiones musculares.....	19
5.2.5.	Masaje sueco.....	19
5.2.6.	Efecto fisiológico del masaje sueco.....	20
5.2.7	Empleo del masaje deportivo antes del esfuerzo físico del futbolista.....	21
5.2.8.	El masaje de calentamiento.....	21
5.2.9	Frotacion.....	21
5.2.10	Amasamiento	22
5.2.11.	Percusiones.....	22
5.2.12.	El masaje durante la competicion	22
5.2.13.	El masaje despues de la competicion	22
5.3.	JUSTIFICACION.....	23
5.4.	HIPOTESIS.....	24

5.5	OBJETIVOS.....	24
5.5.1	Objetivo General.....	24
5.5.2.	Objetivos Especificos.....	24
6.	MATERIALES Y METODOS.....	25
6.1.	Tipo de Investigacion.....	25
6.1.1	Muestra.....	25
6.2.	Procedimiento de busqueda.....	25
7.	RESULTADOS.....	26
8.	DISCUSION.....	27
9.	CONCLUSIONES.....	29
10.	BIBLIOGRAFIA.....	31
11.	ANEXOS.....	

9. ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cronograma	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 2. Presupuesto	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 3. Resultados	26

10. ÍNDICE DE FIGURAS

Sin figuras.

11. ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Frotación	33
Anexo 2. Amasamiento	33
Anexo 3. Percusiones	34

1. RESUMEN

Quienes practican el deporte del fútbol están constantemente expuestos a lesiones, contracturas y podemos reducir el porcentaje de posibilidades de lesiones aplicando el masaje sueco o deportivo en la persona que va a hacer la actividad física. El masaje sueco o también llamado deportivo es una técnica de fisioterapia que está dirigida específicamente al deportista que tiene como objetivo mejorar su rendimiento en el deporte que practica, cuidando su cuerpo y acelerando su recuperación tras las lesiones y también para evitarlas. Es más que obvio que se necesita una correcta aplicación por parte del naturópata, para aportar los beneficios requeridos en el deportista, pues la mala aplicación de esta técnica puede ocasionar daños graves en el sistema muscular del paciente. El deporte es sinónimo de superación y por ello sugiere una exigencia física para conseguir la victoria o mejorar nuestro rendimiento. Llegar al límite de nuestra capacidad ocasiona evidentemente un desgaste en nuestro organismo que puede repercutir en el rendimiento y salud del deportista, con el masaje ayudamos a que la fatiga se reduzca, prevenir lesiones y si se producen ayuda a acelerar la recuperación. Lo podríamos definir como un medio para ayudar al futbolista a alcanzar su nivel óptimo. En el deporte se utilizan todos los medios que están a nuestro alcance para mejorar los resultados dentro del deporte que practicamos. El masaje deportivo es un método muy conocido que nos permite eliminar la fatiga y prevenir las lesiones.

2. PALABRAS CLAVE

masaje sueco, masaje deportivo, lesiones, prevención de lesiones.

3. ABSTRACT

Those who practice the sport of soccer are constantly exposed to injuries and contractures and we can reduce the percentage of chances of injuries by applying Swedish or sports massage to the person who is going to do the physical activity. Swedish massage or also called sports massage is a physiotherapy technique that is specifically aimed at the athlete who aims to improve their performance in the sport they practice, taking care of their body and accelerating their recovery after injuries and also to avoid them. It is more obvious that correct application by the naturopath is needed to provide the required benefits to the athlete, since poor application of this technique can cause serious damage to the patient's muscular system. Sport is synonymous with improvement and therefore suggests a physical demand to achieve victory or improve our performance. Reaching the limit of our capacity obviously causes wear and tear on our body that can impact the athlete's performance and health. With massage we help reduce fatigue, prevent injuries and, if they occur, help speed up recovery. We would define it as a means to help the footballer reach his optimal level. In sport, we study and use all the means at our disposal to improve the results within the sport we practice. Sports massage is a well-known method that allows us to eliminate fatigue and prevent injuries.

4 KEYWORDS

Swedish massage, sports massage, injuries, injury prevention.

5. INTRODUCCIÓN

El masaje desde la antigüedad ha venido siendo el medio para tratar dolencias corporales, hoy en día es utilizado como parte del tratamiento integral y se le da a las lesiones físicas y por supuesto tiene gran importancia el integrarlo en la rehabilitación de la capacidad funcional de las personas.

Debemos tener claro que el masaje sueco realizado de la manera correcta ayuda a relajar los músculos tensionados que ejercen presión sobre los vasos linfáticos, esto permite la ayuda a la expulsión de histamina, adrenalina que son elementos químicos causantes del cansancio muscular del futbolista. También pudimos esclarecer que el masaje sueco aplicado en los futbolistas debe ser antes, durante y después de la competición pues aporta beneficios que le permitirán al deportista seguir con el correcto funcionamiento de su sistema muscular evitando la fatiga y asegurando la constancia y fuerza dentro del juego.

El presente trabajo se realizó con el fin de dar a conocer los beneficios que trae consigo el masaje sueco para prevenir lesiones musculares y así éste pueda ser incluido como un tratamiento que aporta beneficios obteniendo recuperaciones más rápidas y logrando el constante y buen rendimiento de los futbolistas. El masaje ha estado presente durante toda la existencia de la humanidad, siendo que la manipulación más conocida es la fricción, es a lo que acudimos intuitivamente para aliviar el dolor y las tensiones musculares que se presenten.

Durante toda la extensión de nuestro trabajo podremos empaparnos del tema partiendo desde el punto inicial de reconocer y conocer nuestro sistema muscular. Podremos encontrarnos también con los objetivos que deseamos alcanzar durante este proyecto, el problema que hemos visto y que nos ha llevado a realizar el presente trabajo, nos encontraremos con la justificación en donde plasmaremos la razones que nos motivaron al estudio de esta beneficiosa técnica. Avanzando en nuestro proyecto nos encontraremos con el Marco teórico en dónde está el sustento referencial de nuestro trabajo, podremos visualizar las técnicas y manipulaciones que debemos usar con los futbolistas. Seguidamente nos encontraremos con los resultados en donde presentamos un cuadro de las

referencias bibliográficas más relevantes que pudimos observar y obtener en nuestra investigación, para luego discutir los resultados y ver el contraste de la información obtenida. Finalmente nos encontraremos con las conclusiones a las que nos han llevado la presente investigación, terminando nuestro trabajo con la bibliografía en donde se plasman todos los documentos que son el sustento teórico y la base de nuestro proyecto.

5.1 Planteamiento del problema

Alrededor del mundo la mayoría de niños, adolescentes, jóvenes y adultos practican algún tipo de deporte, dentro de los cuales encontramos el fútbol, por la manera de juego del mismo quienes lo practican están susceptibles y expuestos a sufrir algún tipo de lesión, ya que los seres humanos tenemos tejidos que fácilmente pueden lesionarse debido a factores biomecánicos, debilidad intrínseca o sobrecarga. Así mismo la mayoría de las lesiones que cuando grandes nos presentan molestias tienen el trasfondo relacionado a cualquier deporte.

Dentro de las lesiones mas comunes que sufren los deportistas nos encontramos con contracturas, espasmos, calambres, fatiga muscular; evidentemente existen deportes con más riesgos que otros. Claro ejemplo es el futbol, ya que por ser un deporte de contacto quienes lo practican sufren la mayoría de lesiones, por el contrario, está la natación que es un deporte unipersonal, donde no existe contacto con otras. Sin embargo, existe una gran probabilidad de sufrir una lesión no solo en el contacto con otros deportistas si no también en el uso incorrecto de la mecánica del cuerpo o por actividad física excesiva.

Sabemos de antemano, que antes de practicar algún deporte tenemos que tener una rutina adecuada de masaje, el cual ayudaría a aliviar, eliminar o evitar algún tipo de dolor o lesión mejorando así las condiciones físicas y aumentando la capacidad y elasticidad de contracción de los músculos que están en constante actividad física, pues en los esfuerzos de alta intensidad, el cuerpo humano se somete a una gran cantidad de cambios fisiológicos que terminan con la inevitable interrupción del ejercicio, hablamos sin duda de un tipo de esfuerzo

que se puede dar sólo en cortos periodos de tiempo, ya que el organismo se sumerge a un estado de acidosis el cual nos lleva a la fatiga muscular.

En nuestro país no existen estudios oficiales sobre lesiones musculares en deportistas pero se cree que más del 60% de ellos han sufrido algún tipo de lesión, específicamente en los club de fútbol se ha visto su esfuerzo por realizar un mejor trabajo y llevar un técnico profesional que se encargue de la condición física y fisiológica de cada deportista para que con ello puedan evitar futuras lesiones o trastornos que ocasiona el deporte del fútbol, con ello aseguran el buen rendimiento del jugador y el equipo.

5.2 Marco teórico

5.2.1 Sistema muscular

Está formado por músculo esquelético el cual representa aproximadamente el 40% del peso corporal, responsable de los movimientos y la postura del esqueleto, el cual transforma energía química en mecánica dándole movimiento al cuerpo. (1)

Cada uno de los más de 600 músculos esqueléticos del cuerpo humano está compuesto por miles de células individuales, alargadas y multinucleadas llamadas fibras. Las fibras musculares o miocitos que se diferencian fácilmente reciben el nombre de fibras musculares gracias a su forma alargada, éstas están rodeadas por una red de fibras reticulares (endomisio), asimismo están agrupadas en paquetes de estructuras de tejido conjuntivo (perimisio), (fibras colágenas elásticas), vasos y nervios. El músculo está cubierto por una vaina de tejido conjuntivo (epimisio) el cual se continúa con el tejido conjuntivo, esta rodea los paquetes de fibras y a los tendones. (1)

5.2.2 Propiedades del músculo

Las propiedades del músculo permiten que realice sus funciones:

Excitabilidad: Se refiere a la facultad de percibir un estímulo y responder al mismo. La respuesta de la fibra muscular es la producción y propagación de una corriente eléctrica que origina la contracción muscular a lo largo de su membrana. (2)

Contractibilidad: Esta propiedad es específica del tejido muscular y cuenta con la capacidad de contraerse con fuerza ante el estímulo apropiado.

Elasticidad: Es una propiedad física del músculo, las fibras musculares tienen la capacidad de acortarse y recuperar su longitud de descanso, después del estiramiento. Esta propiedad hace las veces de amortiguador cuando se producen variaciones bruscas de la contracción. (2)

Extensibilidad: Sabemos que las fibras musculares cuando se contraen se acortan, cuando se relajan, pueden estirarse más allá de la longitud de descanso, por tanto, esta propiedad es la facultad de estiramiento del músculo. (2)

Plasticidad: El músculo tiene la propiedad de modificar su estructura en función del trabajo que efectúa. Se adapta al tipo de esfuerzo en función del tipo de entrenamiento. Así, se puede hacer un músculo más resistente o más fuerte. (2)

5.2.3 Músculos y sus funciones

La locomoción del cuerpo o de alguna de sus partes revelan que los músculos producen un 40% de calor corporal en reposo y puede llegar a un 80% durante el ejercicio los gestos de ciertos músculos en especial de la cara sirven para expresar sentimientos. A continuación, presentamos los músculos según el tipo de movimiento que realizan: (3)

Flexores y extensores: acercan o separan respectivamente dos partes de un miembro.

Abductores y aductores: alejan o acercan partes móviles hacia un eje central. (3)

Rotadores: hacen girar un hueso alrededor de un eje longitudinal. La pronación es la rotación conjunta del antebrazo y la mano quedando las palmas de la mano mirando hacia atrás. La supinación es el movimiento contrario. (3)

Elevadores y depresores: levanta o bajan respectivamente una parte del cuerpo. (3)

Esfínteres y dilatadores: cierra o abren un orificio corporal. (3)

5.2.4 Lesiones musculares

Se considera una lesión deportiva al desorden del sistema musculoesquelético

o contusión que sucede en la práctica de alguna actividad deportiva. Las lesiones se identifican y se clasifican según varios criterios, uno de ellos es el tiempo en el que se manifiestan los síntomas en relación al mecanismo de lesión, éstas pueden ser agudas si es que la molestia surge de manera súbita. Así mismo encontramos lesiones por uso excesivo en donde se afectan a los tejidos de forma progresiva hasta que aparecen los síntomas. Cabe mencionar que las lesiones ocurren con la demanda excesiva sobre un tejido sobre pasando la capacidad de adaptación del mismo. (4)

Debido al crecimiento de lesiones en futbolistas decidimos brindar información valiosa para aquellos que lo practican a manera de prevenir cualquier tipo de lesión sea leve o severa, implementando el masaje sueco antes de su actividad.

El objetivo del trabajo físico en los futbolistas por supuesto es mejorar con eficacia el entrenamiento y no fatigar a los jugadores, el fútbol en particular está dentro de los deportes que exige a sus participantes más trabajo aeróbico, por lo que es de suma importancia hacer un correcto calentamiento, estiramiento, y la pausa cada cierto tiempo. Es importante señalar que la incidencia de lesión es mayor en los músculos poliarticulares que acumulan fatiga y sumado a ello condiciones ambientales desfavorables. (5)

5.2.5 Masaje Sueco

El masaje ayuda al músculo a prepararse antes de hacer ejercicio, favoreciendo su desempeño en ejercicios de fortalecimiento muscular. Se solía pensar que el masaje fortalece los músculos, al contrario de lo que se dice, se ha comprobado que sólo el ejercicio activo sirve para aumentar la fuerza muscular. (6)

El masaje sueco tiene como fin eliminar tensiones y reafirmar músculos y articulaciones para devolverle al cuerpo su energía y su equilibrio natural. Para lograr esto el terapeuta masajista debe aplicar las cinco técnicas del tratamiento: vibración amasamiento deslizamiento percusión y fricción, con esto conseguirá relajar el cuerpo y la mente del paciente, además los movimientos suaves y lentos eliminarán el estrés y mejorarán la circulación aliviando el dolor corporal generando un efecto tonificante y revitalizante. (7)

5.2.6 Efecto fisiológico del masaje sueco

Los efectos que produce el masaje sueco fisiológicamente son el aumento de la temperatura, la activación de la circulación, la estimulación en la nutrición de los tejidos, sedación, disminución de edemas, relajación muscular, liberador de adherencias y mejoramiento del metabolismo muscular. Específicamente en músculos la influencia fisiológica se evidencia en la elevación de la excitabilidad, la elasticidad, la capacidad de contracción y otras propiedades del aparato neuromuscular, es por estos beneficios que dentro de los planes de entrenamiento y preparación física de los dirigentes de clubs deportivos futbolísticos implementan el masaje sueco. (8)

“El papel del masaje en la nutrición de los músculos es de suma importancia para la recuperación en la capacidad de trabajo neuromuscular. Este proceso se debe al mejoramiento del metabolismo en los músculos, así como a la acetilcolina que eleva la velocidad de transmisión de la excitación nerviosa a las fibras musculares. Los vasos musculares se dilatan por la liberación de histamina, aumentando la temperatura de los tejidos sometidos al masaje lo cual activa los procesos de glucogenólisis y gluconeogénesis elevando así la velocidad de contracción de los músculos.” (8)

Finalmente queremos hacer énfasis en que el masaje aplicado de manera adecuada logra relajar los músculos tensionados que ejercen presión sobre los vasos linfáticos, ayudando así a la expulsión de histamina, adrenalina que son elementos químicos causantes del cansancio muscular en el futbolista. (8) También mencionar que tiene un efecto calmante selectivo ya que eliminando los desechos de las células hace que el sistema venoso y capilar se abra, inyectando simultáneamente una gran cantidad de oxígeno y nutrientes que por supuesto mejoran el estado funcional de los músculos.

Es así que el masaje sueco es muy importante en la preparación física de los futbolistas, pues logran un sin número de beneficios según la aplicación en articulaciones, el sistema sanguíneo, linfático y el sistema nervioso.

5.2.7 Empleo del masaje deportivo antes del esfuerzo físico del futbolista

De acuerdo a nuestra investigación hallamos que existen varios tipos de masaje sueco, entre ellos están el masaje de calentamiento, el masaje durante la competición, masaje después de la competición, masaje de entrenamiento. Dentro de todos estos tipos de masaje sueco que podemos distinguir, todos los tipos de masaje se unen a nuestra investigación.

5.2.8 El masaje de calentamiento

Que es un masaje estimulante antes de competir o entrenar, el cual sirve para activar la circulación y calentar los músculos, mejorar la elasticidad muscular y prevenir lesiones musculares. Es más bien un masaje de calentamiento pasivo que nos permite reducir considerablemente el gasto de la energía que emplea el futbolista en un calentamiento activo. Con este masaje buscamos aumentar la circulación para luego manipular específicamente los grupos musculares que van a intervenir en la actividad física, hay que tener presente también que este masaje sirve de gran ayuda para personas que han pasado por una lesión muscular. Además que encontramos que el tiempo de empleo del masaje debe variar de entre 5 y 30 minutos este masaje aumentará la velocidad de respuesta motora. Dentro de las maniobras que se emplearán se encuentran: (9)

5.2.9 Frotación

En esta manipulación deslizamos las manos sobre la piel provocando afluencia de sangre en la superficie, esta maniobra es muy relajante debido a su amplio y uniforme contacto de las manos con nuestra piel.

5.2.10 Amasamiento

En esta manipulación se estruja y retuerce el músculo eliminando así productos de desecho en profundidad, es una maniobra fundamental que nos ayuda a eliminar la fatiga muscular.

5.2.11 Percusiones

Éste tipo de manipulación consiste en realizar golpeteos con diferentes partes

de la mano que resultan dar un efecto sedante con poca cadencia y estimulantes si se aumenta la velocidad.

Este tipo de masaje tiene como objetivo preparar física y psíquicamente a nuestro cuerpo para el esfuerzo aumentando la amplitud de movimiento de nuestras articulaciones y mejorando la oxigenación muscular.

5.2.12 El masaje durante la competición

Se lo suele aplicar durante el descanso de un partido, permite recuperar los músculos sobrecargados disminuyendo la fatiga y manteniendo el buen estado de los músculos, además, ayuda a que el deportista no se enfríe en el intervalo del descanso y el juego. (10) Tiene como objetivos principales la relajación psíquica, el mantenimiento del músculo en buen estado y las manipulaciones que utilizamos son:

Percusiones suaves

Vibraciones

Amasamientos suaves

5.2.13 Masaje después de la competición.

Es el masaje dirigido al deportista que da por terminado su actividad física, este masaje incrementa la reabsorción de toxinas, favorece el retorno venoso y la difusión del ácido láctico al sistema linfático. Ayuda a eliminar la fatiga y relaja al futbolista. Este masaje por lo general se lo trabaja especialmente los músculos sobrecargados favoreciendo la vuelta del trabajo de manera rápida y acelerando la recuperación muscular. Este masaje debe ir de lento a profundidad media alta. (10)

Aquí en cambio aplicamos técnicas como el drenaje venoso y linfático y las maniobras que se emplean son:

Amasamiento

Fricciones

Presiones

Vibración

5.3 Justificación

El motivo de esta revisión bibliográfica sistemática es recopilar la evidencia científica que existe y que avale el uso del masaje sueco o llamado masaje deportivo en la prevención y tratamiento de lesiones musculares, así también demostrar la importancia de aplicar esta técnica de masaje sueco para que su carrera futbolística se desarrolle de manera correcta y la persona tenga calidad de juego durante muchos años dentro de esta profesión. En caso que la persona que practica este deporte lo haga solo por hobby, el masaje sueco aplicado antes y después de su juego le ayudaría a llegar a la adultez sin estragos ni lesiones.

Así mismo, se propone la recopilación de información sobre el masaje deportivo como terapia para futbolistas, ya que los mismos profesionales en este deporte van arrastrando secuelas debido a la medicina convencional como fármacos para aliviar dolores recurrentes.

Mediante la aplicación del masaje sueco estamos seguros que se puede proporcionar a los futbolistas los siguientes beneficios: correcto descanso, bienestar, sedación, recuperación y relajación, el cual les ayudará a mejorar su condición física y su rendimiento en el deporte, dicho por los mismos futbolistas.

5.4 Hipótesis

Existe evidencia publicada que apoya la efectividad del masaje sueco en la preparación de quienes practican el deporte del fútbol.

5.5 Objetivos

5.5.1 Objetivo general

Sistematizar la información existente acerca de la aplicación del masaje sueco en la prevención de lesiones en futbolistas.

5.5.2 *Objetivos específicos*

1. Recopilar la información bibliográfica en bases de datos digitales y otras fuentes, referente a la aplicación del masaje sueco en la prevención de lesiones en futbolistas.
2. Determinar la importancia de la aplicación del masaje sueco en los futbolistas, en la preparación y después del juego.

6. MATERIALES Y MÉTODOS

6.1. Tipo de investigación: revisión sistemática, documental.

6.1.1. Muestra: artículos científicos de revistas indexadas en bases de datos digitales, publicados en los últimos 5 años y que se refieran a ensayos clínicos, revisiones y estudios observacionales sobre la eficacia del masaje sueco en futbolistas para la prevención de lesiones. Trabajos de titulación realizados respecto al tema en universidades de Chile, de la ciudad de Ambato, ciudad de Barcelona y otras instituciones educativas superiores.

6.2 Procedimiento de búsqueda:

Para el desarrollo de la revisión, se tomarán en cuenta las recomendaciones de la declaración PRISMA sobre este tipo de publicaciones, y el proceso de selección que se propone:

1. Búsqueda en bases de datos Google Académico, PubMed, Web of Sciences, Scopus, Science Direct, Scrib, Repositorios Universitarios, Artículos sobre trabajos investigativos, Revistas Médicas y otras.
2. La presente búsqueda se realizó usando la siguientes palabras clave: “masaje sueco”, “masaje deportivo”, “lesiones”, “prevención de lesiones”, etc, publicados en los últimos 5 años, en idiomas español e inglés.
3. Selección para excluir artículos incomprensibles o repetidos.
4. Selección por título, para excluir aquellos que no corresponden al objetivo de la investigación
5. Selección para excluir aquellos artículos que no puedan ser recuperados completamente.
6. Selección por abstract, para excluir aquellos que no corresponden al objetivo de la investigación.

Posteriormente se procederá a la lectura de todo el material recopilado, la selección de información necesaria, y la comparación y análisis de los datos más relevantes a fin de emitir una conclusión.

7. RESULTADOS

AUTOR	TÍTULO DE ARTÍCULO	DESCRIPCIÓN
PROFESOR FRANCISCO JOSÉ CASTRO BLANCO.	EL MASAJE DEPORTIVO. TEORÍA Y PRÁCTICA.	Con este masaje buscamos aumentar la circulación para luego manipular específicamente los grupos musculares que van a intervenir en la actividad física, hay que tener presente también que este masaje sirve de gran

		<p>ayuda para personas que han pasado por una lesión muscular. A demás que encontramos que el tiempo de empleo del masaje debe variar de entre 5 y 30 minutos este masaje aumentará la velocidad de respuesta motora. Dentro de las maniobras que se emplearán se encuentran:</p> <p>Frotación</p> <p>Amasamiento</p> <p>Percusiones</p> <p>Este tipo de masaje tiene como objetivo preparar física y psíquicamente a nuestro cuerpo para el esfuerzo aumentando la amplitud de movimiento de nuestras articulaciones y mejorando la oxigenación muscular.</p>
CENTRE SANT PAU.	SALUDTERAPIA	<p>El papel del masaje en la nutrición de los músculos es de suma importancia para la recuperación en la capacidad de trabajo neuromuscular. Este proceso se debe al mejoramiento del metabolismo en los músculos, así como a la acetilcolina que eleva la velocidad de transmisión de la excitación nerviosa a las fibras musculares. Los vasos musculares se dilatan por la liberación de histamina, aumentando la temperatura de los tejidos sometidos al masaje lo cual activa los procesos de glucogenólisis y gluconeogénesis elevando así la velocidad de contracción de los músculos.</p>
PAIDOTRIBO	ANATOMÍA Y MASAJE DEPORTIVO	<p>Las funciones principales del masaje sueco deportivo son especialmente potenciar el rendimiento del futbolista previniendo lesiones. Este masaje se aplica regularmente, según el curso de la temporada de juego. El masaje aplicado con regularidad mejora la destreza y facilita la soltura al ejecutar movimientos dentro del juego, permitiendo mantener el buen ritmo y la concentración y reduciendo la ansiedad. El masajista debe estar dispuesto adaptarse a las condiciones del entorno y tener la capacidad para improvisar y actuar ya que por lo general no se cuenta en el mismo espacio con camillas y entorno ideal para aplicar esta técnica.</p>

Tabla 1. Resultados

Fuente: Del autor.

8 DISCUSIÓN

Respecto a nuestro trabajo de investigación cabe recalcar que el masaje sueco o llamado masaje deportivo si nos ayuda a un correcto funcionamiento en la práctica del deporte del fútbol, puesto que este deporte es muy exigente al momento de usar nuestra musculatura, estando expuesto en todo momento a lesiones y contracturas, el masaje sueco aplicado antes del ejercicio físico pretende ayudar a la circulación y el calentamiento rápido antes del juego del futbolista.

Queremos hacer énfasis también en que el masaje sueco en este deporte no únicamente se lo emplea antes del esfuerzo físico sino durante y después de la actividad deportiva, ya que según algunos estudios identificados dentro de nuestro trabajo mencionan con datos reales que durante la competición el masaje sueco nos permite recuperar los músculos sobrecargados disminuyendo la fatiga y manteniendo el buen estado de los músculos, después de la competición la aplicación del masaje sueco incrementa la reabsorción de toxinas favoreciendo el retorno venoso y la difusión del ácido láctico al sistema linfático. Esto ayuda a eliminar la fatiga relajando así el deportista.

También podemos expresar que en caso de lesiones en tiempo de juego el terapeuta no puede hacer ningún tipo de manipulaciones hasta no tener una valoración médica. Luego de obtener el resultado el médico de confianza del futbolista podrá diseñar un plan de rehabilitación en donde según la gravedad de la lesión el terapeuta masajista deberá actuar. El correcto conocimiento del terapeuta masajista será de muchísima importancia dentro de la rehabilitación del paciente, puesto que si el terapeuta no conoce el tipo de manipulaciones y técnicas que se deben emplear en las distintas lesiones existentes puede ocasionar un daño grave y perjudicar la carrera del futbolista.

El mundo del deporte de alto rendimiento en específico de los futbolista requiere una serie de cuidados tanto en sus capacidades físicas como musculares todo esto con el fin de asegurar un buen desempeño en las competiciones, es por ello que se requiere de una buena aplicación de masajes por profesionales y que

obviamente se encuentren certificados y avalados por los diferentes organismos dentro del mundo del deporte, en este trabajo de investigación surge la necesidad de aplicar el masaje sueco que garantiza una buena prevención de lesiones dentro de los futbolistas, es menester que el profesional en NATUROPATIA este bien preparado para realizar este tipo de masajes y así evitar contracciones musculares o mala aplicación de los masajes, con los estudios realizados y prácticas preprofesionales por parte del estudiado logramos que se complementen y enriquezcan sus conocimientos y buenas prácticas en los deportistas asegurando de esta manera un buen rendimiento por parte de los deportistas y a la vez ganar credibilidad en este tema de Naturopatía con masajes como es el SUECO, en el círculo deportivo de alto rendimiento es sumamente importante tratar este tipo de temas ya que de ellos depende que los deportistas den el todo por el todo en cada una de sus intervenciones deportivas, Naturopatía está para asegurar que cada grupo muscular estén fuera estrés y fatiga al momento de realizar ejercicios que requieran de gran esfuerzo muscular y estos se vean en óptimas condiciones para lograr un resultado favorable luego de los encuentros deportivos, cabe señalar que para los dirigentes de los equipos futbolísticos siempre van a contratar servicios de Naturópatas con un buen estudio y manejo de grupos musculares a través de masajes como es el SUECO que garantiza una efectividad exitosa en cada encuentro y obviamente siempre tratando de evitar lesiones en los diferentes grupos musculares de cada uno de los deportistas.

9 CONCLUSIONES

Logramos recopilar información valiosa para la aplicación del masaje sueco en futbolistas, información que nos indica las diferentes técnicas, manipulaciones y tiempos de aplicación de este masaje. También pudimos determinar la importancia de la aplicación del masaje sueco de los futbolistas en la preparación, durante el juego y después del juego, ya que verificamos que es tan importante aplicar el masaje antes durante y después del ejercicio físico debido a que el masaje sueco actúa sobre el sistema sanguíneo, linfático, nervioso y por supuesto en articulaciones, generando un efecto de estimulación en la nutrición de tejidos, activando la circulación, aumentando la temperatura, efecto de sedación, disminución de edemas, relajación muscular, liberador de adherencias y mejoramiento del metabolismo muscular. A medida que se ha investigado y realizado el trabajo de titulación con el tema masaje sueco de Naturopatía, se ha ido comprendiendo la importancia que existe en una buena aplicación de la Naturopatía con base a los masajes suecos ya que esto ayuda a evitar muchas lesiones y fatiga muscular en los diferentes deportistas de fútbol y de esta manera lograr resultados eficientes en cada encuentro deportivo y algo que no solamente aporta a una buena preparación muscular sino también ayuda que cada futbolista tenga un buen estado físico y evite lesiones, es importante también saber investigar y a través de las prácticas preprofesionales ir cada vez logrando mayores conocimientos sobre estos temas que se aplicarán en deportistas de alto rendimiento he ir adquiriendo mayor credibilidad como Naturópata en relación a los masajes Suecos aplicados a los Futbolistas.

A través de la investigación nos hemos podido dar cuenta sobre lo primordial que es un buen profesional en temas de masajes dentro de los directorios deportivos para así evitar lesiones que puedan resultar dentro de los futbolistas en encuentros deportivos y obtener los logros anhelados por cada directorio deportivo.

De esta manera como Naturópata lo que buscamos es dar un buen servicio que brinde confianza a cada paciente o deportista que está en busca de eliminar la fatiga muscular y evitar lesiones que podrían ser trascendentales en su profesión

con resultados negativos a futuro, todo esto se podrá evitar con una buena aplicación de los conocimientos adquiridos dentro del marco de estudio e investigación

10. BIBLIOGRAFÍA

1. Broks S. TEMAS DE LA ACTUALIDAD PARA LA ENSEÑANZA DE FISIOLOGÍA DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO. american physiological society. 2003 diciembre; 27(4).
2. Ferderación ASEM Federación Española de Enfermedades Neuromusculares. El Músculo esquelético. [Online]. Barcelona; 2003 [cited 2023 octubre 27. Available from: http://asemcantabria.org/wp-content/uploads/2015/09/musculo_esqueletico.pdf.
3. SEGUROS CATALANA OCCIDENTE. ¿Conoces cuales son los principales músculos del cuerpo humano? ¿sus funciones? ¿cómo ejercitarlos? [Online].; 2018 [cited 2023 octubre 27. Available from: <https://www.seguroscatalanaoccidente.com/blog/principales-musculos-cuerpo-humano/>.
4. Muñoz S. LESIONES MUSCULARES DEPORTIVAS. Revista Chilena de Radiología. 2002; 8(3).
5. Platonov Bladimir BM. LA PREPARACIÓN FÍSICA. cuarta ed. Paidotribo E, editor. Barcelona: Paidotribo; 2007.
6. Hernandez ICDPI. Masaje terapéutico. Concepto, generalidades y técnicas. Primera ed. Hernandez I, Camargo D, Puentes I, editors. Bogotá: Centro Editorial Facultad de Medicina; 2020.
7. Centre Sant Pau. SALUDTERAPIA. [Online].; 2022 [cited 2023 12 13. Available from: <https://www.saludterapia.com/glosario/d/59-masajesueco.html>.
8. Rodriguez Julian BJACRH. El masaje terapéutico en lesiones musculares. REVISTA MEDICA DE RISARALDA. 2002 Nov; 8(2).
9. Castro F. El masaje deportivo. Teoría y práctica. Edeportes. 2008 Julio;(122).
10. Paidotribo. Anatomía y masaje deportivo. Primera ed. Canal MF, editor. España: Paidotribo; 2017.

8. ANEXOS

Anexo 1. Frotación



Fuente: Del Autor.

Anexo 2. Amasamiento



Fuente: Del autor.

Anexo 3. Percusiones



Fuente: Del autor.