

Saberes y percepciones frente al masaje deportivo de equipos representativos de deportes de conjunto profesional del departamento del Quindío (Colombia)

Knowledge and Perceptions of professional team athletes in Quindío (Colombia) regarding sports massage

Carlos Andrés Tabares Ramírez, Jenny Patricia Salazar Patiño, Paola Andrea Velandia Restrepo
Universidad del Quindío (Colombia)

Resumen. El departamento del Quindío cuenta con cuatro equipos profesionales en los deportes de conjunto, sus deportistas se someten a grandes exigencias en los entrenamientos para su adecuada preparación, los niveles de fatiga, dolor muscular y cansancio después de competir generalmente son altos, por esto es importante conocer los medios de recuperación que normalmente se utilizan. Por lo anterior, la siguiente investigación se realizó con el objetivo de conocer los saberes y las percepciones frente al masaje deportivo de equipos representativos de deportes de conjunto profesional del departamento del Quindío. Teniendo en cuenta esta información la investigación tuvo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo con un diseño no experimental, además contó con una encuesta de 24 preguntas, 5 de ellas de conocimiento socio demográfico, 13 de percepción, 6 que evaluaron el saber, encuesta que se validó con anterioridad y la cual permite que los deportistas den respuesta de manera rápida y concisa. Los hallazgos del presente estudio mostraron que, las preguntas sobre percepción obtuvieron en su mayoría porcentajes superiores al 90%, percibiendo que este influye de manera positiva tanto para su rendimiento como recuperación deportiva, solo un pequeño porcentaje de los deportistas de fútbol del equipo deportes Quindío no lo consideraron así, respondiendo que tienen una percepción menos favorable. En cuanto al saber frente al masaje deportivo, la encuesta contó con 6 preguntas que lo evaluaron y aunque disminuyó el porcentaje de respuestas positivas, se mantuvo por encima del 60%. Se concluye que en cuanto a la percepción y saber de los deportistas profesionales de equipos de conjunto del departamento del Quindío, el masaje deportivo contribuye positivamente a su mantenimiento, recuperación y prevención de lesiones, afirmando también que disfrutaban de dicho método de recuperación.

Palabras clave: Masaje, Masaje deportivo, Recuperación, Deportes.

Abstract. The department of Quindío hosts four professional team sports clubs, whose athletes undergo intense training regimens for optimal preparation. High levels of fatigue, muscle soreness, and exhaustion are common after competitions, making it crucial to understand the recovery methods employed. Consequently, this research aimed to explore the knowledge and perceptions regarding sports massage among professional team sports athletes in Quindío. The study adopted a quantitative, descriptive, non-experimental design and utilized a 24-question survey, which included 5 demographic questions, 13 perception-related questions, and 6 knowledge-evaluating questions. The survey was pre-validated to ensure athletes could respond quickly and concisely. The findings revealed that the perception-related questions received predominantly high positive responses, with over 90% of athletes perceiving sports massage as beneficial for both performance and recovery. However, a small proportion of football players from the Deportes Quindío team had a less favorable perception. Regarding knowledge of sports massage, while the percentage of positive responses was lower, it remained above 60%. In conclusion, the study indicates that both the perception and knowledge of professional team athletes in Quindío regarding sports massage are positive, recognizing its contribution to maintenance, recovery, and injury prevention, as well as their enjoyment of this recovery method.

Keywords: Massage, Sports massage, Recovery, Sports.

Fecha recepción: 18-08-23. Fecha de aceptación: 17-05-24

Carlos Andrés Tabares Ramírez
catabares@uniquindio.edu.co

Introducción

El presente trabajo de investigación, se realizó con el objetivo de conocer los saberes y las percepciones frente al masaje deportivo de equipos representativos de deportes de conjunto profesional del departamento del Quindío, para lograr este objetivo se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica hallando estudios relevantes a nivel internacional teniendo un mejor panorama del contexto investigado. El masaje deportivo ha sido un tema de interés en autores como Schilz & Leach (2020), Boguszewski et al. (2012); Priyambada et al. (2018); Quetglas (2019), que en sus estudios usaron como instrumento, la encuesta para determinar el conocimiento y la percepción de diferentes deportistas frente al masaje deportivo. El masaje viene de tiempos remotos, en diferentes culturas se utilizaba para la preparación de los deportistas antes de una competencia y como medio terapéutico después de competir; además, el masaje

ha sido implementado para ayudar a aliviar el dolor en enfermedades que afectan articulaciones, músculos y tendones, dándole a la persona una sensación de alivio.

Cabe suponer que el masaje surgió debido a necesidades terapéuticas y fue probablemente uno de los primeros medios curativos en numerosos pueblos del mundo. La historia nos ha dejado monumentos que atestiguan un gran número de métodos de masajes conocidos 35 siglos antes de J.C. Posteriormente, el manuscrito antiguo chino Nei.Tsin ("Libro del hombre interior", siglo IX a de J.C.) habla de enfermedades que se curaban no solo con medicamentos, sino también mediante el masaje. (Biriukov, 2006, p.11)

Desde el ámbito deportivo, específicamente en el alto rendimiento se debe tener en cuenta la preparación pre-competencia; tanto, en un entorno psicológico como en su preparación física, se debe llevar un proceso óptimo de su práctica, buscando obtener los mejores resultados y buscando prevenir en la medida de lo posible, las lesiones que se pueden

derivar de la fatiga muscular o el estrés que genera la participación en una competencia.

Así lo aclara Pancorbo (2003) “El Deporte de Alto Rendimiento y su sistema de competición exigen, cada vez más del deportista, altos resultados, el mantenimiento de estos y una rápida recuperación, ya que se encuentran sometidos muy frecuentemente a reiteradas competencias y a diferencias marcadas de horarios, climas, etc. De no existir una adecuada estrategia entrenamiento-competencia-recuperación, los deportistas están acumulando fatiga residual y se encuentran a un paso de la fatiga crónica o síndrome de sobre entrenamiento deportivo.” (p. 62).

Por ello, el masaje deportivo se ha convertido en un complemento fundamental en este tipo de actividad; muchos deportistas a través de la historia, han vinculado el masaje deportivo a sus estrategias, convirtiéndose en un arma terapéutica para recuperación durante la actividad física, dicho masaje no solamente se debe ver como una práctica de prevención, también tiene la capacidad de ayudar a la recuperación del deportista al mejorar su circulación sanguínea, optimizando el rendimiento muscular y así creando una mayor capacidad de trabajo. Diferentes autores mencionan su valor, Basco (2013); Coll & Choez, (2010); Sampederro, (2013).

Se considera que el masaje deportivo también tiene grandes influencias en la dimensión psicológica, ya que proporciona un estado de alivio y una mejor disposición tanto para los entrenamientos como a nivel competitivo.

En el deporte el masaje es efectivo para mejorar el estado psicológico de los atletas, el masaje lento y sostenido les va a reducir la ansiedad, el masaje rápido y vigoroso va a rescatar al atleta de un estado de apatía. De esta forma, los masajistas también podrán influir favorablemente sobre el atleta al situarlo en condiciones de mayor motivación, y en condiciones óptimas de bienestar para competir. (Vazquez, 2009b, p.53).

Además de lo anterior, siguiendo a Urdampilleta et al. (2015) la actividad deportiva realizada competitivamente en sus distintas modalidades, producen mayor fatiga, sobre todo si se llevan a cabo de forma intensa, provocando daño muscular, disminuyendo la fuerza, el pico de potencia, o la velocidad; afectando considerablemente la participación en las competencias deportivas, (p.37).

Dicho lo anterior y entrando en el contexto definido para la investigación, el departamento del Quindío (Colombia) cuenta con 4 equipos en deportes de conjunto profesional, estos son: el Fútbol, Fútbol Sala, Fútbol de salón y Baloncesto; los cuales, están a cargo de representar al departamento en numerosas competencias, se consideró necesario desarrollar el estudio con la población elegida dado su alto nivel de actividad deportiva, al ser conjuntos de desempeño profesional las exigencias son mayores, en cuanto a disciplina, exigencia física, psicológica y demás factores que hacen parte del quehacer profesional de un deportista a este nivel. Por lo tanto, conocer las percepciones que tienen los deportistas frente al masaje deportivo, surge ante una necesidad de posicionar nuevos hallazgos y conocimientos en

este campo, dar validez académica y científica mediante diversos instrumentos, y producir nuevos aportes a esta área.

Así mismo se indaga sobre los saberes y las percepciones frente al masaje deportivo, teniendo en cuenta que el saber es aquel conocimiento previo que una persona tiene ante una situación, y así mismo identificar la percepción, la cual se entiende como las diferentes órdenes creadas mentalmente donde, en un comienzo se toma la información captada del ambiente permitiendo crear abstracciones, juicios, conceptos entre otros, en este caso específico, el propósito de la investigación es obtener dicha percepción en torno a la experiencia vivida con el masaje deportivo, como lo indica Vargas (1994):

La percepción depende de la ordenación, clasificación y elaboración de sistemas de categorías con los que se comparan los estímulos que el sujeto recibe, pues conforman los referentes perceptuales a través de los cuales se identifican las nuevas experiencias sensoriales transformándolas en eventos reconocibles y comprensibles dentro de la concepción colectiva de la realidad. (p.1).

La investigación es importante y sirve como referente en el área del deporte y la salud; puesto que, en Colombia se encuentra poca información con respecto a los beneficios del masaje deportivo y por eso es pertinente llevar a cabo este estudio, ayudando a llenar vacíos en el conocimiento de dicho tema, además ayudaría a dar soporte a investigaciones similares y a futuros estudios que busquen realizar una intervención directa con la población, creando ideas y nuevos instrumentos como protocolos para su ejecución, beneficiando cada vez más el área del deporte.

Dicho lo anterior surge la pregunta, ¿cuáles son los saberes y las percepciones frente al masaje deportivo de equipos representativos de deportes de conjunto profesional del departamento del Quindío?

Antecedentes

En la revisión realizada se pudo determinar que existe un vacío del conocimiento frente al masaje deportivo en lo que se refiere a estudios a nivel local y nacional; ya que, dentro de la búsqueda no se encontraron artículos confiables que investigaran sobre la percepción y saberes de los deportistas sobre el masaje deportivo. Cabe resaltar, que la búsqueda se realizó en diferentes meta-busadores como Google Scholar, EBSCO Discovery, desde las bases de datos de la biblioteca C.R.A.I. de la Universidad del Quindío, además de bases de datos como Scopus, Dialnet, Redalyc.

Para lo anterior se usaron palabras clave como: masaje, recuperación, masaje deportivo, percepción, masaje deportivo, recuperación deportiva tanto en español como inglés.

Se encontraron investigaciones a nivel internacional como, Schilz & Leach, (2020), Crowther et al. (2017), Quetglas, (2019), Al-Yousef et al., (2019), en sus estudios permiten evidenciar que la percepción sobre el masaje deportivo fue positiva, tanto para deportistas como para los preparadores y educadores del deporte, Priyambada et al. (2018), Shroff & Sahota, (2013), afirman que deben seguir

realizando investigaciones para ampliar y posicionar esta terapia como una de las más adecuadas para los deportistas y su recuperación.

Los artículos encontrados y tenidos en cuenta para la presente investigación, en sus conclusiones y resultados arrojaban todas respuestas positivas sobre el masaje aplicado en deportistas y sus beneficios sobre la fatiga muscular, rango articular, rendimiento deportivo, también como un método preventivo y de rehabilitación e incluso estado psicológico, en cuanto se refiere a un aumento de motivación y disminución de los niveles de ansiedad, Boguszewski et al. (2012) por el efecto placebo que este produce, incluso a nivel de uno de los marcadores de daño e inflamación de los músculos, como lo es la creatín quinasa plasmática (Ck), que después de 30 minutos de masaje se puede ayudar a disminuir Kargarfard et al. (2016).

Por último, a nivel nacional es poco lo encontrado sobre el tema investigado, para este proceso se hallaron los estudios de Medina et al., (2002); Rodríguez et al., (2002) que hacen su aporte en los efectos de este sobre niveles de estrés, ansiedad y disminución de dolor, entendiendo estos efectos como los beneficios fisiológicos que se presentan en el cuerpo del deportista después de la aplicación del masaje deportivo.

Objetivo General

- Conocer los saberes y las percepciones frente al masaje deportivo de equipos representativos de deportes de conjunto profesional del departamento del Quindío

Objetivos Específicos

- Conocer las variables socio demográficas y deportivas de la población objeto de estudio
- Identificar la percepción que tienen los deportistas frente al masaje deportivo
- Identificar los saberes frente al masaje deportivo en la población objeto de estudio
- Comparar los saberes y percepciones que tienen cada selección deportiva en torno al masaje deportivo

Material y métodos

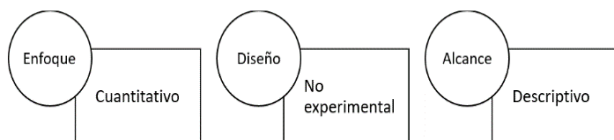


Figura 1. Fuente: elaboración propia

Enfoque

Esta investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo teniendo en cuenta a Hernández et al. (2014) en este utilizó la recolección y el análisis de datos para contestar

preguntas de investigación, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población. Por lo tanto, este enfoque se ajusta a la investigación; ya que, se hizo la recolección de la información con relación a la percepción frente al masaje deportivo y se realizó su debido análisis.

Diseño

Diseño no experimental; ya que, no cuenta con una intervención directa con el sujeto de estudio, así como lo dice Hernández et al. (2014) “La investigación no experimental: son estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observa los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (p. 152). Además, cuenta con un corte transversal, debido a que la recolección de datos se hizo en un solo momento o tiempo único.

Alcance de la investigación

Esta investigación contó con un alcance descriptivo, el proceso consiste en ubicar al grupo en una o diversas variables, y así proporcionar su descripción. Dicho alcance “Busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis”. (Hernández et al., 2014, p.98).

Población

La población estuvo constituida por 68 deportistas profesionales siendo este el 100 % de la muestra, pero para el estudio participaron 48 de ellos siendo este el 70,58% de la población, en su totalidad hombres de los equipos representativos de deportes de conjunto profesional del departamento del Quindío, que cumplieran con los criterios de inclusión y que hayan aceptado el consentimiento informado.

La recolección de la información se realizó en el año 2020, entre el mes de agosto y noviembre.

Tabla1.
Número de jugadores en cada selección deportiva

Selecciones deportivas	Deporte	Número de jugadores
Deportes Quindío	Fútbol	18
Tigres del Quindío	Fútbol sala	9
Caciques	Fútbol de salón	11
Cafeteros	Baloncesto	10

Fuente: Elaboración propia

Criterios de inclusión

- Deportistas de equipos de conjunto profesional del Departamento del Quindío.
- Deportistas a los que se haya practicado un masaje deportivo en un tiempo no mayor a un año.
- Los deportistas que firmaron el consentimiento informado.
- Que sean deportistas mayores de edad.

Criterios de exclusión

- Los deportistas que no firmaron el consentimiento informado.

- Los deportistas que no desearon participar en la investigación.

Instrumento

Se contó con una encuesta como instrumento para la recolección de datos para conocer los saberes y las percepciones de los deportistas frente al masaje deportivo, la encuesta constó de 24 preguntas, 5 preguntas socio demográficas, 13 de percepción, 6 que evaluaron el saber, organizadas en 4 secciones donde se encontraban respuestas cortas, respuestas de SI y No y respuestas tipo Likert.

La encuesta fue validada previamente por evaluadores y fue realizada igualmente una prueba piloto para analizar si las preguntas formuladas eran claras para el encuestado, para la aplicación de la misma se usó la plataforma de formularios de Google, enviando un link al correo electrónico o vía WhatsApp a cada uno de los deportistas, para así evitar el contacto directo con los participantes, atendiendo a los lineamientos de la emergencia sanitaria de ese tiempo.

Para la construcción del cuestionario, se tuvo como base el instrumento validado para otro estudio mencionado en los antecedentes investigativos, teniendo en cuenta el cuestionario Knowledge and Perception of Sport Massage Therapy Questionnaire, a este mismo se le realizó un ajuste lingüístico del idioma inglés al castellano, logrando elegir las

preguntas más apropiadas de acuerdo a los objetivos planteados para esta investigación.

Principios Bioéticos

La presente investigación se considera sin riesgo para el sujeto estudiado, teniendo en cuenta los lineamientos de la Resolución Número 8430 de (1993) del Ministerio de Salud y Protección Social, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud con seres humanos en Colombia.

Y así como lo describe el artículo 11: “a. Investigación sin riesgo: Son estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta” (p.3).

Tomando en cuenta la declaración de Helsinki (2013), se debe respetar y proteger los datos de los investigados, sus derechos, su dignidad y su bienestar, además a todas las personas que participaron del proceso investigativo se les informó el objetivo de la investigación, procedimientos, beneficios y riesgos, manteniendo su confidencialidad, teniendo la posibilidad de retirarse cuando así lo considere. Cabe resaltar que toda la población es mayor de edad.

Resultados

Tabla 2.

Edad de los participantes y tiempo de práctica del deporte

	Fútbol (n= 18)		Fútbol sala (n=9)		Fútbol de salón (n=11)		Baloncesto (n=10)		Total (n=48)	
	M	DS	M	DS	M	DS	M	DS	M	DS
Edad:	25,56	6,662	28,67	9,407	26,09	5,186	23,20	2,741	25,77	6,429
¿Qué antigüedad tiene practicando el deporte?	11,17	5,021	12,00	8,930	14,91	6,935	11,80	3,225	12,31	6,089

Tabla 3.

Estrato socioeconómico

	Fútbol (n= 18)	Fútbol sala (n=9)	Fútbol de salón (n=11)	Baloncesto (n=10)	Total (n=48)
Estrato 1	0	1	1	1	3
Estrato 2	4	4	4	2	14
Estrato 3	4	4	5	3	16
Estrato 4	4	0	1	3	8
Estrato 5	1	0	0	1	2
Estrato 6	0	0	0	0	0

En la tabla 2 se encuentra expresada la edad de los deportistas; donde en los cuatro equipos, la mayoría de los deportistas están en un promedio similar, como datos relevantes se puede observar que el equipo de fútbol sala cuenta con el promedio más alto y su desviación estándar también es elevada, esto quiere decir que dentro de los deportistas se encuentran personas en diferentes edades; mientras tanto, en baloncesto se puede determinar que casi todos los deportistas que conforman el equipo se encuentran en un

promedio de edad de 23 años, esto se puede deducir desde el dato arrojado en la desviación estándar.

Asimismo, los resultados arrojaron que los deportistas tienen un promedio general de antigüedad practicando el deporte de 12,31 años, donde el fútbol sala tiene más deportistas con mayor antigüedad, y en baloncesto sus jugadores conservan casi los mismos años de practicar el deporte.

En la tabla 3 se encuentra el estrato socioeconómico el cual hace referencia a las condiciones de vivienda, su ubicación, el costo de vida incluidos los servicios públicos, siendo el estrato 1 el de nivel más bajo y con condiciones más complejas, dicho lo anterior; del 100 % de la población el 62,49% se encuentra entre los estratos 2 y 3, seguido de los estratos 4 y 5 que cuenta con el 20,82% de los deportistas encuestados y el estrato 1 solo cuenta con el 6,25%, algo para resaltar es que en esta pregunta se contaba con la opción de respuesta “No aplica” en la cual el 10,41% prefirieron no decir a qué estrato pertenecían.

Tabla 4.
Percepción de deportistas de conjunto, frente al masaje deportivo.

	Fútbol (n= 18)		Fútbol sala (n=9)		Fútbol de salón (n=11)		Baloncesto (n=10)		Total (n=48)	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
¿Recomendaría el masaje deportivo para los atletas?	18	0	9	0	11	0	10	0	48	0
¿Considera que el masaje deportivo es útil?	18	0	9	0	11	0	10	0	48	0
¿Cree que el masaje deportivo es un método valioso para resolver gran variedad de problemas musculares?	18	0	9	0	11	0	10	0	48	0
¿Puede el masaje deportivo ser visto como una forma de prevención contra lesiones?	15	3	9	0	11	0	7	3	42	6
¿El masaje deportivo mejora la calidad de vida del deportista?	16	2	9	0	11	0	9	1	45	3
Experimenta usted una mejora en su desempeño después de un masaje deportivo?	16	2	9	0	11	0	10	0	46	2

En la tabla 4 se encuentran preguntas frente a la percepción que tienen los deportistas de conjunto hacia el masaje deportivo; donde, se halló que el 100% de la población tiene una percepción positiva, recomendándolo, afirmando que es útil y que es una ayuda importante frente a la variedad de problemas musculares que puedan sufrir.

En referencia a la influencia del masaje deportivo frente a la prevención de lesiones, el 87,5% de los encuestados responden de manera positiva, mientras que el 12,5% no cree que este pueda influir en dicha prevención. Se observa que en el equipo de fútbol sala y fútbol de salón, los deportistas en su totalidad tienen una percepción positiva.

En cuanto al interrogante que refiere a si el masaje deportivo mejora la calidad de vida, hubo un resultado más

elevado que el anterior, con respuestas positivas que equivalen al 93,8% del porcentaje total y el 6.3% considera lo contrario, teniendo en cuenta que los equipos con más deportistas con una percepción positiva nuevamente son fútbol sala y fútbol de salón, que equivale al 41.6% de total de la población.

De los deportistas encuestados, el 95,8% responden que el masaje deportivo mejora su desempeño después de haberlo recibido, mientras que el 4,2% no lo percibe de esta manera, se resalta que tres equipos: fútbol sala, fútbol de salón y baloncesto tienen el mayor porcentaje en las respuestas positivas y en fútbol unos pocos de ellos no lo consideran así.

Tabla 5.
Percepción de los participantes, frente al masaje deportivo (respuesta tipo Likert)

	Fútbol (n=18)				Fútbol sala (n=9)				Fútbol de salón (n=11)				Baloncesto (n=10)				Total (n=48)			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
¿El masaje deportivo ayuda a incrementar el flujo sanguíneo?	3	1	8	6	0	0	4	5	0	0	3	8	0	0	3	7	3	1	18	26
¿El masaje deportivo puede mejorar la flexibilidad?	3	3	6	6	0	0	2	7	0	1	5	5	0	3	2	5	3	7	15	23
¿Cree que el masaje deportivo puede disminuir la fatiga muscular?	1	1	5	11	0	0	1	8	0	0	0	11	0	1	2	7	1	2	8	37

Nota. Opciones de respuesta: 1. Para nada de acuerdo, 2. No estoy de acuerdo 3. Estoy de acuerdo 4. Totalmente de acuerdo

En la tabla 5 se encuentran las preguntas tipo Likert, las cuales cuentan con preguntas donde se quiso conocer la percepción de los deportistas:

En el primer interrogante, el 22,2% de los encuestados que practican fútbol no están de acuerdo en cuanto a que el masaje deportivo incrementa el flujo sanguíneo, aspecto que no sucede con los deportistas de las demás disciplinas, los cuales contestaron que están de acuerdo y totalmente de acuerdo. Sin embargo, el 91,6% de los deportistas perciben

que el masaje sí ayuda a aumentar el flujo sanguíneo.

Respecto a la mejoría del masaje sobre la flexibilidad, el 32,14% de los deportistas que practican fútbol y baloncesto no están de acuerdo frente a este interrogante; por otro lado, teniendo en cuenta la totalidad de la población, el 79,16% están de acuerdo.

El 93,75% de la población perciben que el masaje ayuda a disminuir la fatiga muscular.

Tabla 6.
Percepción Saberes de los participantes, frente al masaje deportivo (respuesta tipo Likert)

	Fútbol (n=18)				Fútbol sala (n=9)				Fútbol de salón (n=11)				Baloncesto (n=10)				Total (n=48)			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
¿Disfruto al recibir un masaje deportivo?	0	0	11	7	0	1	2	6	0	0	4	7	0	1	0	9	2	17	29	
¿El masaje deportivo incrementa la fuerza muscular?	4	5	5	4	0	2	4	3	0	1	5	5	0	4	4	2	4	12	18	14
¿El masaje deportivo me																				

relaja? 1 3 4 10 0 0 0 9 0 1 2 8 0 0 1 9 1 4 7 36

Nota. Opciones de respuesta: 1. Para nada de acuerdo, 2. No estoy de acuerdo 3. Estoy de acuerdo 4. Totalmente de acuerdo

En la tabla 6 las preguntas están relacionadas con el saber de los deportistas frente a las preguntas formuladas:

El porcentaje de deportistas que contestaron si disfrutaban del masaje deportivo equivale al 95,83% y tan solo el 4,16% contestaron no estar de acuerdo.

A diferencia de la pregunta anterior; las respuestas enmarcadas en “no estoy de acuerdo” y “para nada de acuerdo”

umentan; donde, un 33,33% consideran que el masaje no incrementa la fuerza muscular, a pesar de esto un 66,66% de la población en general sigue estando de acuerdo con lo planteado en el interrogante.

Para un 89,58% de la totalidad de los deportistas el masaje deportivo los relaja, solo unos pocos en el equipo de fútbol y fútbol de salón no lo sienten así.

Tabla 7.

Percepción de los encuestados en preguntas de información general sobre el masaje deportivo

¿Cuál es su actitud acerca del masaje deportivo?	Fútbol (n=18)	Fútbol sala (n=9)	Fútbol de salón (n=11)	Baloncesto (n=10)	Total (n=48)
Positiva	18	9	11	10	48
Negativa	0	0	0	0	0
No lo sé	0	0	0	0	0
¿Cómo se siente usualmente después de recibir un masaje deportivo?	Fútbol (n=18)	Fútbol sala (n=9)	Fútbol de salón (n=11)	Baloncesto (n=10)	Total (n=48)
Relajado	15	8	10	8	41
Adolorido	0	1	0	1	2
Inmediatamente aliviado	3	0	1	1	5
Otros	0	0	0	0	0
¿Al recibir el masaje deportivo cuál es su preferencia en cuanto a la persona que lo realiza?	Fútbol (n=18)	Fútbol sala (n=9)	Fútbol de salón (n=11)	Baloncesto (n=10)	Total (n=48)
Hombre	13	0	5	0	18
Mujer	5	9	6	10	30

En la tabla 7 se expresan las respuestas que los jugadores dieron de forma general frente al masaje deportivo, en este segmento se encuentran preguntas relacionadas con la percepción:

El 100% de los encuestados tienen una actitud y percepción positiva frente al masaje.

El 85,4% de los deportistas expresaron que se sentían relajados después de recibir el masaje deportivo; por otro

lado, el 10,4% sienten un alivio inmediato y el 4,2% que corresponden a los deportistas de fútbol sala y baloncesto manifiestan sentirse adoloridos.

Es de notar que el 62,5% de los deportistas prefieren que sea una mujer quien realice el masaje deportivo y, por el contrario, el 37,5% de ellos prefieren que sea un hombre, este último porcentaje se encuentra en los deportistas de fútbol y fútbol de salón.

Tabla 8.

Saber de los encuestados en preguntas de información general sobre el masaje deportivo

¿Dónde conoció acerca del masaje deportivo?	Fútbol (n=18)	Fútbol sala (n=9)	Fútbol de salón (n=11)	Baloncesto (n=10)	Total (n=48)
En un evento	6	4	7	7	24
En internet	6	1	0	0	7
Amigo/familia	6	4	4	3	17
Otro	0	0	0	0	0
¿Con qué frecuencia recibe usted un masaje deportivo?	Fútbol (n=18)	Fútbol sala (n=9)	Fútbol de salón (n=11)	Baloncesto (n=10)	Total (n=48)
Una vez a la semana	3	1	2	0	6
Varias veces a la semana	6	1	3	0	10
Mensual	2	2	0	3	7
Solo en eventos	7	5	6	7	25

En la tabla 8 se determina preguntas relacionadas con el saber:

En este interrogante se ve reflejado que el 50% de la población encuestada se realizó el masaje en un evento deportivo, así mismo el 35,4% por recomendación de un amigo o familiar y el 14,6% obtuvieron información del ma-

saje deportivo por medio de internet y acudieron algún profesional para llevarlo a cabo.

Se puede observar que el 52,1% frecuentemente les realizan masaje deportivo en los eventos o competencias deportivas, el 33,3% tienen una frecuencia de una o varias veces a la semana y para el 14,6% es más frecuente realizar el masaje mensualmente.

Tabla 9.

Respuestas de los encuestados con opciones múltiples y múltiples respuestas

¿Qué región corporal es usualmente masajeadá?	Fútbol (n=19)	Fútbol sala (n=9)	Fútbol de salón (n=11)	Baloncesto (n=10)	Total (n=48)
Piernas	17	7	11	7	42
Brazos	0	0	1	0	1
Espalda completa	1	1	1	8	11
Cuerpo completo	1	2	1	1	5
¿Cuál es su percepción sobre el masaje deportivo?	Fútbol	Fútbol sala	Fútbol de salón	Baloncesto	Total

	(n=18)	(n=9)	(n=11)	(n=10)	(n=48)
Alivia el dolor	9	4	5	6	24
Reduce la rigidez muscular	8	8	5	6	27
Reduce los calambres musculares	6	5	8	7	26
Disminuye tiempo de recuperación	2	5	5	4	16
Posee beneficios psicológicos	4	0	4	3	11
Ninguna de las anteriores	2	0	0	0	2

En la tabla 9 se encuentra una sección de respuestas múltiples, en la primera parte los deportistas manifiestan que la región corporal que usualmente recibe masaje son las piernas, igualmente la espalda y el cuerpo completo son regiones que masajean usualmente y como se puede observar, uno de los jugadores se realiza masaje frecuentemente en los brazos.

La mayoría de los deportistas perciben que el masaje deportivo ayuda a reducir la rigidez y los calambres musculares, la percepción de 24 de ellos frente al masaje es que alivia el dolor, así mismo 16 de ellos consideran que se disminuye el tiempo de recuperación, por otra parte, 11 deportistas perciben que el masaje posee beneficios psicológicos y 2 más no tienen percepción alguna, estando en la opción de respuesta “ninguna de las anteriores”.

Discusión

En la primera sección de preguntas se encuentran las relacionadas con aspectos socio demográficos, evidenciadas en las tablas 2 y 3, obteniendo en los resultados que la edad de los participantes se encontraba entre los 18 a 40 años cuyo promedio general fue de 25,77, seguido a esto los años de práctica del deporte está entre los 3 a 30 años, siendo 12,31 el promedio general. Dentro de los resultados, del estrato socioeconómico se logró evidenciar que gran parte de los deportistas se encontraban en los estratos 2 y 3 y según la ficha básica municipal Armenia (Quindío), (2019) la mayor cantidad de la población del municipio se encuentran bajo estos estratos y es importante destacar que esto puede influir en el momento de tomar un masaje deportivo, debido a que tiene un costo o puede dificultar su accesibilidad, el mismo contexto socio-demográfico y deportivo también puede ser un indicador importante que constituye las diversas percepciones frente al masaje.

Cabe resaltar que dentro de los criterios de inclusión se tuvo que los deportistas debieron recibir un masaje deportivo en un tiempo no mayor a un año, garantizando que el deportista recuerde qué sabe, y qué percepción tuvo después de recibir dicho masaje; por consiguiente, la segunda sección de la encuesta cuenta con preguntas de percepción; donde, el total de la población recomienda y considera que el masaje es útil y que además ayuda en los problemas musculares que se presentan por las exigencias deportivas, así mismo lo determinan las personas encuestadas en los estudios de Quetglas (2019); Schilz & Leach (2020); Al-Yousef et al. (2019).

Se sugiere que el masaje deportivo es una herramienta de gran ayuda para fomentar la eficiencia física de los atletas,

lo cual ha demostrado que mediante sesiones de masaje en equipos de alta competición se pueden obtener resultados superiores, pues al mismo tiempo, esta incidencia fisioterapéutica contribuye al incremento de la eficiencia física de los atletas y a la preparación técnica y táctica, que deben ser consideradas por los entrenadores y el sistema de entrenamiento.

Al indagar si los deportistas consideran que el masaje deportivo ayuda a la prevención de lesiones, resulta un porcentaje del 87,5% (tabla 4) frente a este cuestionamiento, igualmente en los estudios que realizaron Medina et al. (2002); Priyambada et al. (2018), exponen que al realizar el masaje permite por medio de la palpación identificar contracturas musculares, que al no ser tratadas rápidamente puede convertirse en lesión; por lo anterior, los autores rescatan la pertinencia del masaje en la prevención de posibles lesiones después de un gran esfuerzo físico.

Lo anterior va de la mano con las respuestas encontradas respecto al interrogante, ¿el masaje deportivo mejora la calidad de vida del deportista?, como se pudo observar en la (tabla 4) que el 93,8% de los encuestados dieron una respuesta positiva, gracias al bienestar que el masaje brinda, esto se debe a que el masaje ayuda en la prevención de lesiones y a bajar considerablemente la fatiga muscular, ayudando simultáneamente a que el deportista esté en óptimas condiciones para sus entrenamientos Biriukov (2006); Nava (2014).

Además, se considera que el masaje tiene una influencia positiva en el desempeño durante la temporada competitiva, el estudio arrojó que el 95,8% (tabla 4) tienen una percepción positiva en cuanto al mejoramiento del desempeño después de la aplicación del masaje deportivo, en las investigaciones realizadas por Vazquez (2009a); Schilz & Leach (2020); Basco López (2013) se obtuvieron resultados similares.

En cuanto a la percepción que se tiene sobre si el masaje deportivo ayuda a aumentar el flujo sanguíneo, los resultados demuestran que un porcentaje alto el 91,6% (tabla 5) de la población están de acuerdo con esta afirmación; ya que, por medio del masaje y las diferentes maniobras se logra aumentar la temperatura de la zona masajeadas activando considerablemente el flujo sanguíneo. Así lo confirma Rodríguez et al. (2002) “Se ha demostrado con el masaje se eleva el número de glóbulos rojos y blancos, transportando oxígeno a los tejidos y eliminando ácidos, gases y toxinas que mantienen tensos los músculos” (p.7).

El 79,16% de los deportistas están de acuerdo con que el masaje mejora la flexibilidad, esto se debe a que con el masaje se puede llegar a una profundidad donde; se estimula

el tejido conectivo y se aumenta la formación del líquido sinovial en articulaciones que permite mejorar la flexibilidad, se debe tener en cuenta que este proceso también va de la mano con ejercicios de estiramientos adecuados para mejorar dicha capacidad; lo anterior se ratifica en Basco (2013); Campos (2015); Candia Luján et al. (2019); Vazquez (2009); Davis, Alabed & Chico (2020) y además se resalta la investigación de Rodríguez et al. (2002) quien confirma lo dicho anteriormente.

La aplicación de un masaje sobre el aparato músculo ligamentoso ejerce una acción positiva, mejorando el suministro sanguíneo de la articulación y los tejidos que la rodean, eleva la formación y circulación del líquido sinovial y los ligamentos adquieren mayor elasticidad. (p.7).

En cuanto a la fatiga muscular, los deportistas en un 93,75% (tabla 5) estuvieron de acuerdo en que el masaje ayuda a disminuir la fatiga en los músculos, Hartono et al. (2019); Urdampilleta et al. (2015) y tal como ocurrió en el estudio de Schilz & Leach (2020) donde el 90% de la población encuestada también estuvo de acuerdo y afirman qué:

La fatiga muscular entre los atletas se produce con bastante frecuencia durante y después del entrenamiento deportivo, así como durante y después de las competiciones deportivas. La terapia de masaje deportivo puede ser un tratamiento importante en la fatiga muscular, debido a su capacidad para influir en el movimiento de fluidos dentro del tejido muscular profundo y, por lo tanto, mejorar el flujo de nutrientes, así como la eliminación de desechos para promover la recuperación muscular. (p.17).

Por otro lado, la mayoría de los deportistas disfrutaban del masaje deportivo; ya que, saben de sus beneficios y la sensación de alivio que este proporciona, esto permite demostrar que el masaje es un complemento y un buen método para ayudar a la recuperación; por lo cual, se debe implementar en la preparación de los deportistas de alto rendimiento.

Dentro de los datos relevantes que arrojó la encuesta, se encuentra que el 66,66% de los deportistas consideran que el masaje incrementa la fuerza muscular, a pesar de que el porcentaje es alto aún no se encuentran investigaciones que soporten teóricamente dicho proceso; ya que, para aumentar la fuerza muscular es indispensable realizar otros métodos que permiten el desarrollo de esta capacidad, con ejercicios específicos que produzcan modificaciones en las fibras musculares, condicionado a cargas, intensidades, volumen, frecuencias mediante el entrenamiento deportivo, como lo expresa Badillo (2006).

La efectividad y el resultado de un entrenamiento para el desarrollo de la fuerza dependen de la aplicación de una carga adecuada, es decir, de factores como intensidad, volumen de entrenamiento (series x repeticiones), frecuencia y tipología de los ejercicios recomendados (isocinético/resistencia; variable/isotónico), periodos de recuperación entre las series y la frecuencia de entrenamiento. (p.8).

Lo anterior permite confirmar la imposibilidad de generar un desarrollo o aumento de la fuerza mediante el masaje deportivo.

Teniendo en cuenta la actitud de los deportistas frente al masaje deportivo, el 100% de los encuestados posee una actitud positiva; donde la mayoría de ellos saben que el masaje los relaja y que gracias al procedimiento tienen un alivio inmediato, solo unos pocos se sienten algo adoloridos después de recibir el masaje, en la investigación de Crowther et al. (2017); Priyambada et al. (2018); Shroff & Sahota (2013) en los resultados obtenidos en sus estudios también se evidencia que los deportistas que tienen exigencias deportivas altas, tienen una buena actitud hacia el masaje siendo cada vez más los atletas que buscan esta alternativa para relajar y recuperar los músculos.

Los deportistas expresan que al momento de recibir el masaje prefieren que una mujer lo realice, esto se refleja en el porcentaje arrojado en los resultados, otra parte de ellos dicen que es preferible que sea un hombre, con estas afirmaciones se puede decir que indiferente del género, es importante que sea un profesional en el área quien realice el masaje; ya que, un mal procedimiento puede afectar significativamente al deportista.

Además, el conocimiento de los beneficios del masaje deportivo debe llegar tanto a administrativos como entrenadores y demás personal que esté involucrado con los equipos deportivos, esto fue tema de investigación para Shroff & Sahota (2013), Priyambada et al. (2018); donde, por medio de encuestas determinaron cuál era el conocimiento de los entrenadores frente al masaje deportivo, esto puede ser determinante; puesto que, al tener un conocimiento adecuado permite tener el masaje deportivo como estrategia en la recuperación del deportista.

El masaje deportivo es realizado frecuentemente en eventos o competencias deportivas debido a las exigencias vistas en cada encuentro, teniendo en cuenta los tipos de masaje que existen, se tiene el masaje precompetitivo, de acuerdo con Egas (2018) se prepara al deportista 15 a 45 minutos antes de la competencia utilizando maniobras rápidas y vigorosas que ayudan a activar la circulación, elevando la temperatura muscular. Esto pudo ser relevante para los equipos encuestados; ya que, a un gran porcentaje de los deportistas les realizan el masaje en los eventos deportivos, seguido a esto, el 35,4% de los deportistas les fue recomendado el masaje por un amigo o familiar.

Teniendo en cuenta los deportes practicados por los encuestados, se pudo determinar que la región corporal más masajeada son las piernas, debido a que en estos deportes se ven involucrados los grupos musculares de la parte inferior del cuerpo del atleta, sin embargo, los deportistas también buscan realizarse masaje deportivo en la totalidad del cuerpo para ganar más alivio y una mejor recuperación.

Tomando el objetivo de la presente investigación, una de las preguntas más importantes fue ¿Cuál es la percepción sobre el masaje deportivo? Los resultados fueron positivos; puesto que; se encuentran diferentes beneficios como aliviar el dolor, disminuir el tiempo de recuperación e incluso algunos beneficios psicológicos, así lo determinan las investigaciones de Boguszewski et al. (2012); Crowther et al. (2017); Kargarfard et al. (2016); Alonso Ramos et al.

(2022); Pernigoni et al. (2022).

Por último, la mayoría de las respuestas recolectadas tuvieron una uniformidad manteniendo altos porcentajes entre los equipos, en cuanto a las percepciones dadas por los deportistas; sin embargo, es de considerar que en el equipo deportes Quindío fue donde más se encontraron percepciones diferentes.

Limitaciones

Una de las limitaciones halladas y como consecuencia de la emergencia sanitaria, fue la imposibilidad de contacto con la población por condiciones de bioseguridad; lo cual, de no ser así, habría permitido realizar otro tipo de estudio de orden experimental.

Otra de las limitaciones que se encontró fue la imposibilidad de controlar la recolección de la información, entendiendo los múltiples compromisos de los deportistas y directivos, se vio la necesidad de insistir constantemente en el diligenciamiento de la encuesta.

Conclusiones

Se resalta que el estudio realiza un aporte al conocimiento en el área del deporte.

Se puede concluir que el masaje deportivo tiene un potencial beneficioso en las diferentes disciplinas deportivas, brindando bienestar y alivio ante la rigidez muscular, siendo estas, sensaciones que aquejan a los deportistas de alto rendimiento; además, gracias a los resultados obtenidos en la investigación se pudo determinar que, para el 100% de la población la percepción y la actitud frente al masaje deportivo es positiva.

En cuanto a las percepciones y saberes brindadas por los jugadores de los diferentes deportes, se evidenció uniformidad en las mismas, en torno a los elementos mencionados, salvo datos aislados de algunos jugadores practicantes de fútbol, quienes tuvieron diferentes percepciones.

La investigación aporta datos relevantes que ayudan a la construcción teórica y científica, permitiendo generar un aporte al conocimiento en el área; lo cual, se pudo evidenciar en la construcción del estado del arte y los pocos antecedentes investigativos existentes, que abordan el objeto de estudio de esta investigación.

Agradecimientos

A la Universidad del Quindío (100016837) por el apoyo financiero por costos de publicación.

Referencias

Alonso Ramos, Z. N., Rangel Colmenero, B. R., García Dávila, M. Z., Muñoz Maldonado, G. E., Hoyos Flores, J. R., & Hernández Cruz, G. (2022). Influencia del masaje ZNAR y la inmersión en agua fría en el proceso inflamatorio, Creatin Kinasa y percepción al dolor

- muscular en jugadores de voleibol. *Retos*, 44, 95–102. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89399>
- Al-Yousef, H. M., Wajid, S., & Sales, I. (2019). A community-based survey on massage therapy in Saudi Arabia. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 10(4), 290–293. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2019.10.002>
- Badillo, J. (2006). La carga de entrenamiento y el rendimiento en fuerza y potencia muscular. *Encuentro Sobre Alto Rendimiento Deportivo*, 19.
- Basco López, J. Á. (2013b). “El masaje deportivo y su influencia en el rendimiento muscular.” 1–391. https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/3956/TESIS_Basco_Lopez.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Biriukov, A. A. (2006). El masaje deportivo. In *Editorial Paidotribo*.
- Boguszewski, D., Boguszewska, K., Kwapisz, E., Adamczyk, J., Urbańska, N., & Białoszewski, D. (2012). The effect of sport massage on the mental disposition in kickboxing and judo competitors, reducing their body mass prior to competitions. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*. <https://doi.org/10.5604/20815735.1047654>
- Campos, A. (2015). *Masaje deportivo post competición vs rutina de enfriamiento en miembros inferiores para prevenir contracturas en jugadores de fútbol en el período enero 2015 – mayo 2015*. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/10562>
- Candia Luján, R., Paredes Carrera, R., Costa Moreira, O., Candia Sosa, K., & De Paz Fernández, J. (2019). El masaje en la prevención y tratamiento del dolor muscular tardío: una revisión sistemática actualizada. *Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 6(3), 38. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2017.v6i3.6132>
- Coll, D., & Choez, B. (2010). *El masaje deportivo y su influencia en el desarrollo físico en los estudiantes de cuarto, sexto y séptimo semestre de la carrera de educación física, deportes y recreación de la facultad de filosofía, letras y ciencias de la educación en el año lectivo 20*.
- Crowther, F., Sealey, R., Crowe, M., Edwards, A., & Halson, S. (2017). Team sport athletes' perceptions and use of recovery strategies: A mixed-methods survey study. *BMC Research Notes*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13102-017-0071-3>
- Davis, HL., Alabed S. & Chico TJA. (2020). Efecto del masaje deportivo sobre el rendimiento y la recuperación: una revisión sistemática y un metanálisis. *BMJ Open Medicina del deporte y del ejercicio*; 6: e000614. doi: 10.1136/bmjsem-2019-000614
- Egas, C. (2018). *Efectos del masaje deportivo pre competencia sobre la velocidad en futbolistas del club Técnico Universitario de Ambato categoría reserva*. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/28970>

- Hartono, S., Widodo, A., Wismanadi, H., & Hikmatyar, G. (2019). The effects of roller massage, massage, and ice bath on lactate removal and delayed onset muscle soreness. *Sport Mont*, 17(2), 111–114. <https://doi.org/10.26773/smj.190620>
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación 6ta edición*.
- Kargarfard, M., Lam, E. T. C., Shariat, A., Shaw, I., Shaw, B. S., & Tamrin, S. B. M. (2016). Efficacy of massage on muscle soreness, perceived recovery, physiological restoration and physical performance in male bodybuilders. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1081264>
- Medina, J., Ruiz, Y., & Trillos, M. (2002). Masaje deportivo en nadadores de nivel competitivo. *Revista Colombiana de Rehabilitación*.
- Nava, L. (2014). Protocolo de masaje deportivo en ciclistas de ruta. *Dialnet, Ciencias de La Salud*, 1–16.
- Pancorbo, A. (2003). Diagnóstico y prevención de la fatiga crónica o del síndrome de sobreentrenamiento en el deporte de alto rendimiento: una propuesta de mecanismos de recuperación biológica. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 3(1), 61–80.
- Pernigoni M, Conte D, Calleja-González J, Boccia G, Romagnoli M y Ferioli D (2022) La aplicación de estrategias de recuperación en el baloncesto: una encuesta mundial. *Frente. Fisiol.* 13:887507. doi: 10.3389/fphys.2022.887507
- Priyambada, G., Raharja, A. T., & Putra, F. (2018). Persepsi dan minat pelatih olahraga sekolah khusus olahraga internasional terhadap sport massage Perception and interests of sports coaches of sekolah khusus olahraga internasional on sport massage. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.21180>
- Quetglas, L. (2019). Masaje deportivo, una opción en la preparación del futbolista élite. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física*, 14(2), 222–232. <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/articloe/view/814>
- Rodríguez, J., Bustos, J., Amariles, C., & Rodríguez, H. (2002). El masaje terapéutico en lesiones musculares producidas por traumas de tejidos blandos. *Revista Médica de Risaralda*, 8(2), 9. <https://doi.org/10.22517/25395203.8137>
- Sampedro, J. (2013). *Efectos inmediatos de varias técnicas de fisioterapia y recuperación sobre el músculo fatigado*.
- Salud, M. D. (1993). resolución número 8430 de 1993. *Obtenido de Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF*.
- Schilz, M., & Leach, L. (2020). Knowledge and Perception of Athletes on Sport Massage Therapy (SMT). *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork*, 13(1), 13–21.
- Shroff, F., & Sahota, I. (2013). The perspectives of educators, regulators and funders of massage therapy on the state of the profession in British Columbia, Canada. *Chiropractic and Manual Therapies*, 21(1), 1. <https://doi.org/10.1186/2045-709X-21-2>
- Urdampilleta, A., Armentia, I., Gómez-Zorita, S., Martínez-Sanz, J. M., & Mielgo-Ayuso, J. (2015). La fatiga muscular en los deportistas: Métodos físicos, nutricionales y farmacológicos para combatirla. *Archivos de Medicina Del Deporte*, 32(1), 36–43.
- Vargas, L. M. (1994). Sobre el concepto de percepción. *Alteridades*, 4(8), 47–53.
- Vazquez, J. (2009a). Manual profesional de masaje. In *Editorial Paidotribo*.
- Vazquez, J. (2009b). Manual profesional del masaje. In *Editorial Paidotribo*.
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *Jama*, 310(20), 2191–2194.

Datos de los/as autores/as:

Carlos Andrés Tabares Ramírez
 Jenny Patricia Salazar Patiño
 Paola Andrea Velandia Restrepo

catabares@uniquindio.edu.co
 jpsalazar@uniquindio.edu.co
 paoavr@hotmail.com

Autor/a
 Autor/a
 Autor/a