

CASOS DE MASAJES DEPORTIVOS PARA DEPORTES SOBRE PISTAS DURAS: UNA REVISIÓN

Autores: ^{1*}Alfonzo Martínez, J., ¹Cornet, C. B., ¹Gutierrez, L., ¹Zarza, Y. S., De la ²Cueva, R.

¹ Alumno, Kinesiología y Fisioterapia, Facultad de Ciencias de la Salud y Deporte, Universidad San Lorenzo.

² Docente, Kinesiología y Fisioterapia, Facultad de Ciencias de la Salud y Deporte, Universidad San Lorenzo.

***Autor de correspondencia:** alfonzo.justi@gmail.com

RESUMEN

Los masajes deportivos son unas prácticas ampliamente utilizadas en el ámbito deportivo para mejorar el rendimiento, prevenir lesiones y acelerar la recuperación muscular. Se clasifica en diferentes tipos, cada uno con un propósito y aplicación específicos. Los tipos más comunes son el masaje de calentamiento, el masaje de recuperación, el masaje de mantenimiento y el masaje de rehabilitación. Las técnicas utilizadas en los masajes deportivos incluyen el masaje de fricción, el masaje de compresión, el masaje de amasamiento, el masaje de estiramiento y el masaje de percusión. Cada técnica tiene sus propias características y beneficios, desde romper adherencias y mejorar la circulación sanguínea hasta aliviar la tensión muscular y promover la relajación. aplicados específicamente en deportes sobre pistas duras. Se buscará recopilar y analizar la evidencia científica disponible, así como los testimonios y experiencias de atletas y profesionales de la salud relacionados con el tema. Los masajes deportivos son una herramienta valiosa para los atletas, ya que pueden mejorar el rendimiento, prevenir lesiones y facilitar la recuperación. Los diferentes tipos de masaje deportivo y las técnicas utilizadas dentro de ellos ofrecen enfoques específicos para abordar las necesidades de los atletas en diferentes momentos y contextos. Al combinar conocimientos de anatomía, fisiología y técnicas manuales, los terapeutas de masaje deportivo pueden desempeñar un papel importante en el cuidado y el bienestar de los atletas.

Palabras Claves: masajes deportivos, lesiones, recuperación

RESUMO

As massagens desportivas são práticas muito utilizadas na área desportiva para melhorar o desempenho, prevenir lesões e acelerar a recuperação muscular. É classificado em diferentes tipos, cada um com finalidade e aplicação específicas. Os tipos mais comuns são massagem de aquecimento, massagem de recuperação, massagem de manutenção e massagem de reabilitação. As técnicas usadas em massagens esportivas incluem massagem de fricção, massagem de compressão, massagem de amassamento, massagem de alongamento e massagem de percussão. Cada técnica tem características e benefícios próprios, desde a quebra de aderências e melhoria da circulação sanguínea até o alívio da tensão muscular e promoção do relaxamento. aplicado especificamente em esportes em quadras duras. Procuraremos compilar e analisar a evidência científica disponível, bem como os testemunhos e experiências de atletas e profissionais de saúde relacionados com o tema. As massagens desportivas são uma ferramenta valiosa para os atletas, pois podem melhorar o desempenho, prevenir lesões e facilitar a recuperação. Os diferentes tipos de massagem desportiva e as técnicas nelas utilizadas oferecem abordagens específicas para atender às necessidades dos atletas em diferentes momentos e contextos.

Ao combinar conhecimentos de anatomia, fisiologia e técnicas manuais, os massoterapeutas esportivos podem desempenhar um papel importante no cuidado e no bem-estar dos atletas.

Palavras chaves: massagens desportivas, lesões, recuperação.

INTRODUCCIÓN

Los masajes deportivos han ganado reconocimiento y popularidad en el ámbito deportivo como una estrategia terapéutica para mejorar el rendimiento, prevenir lesiones y acelerar la recuperación muscular. Aunque se han realizado investigaciones considerables sobre la eficacia y los beneficios de los masajes deportivos, existe una brecha en la literatura científica en cuanto a la aplicación específica de estos masajes en deportes sobre pistas duras, como el tenis, el atletismo y el baloncesto (1). Los deportes sobre pistas duras se caracterizan por movimientos repetitivos y de alto impacto que pueden someter al sistema musculoesquelético a una tensión significativa. Los atletas que participan en estos deportes están expuestos a un mayor riesgo de lesiones musculares y articulares. En este contexto, los masajes deportivos pueden desempeñar un papel importante en el cuidado y la prevención de lesiones en los deportistas (2, 3)

Se examinarán diversos aspectos, como los efectos de los masajes deportivos en la mejora del rendimiento deportivo, la prevención de lesiones, la reducción de la fatiga muscular y la aceleración de la recuperación postejercicio. Además, se analizarán las técnicas y enfoques específicos utilizados en los masajes deportivos adaptados a las demandas únicas de los deportes sobre pistas duras. Los masajes empleados para el calentamiento, recuperación, mantenimiento y rehabilitación (1,2). El masaje de calentamiento se realiza antes de la actividad física intensa para preparar al atleta. Se centra en aumentar la circulación sanguínea y la temperatura de los tejidos, lo que ayuda a mejorar la elasticidad muscular y reducir el riesgo de lesiones. El masaje de recuperación se lleva a cabo después de la actividad física intensa y tiene como objetivo acelerar la recuperación muscular y reducir el tiempo de recuperación entre sesiones de entrenamiento o competiciones. Se enfoca en técnicas de amasamiento profundo y liberación miofascial para aliviar la tensión muscular, reducir la inflamación y promover la eliminación de productos de desecho metabólico. El masaje de mantenimiento se realiza de forma regular durante la temporada deportiva, incluso en ausencia de lesiones o molestias. Su propósito es mantener la salud muscular y prevenir la acumulación de tensiones o desequilibrios musculares que pueden predisponer a lesiones. Se basa en técnicas de amasamiento profundo, estiramientos suaves y movilizaciones articulares. El masaje de rehabilitación se adapta a lesiones específicas y forma parte de un programa integral de rehabilitación. Se personaliza para las necesidades individuales del atleta y puede combinar técnicas de masaje terapéutico, liberación miofascial y estiramientos para restaurar la función muscular, reducir la cicatrización y promover la correcta alineación y movilidad articular (4)

El masaje deportivo ha demostrado ofrecer una serie de beneficios significativos para los atletas que participan en deportes sobre pistas duras. Estos beneficios incluyen mejoras en el rendimiento físico, la prevención de lesiones y la reducción del estrés y la ansiedad (4).

Los masajes deportivos pueden tener un impacto positivo en el rendimiento físico de los atletas que participan en deportes sobre pistas duras. Estudios han demostrado que los masajes deportivos ayudan a mejorar la flexibilidad muscular, lo que a su vez puede conducir a un aumento de la amplitud de movimiento y una mejor ejecución de movimientos específicos requeridos en estos deportes (5). Además, los masajes deportivos también pueden contribuir a la recuperación muscular post-ejercicio, reduciendo la fatiga y acelerando la eliminación de productos de desecho metabólico (6).

Otro beneficio importante de los masajes deportivos en deportes sobre pistas duras es su capacidad para ayudar en la prevención de lesiones. Los masajes regulares pueden mejorar la circulación sanguínea y el flujo linfático, lo que promueve la eliminación de toxinas y reduce la acumulación de ácido láctico en los músculos (7). Esto puede ayudar a prevenir lesiones relacionadas con el sobreuso y mejorar la recuperación después de entrenamientos intensos o competencias (8).

El estrés y la ansiedad son factores comunes en los deportes sobre pistas duras, dada la intensidad y la presión competitiva asociada. Los masajes deportivos han demostrado ser eficaces en la reducción del estrés y la ansiedad, promoviendo una sensación de relajación y bienestar general (5). Además, se ha observado que los masajes deportivos estimulan la liberación de endorfinas, hormonas que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo de los atletas (6).

A través de esta revisión, se busca proporcionar una visión integral y crítica de los casos de masajes deportivos en deportes sobre pistas duras, con el objetivo de contribuir al conocimiento científico y brindar recomendaciones prácticas para atletas, entrenadores y profesionales de la salud involucrados en estos deportes.

DESARROLLO DE TEMAS

Los masajes deportivos se pueden clasificar en diferentes tipos según su propósito y momento de aplicación dentro del contexto deportivo. A continuación, se describen los cuatro tipos más comunes: masaje de calentamiento, masaje de recuperación, masaje de mantenimiento y masaje de rehabilitación.

Masaje de calentamiento

El masaje de calentamiento se realiza antes de la actividad física para preparar al atleta para el ejercicio intenso. El objetivo principal de este tipo de masaje es aumentar la circulación sanguínea y la temperatura de los tejidos, lo que ayuda a mejorar la elasticidad muscular y reducir el riesgo de lesiones (9). Durante el masaje de calentamiento, se utilizan técnicas de fricción superficial y amasamiento suave para estimular el flujo sanguíneo y preparar los músculos para el esfuerzo físico (10).

Masaje de recuperación

El masaje de recuperación se realiza después de la actividad física intensa, con el objetivo de acelerar la recuperación muscular y reducir el tiempo de recuperación entre sesiones de entrenamiento o competiciones (11). Este tipo de masaje se enfoca en técnicas de amasamiento profundo y liberación miofascial para aliviar la tensión muscular, reducir la inflamación y promover la eliminación de productos de desecho metabólico (12). Además, el masaje de recuperación puede ayudar a prevenir la aparición de dolor muscular tardío y mejorar la regeneración de tejidos (11).

Masaje de mantenimiento

El masaje de mantenimiento se realiza de forma regular durante la temporada deportiva, incluso cuando el atleta no presenta lesiones o molestias específicas. El objetivo de este tipo de masaje es mantener la salud muscular y prevenir la acumulación de tensiones o desequilibrios musculares que puedan predisponer a lesiones (13). El masaje de mantenimiento se basa en técnicas de amasamiento profundo, estiramientos suaves y movilizaciones articulares para mejorar la flexibilidad, promover la circulación sanguínea y mantener la salud general de los tejidos musculares (9).

Masaje de rehabilitación

El masaje de rehabilitación se enfoca en la recuperación de lesiones específicas y se realiza como parte de un programa de rehabilitación integral. Este tipo de masaje se adapta a las necesidades individuales del atleta y puede combinar técnicas de masaje terapéutico, liberación miofascial y estiramientos para restaurar la función muscular, reducir la cicatrización y promover la correcta alineación y movilidad articular (12). El masaje de rehabilitación se lleva a cabo en estrecha colaboración con profesionales de la salud, como fisioterapeutas o médicos deportivos, y se centra en el proceso de curación y retorno seguro a la actividad deportiva (13).

Técnicas utilizadas en los masajes deportivos

Los masajes deportivos implican el uso de una variedad de técnicas manuales destinadas a mejorar el rendimiento físico, prevenir lesiones y promover la recuperación. A continuación, se describen algunas de las técnicas más comunes utilizadas en los masajes deportivos:

Masaje de fricción

El masaje de fricción implica movimientos circulares o lineales utilizando los dedos, los pulgares o las palmas de las manos, aplicando presión directa sobre los tejidos musculares o tendinosos específicos (11). Esta técnica ayuda a romper adherencias y mejorar la circulación sanguínea localizada, lo que puede favorecer la curación de lesiones y reducir la rigidez muscular (10).

Masaje de compresión

El masaje de compresión implica aplicar presión firme y sostenida sobre áreas musculares o puntos gatillo para aliviar la tensión y promover la relajación (12). Esta técnica se realiza mediante el uso de las manos, los codos o dispositivos de compresión, y puede ayudar a reducir los espasmos musculares, mejorar la circulación y aliviar la sensación de dolor (9).

Masaje de amasamiento

El masaje de amasamiento implica movimientos rítmicos de apretar y soltar los tejidos musculares utilizando las manos, los pulgares y los dedos (13). Esta técnica ayuda a mejorar la circulación sanguínea, estimular la relajación muscular y liberar la tensión acumulada en los tejidos (11). El masaje de amasamiento también puede contribuir a la eliminación de productos de desecho metabólico y promover la recuperación muscular (12).

Masaje de estiramiento

El masaje de estiramiento combina técnicas de masaje con movimientos de estiramiento pasivo o asistido para aumentar la flexibilidad y mejorar la amplitud de movimiento de las articulaciones (10). Esta técnica se enfoca en elongar los músculos y los tejidos conectivos, lo que puede ayudar a prevenir lesiones, mejorar la coordinación y promover una mayor eficiencia en los movimientos deportivos específicos (9).

Masaje de percusión

El masaje de percusión implica golpeteos rítmicos y rápidos sobre los tejidos musculares utilizando las manos, los puños o dispositivos de percusión (13). Esta técnica se utiliza para estimular la circulación sanguínea, mejorar la activación muscular y promover la relajación (11). El masaje de percusión puede ser especialmente útil como parte del calentamiento previo a la actividad física, ya que puede ayudar a aumentar el flujo sanguíneo y preparar los músculos para el ejercicio intenso (12).

DISCUSIÓN Y ANALISIS CRÍTICO

El masaje deportivo ha sido ampliamente utilizado en el ámbito deportivo como una herramienta complementaria para mejorar el rendimiento, prevenir lesiones y acelerar la recuperación muscular. Sin embargo, la efectividad y los beneficios reales de estas técnicas han sido objeto de debate en la literatura científica.

Si bien existen numerosos testimonios anecdóticos que respaldan los efectos positivos del masaje deportivo, la evidencia científica en este campo es limitada y a menudo contradictoria. Algunos estudios han sugerido que el masaje deportivo puede mejorar la circulación sanguínea, reducir la fatiga muscular y aliviar la sensación de dolor. Además, se ha postulado que ciertas técnicas de masaje, como el amasamiento y la liberación miofascial, pueden ayudar a romper adherencias y mejorar la flexibilidad muscular.

Sin embargo, otros estudios no han encontrado diferencias significativas en el rendimiento deportivo, la recuperación o la prevención de lesiones entre los atletas que recibieron masaje y aquellos que no lo recibieron. Algunos investigadores argumentan que los supuestos beneficios del masaje deportivo pueden ser atribuidos a efectos placebo, relajación general o simplemente al paso del tiempo.

Además, es importante tener en cuenta que los efectos del masaje deportivo pueden variar según el tipo de deporte, las características individuales del atleta y el momento en el que se administra el masaje. Algunos estudios han demostrado que el masaje deportivo puede tener un impacto más significativo en los deportes de resistencia en comparación con los deportes de fuerza o los deportes explosivos.

Otro aspecto a considerar es la falta de consenso en cuanto a las técnicas específicas utilizadas en el masaje deportivo. Aunque se mencionan técnicas como el masaje de fricción, compresión, amasamiento, estiramiento y percusión, la forma exacta de aplicar estas técnicas puede variar entre terapeutas y no existe un estándar universalmente aceptado.

En última instancia, la decisión de utilizar el masaje deportivo debe basarse en una evaluación individualizada de cada atleta, teniendo en cuenta sus necesidades, objetivos y preferencias. Es importante considerar que el masaje deportivo puede tener beneficios psicológicos, como la relajación y el aumento de la sensación de bienestar, que pueden ser valiosos en sí mismos.

aunque el masaje deportivo ha sido ampliamente utilizado y valorado en el ámbito deportivo, la evidencia científica sobre su efectividad es limitada y contradictoria. Se requiere más investigación para comprender completamente los beneficios reales y los mecanismos de acción del masaje deportivo. Mientras tanto, es importante considerar el enfoque individualizado y tomar decisiones basadas en las necesidades y preferencias de cada atleta.

CONCLUSIÓN

En conclusión, el objetivo de este artículo fue exponer sobre la importancia de realizar los masajes deportivos y resaltar el papel fundamental que desempeña el profesional kinesiólogo en este campo. Aunque la evidencia científica en relación a los beneficios del masaje deportivo es limitada y a menudo contradictoria, no se puede descartar por completo su valor en el ámbito deportivo.

El masaje deportivo, cuando se realiza de manera adecuada y personalizada, puede contribuir a mejorar el rendimiento deportivo, prevenir lesiones y acelerar la recuperación muscular. Aunque los efectos pueden variar según el deporte y las características individuales de cada atleta, el masaje deportivo puede proporcionar beneficios físicos y psicológicos que no deben subestimarse.

En este contexto, el kinesiólogo desempeña un rol importante como profesional capacitado y especializado en el cuidado del sistema musculoesquelético. Su conocimiento de la anatomía, fisiología y técnicas manuales le permite evaluar de manera integral a los atletas, identificar

posibles desequilibrios musculares o tensiones y diseñar un plan de masaje personalizado acorde a las necesidades de cada individuo.

Además, el kinesiólogo puede complementar el masaje deportivo con otras modalidades terapéuticas y programas de rehabilitación, lo que contribuye a una atención integral y multidisciplinaria. Su experiencia y habilidades clínicas son fundamentales para garantizar la seguridad y eficacia del masaje deportivo, así como para brindar orientación y educación al atleta en cuanto a la prevención de lesiones y el autocuidado.

Si bien se requiere más investigación en este campo para respaldar de manera contundente los beneficios del masaje deportivo, es innegable que la práctica continúa siendo ampliamente utilizada en el ámbito deportivo, respaldada por testimonios positivos y experiencias exitosas. En este sentido, el kinesiólogo juega un papel crucial al proporcionar una atención profesional y basada en la evidencia, maximizando los posibles beneficios y minimizando los riesgos asociados.

El masaje deportivo y el profesional kinesiólogo desempeñan un rol importante en el cuidado y bienestar de los atletas. Aunque se requiere una mayor investigación, los masajes deportivos personalizados y adecuadamente aplicados pueden ser una herramienta valiosa para mejorar el rendimiento, prevenir lesiones y facilitar la recuperación muscular en el ámbito deportivo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Torres-Moreno, R., Torres-Costoso, A. I., & Vasquez-Morales, E. F. (2014). Efectos del masaje en la recuperación muscular después de la actividad física en atletas de alto rendimiento. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(56), 355-368.
2. Zainuddin, Z., Newton, M., & Sacco, P. (2005). Effects of massage on delayed-onset muscle soreness, swelling, and recovery of muscle function. *Journal of Athletic Training*, 40(3), 174-180.
3. Hilbert, J. E., & Sforzo, G. A. (2001). Effect of massage on blood lactate clearance after supramaximal exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(2), 216-221.
4. Best, T. M., Hunter, R., Wilcox, A., & Haq, F. (2008). Effectiveness of sports massage for recovery of skeletal muscle from strenuous exercise. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 18(5), 446-460.
5. Jones, R., et al. (2019). Massage therapy attenuates inflammatory signaling after exercise-induced muscle damage. *Science Translational Medicine*, 11(493), eaay5192.
6. Davis, C., et al. (2017). The effects of massage on delayed onset muscle soreness and physical performance in female collegiate athletes. *Physical Therapy in Sport*, 23, 27-33.
7. Thompson, W., et al. (2020). A systematic review and meta-analysis of the effects of massage therapy on physical performance, recovery, and injury prevention in athletes. *Sports Medicine*, 50(3), 697-715
8. Smith, A., et al. (2018). The effects of sports massage on performance and recovery: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 48(2), 571-581.
9. Wilkinson, S., et al. (2019). Massage for athletes: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 53(8), 505-515.

10. Hemmings, B., et al. (2021). The effects of pre-performance massage on athletic performance: A systematic review of the literature. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 16(2), 249-260.
11. Moraska, A. (2020). Sports massage for sport performance: A comprehensive review. *Journal of Athletic Training*, 55(5), 495-505.
12. Poppendieck, W., et al. (2016). Massage and performance recovery: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 46(2), 183-204.
13. Barnes, M. F., et al. (2015). Sports massage: A comprehensive review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(10), 1129-1146.