




Original

Recibido: 3/09/2025 | Aceptado: 1/12/2025


El masaje deportivo en la preparación del futbolista pinareño.**Sports massage in ther preparation of the Pinar del Rio footballer.**


Yasel Fuente Rodríguez. Licenciado en terapia física y rehabilitación. Centro Provincial de Medicina del Deporte de Pinar del Río. Pinar del Río. Cuba.

[yaselfuentesrodríguez@gmail.com] 

Luis René Quetglas González. Licenciado en Cultura Física. Doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Profesor Titular. Universidad Hermanos Saíz Montes de Oca. Pinar del Río. Cuba. [luisr.quetglas@upr.edu.cu] 

Pablo Elier Sánchez Salgado. Licenciado en Cultura Física. Doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Profesor Auxiliar. Universidad Hermanos Saíz Montes de Oca. Pinar del Río. Cuba. [sanchezelier2018@gmail.com] 

Milena González Gortes. Licenciado en Cultura Física. Máster en Actividad Física en la Comunidad. Profesora Auxiliar. Universidad Hermanos Saíz Montes de Oca. Pinar del Río. Cuba. [kmelinamilena@gmail.com] 

Tania Rosa García Hernández. Licenciada en Cultura Física. Doctora en Ciencias de la Cultura Física. Profesor Titular. Universidad de Pinar del Río. Cuba. [garciataniarosa@gmail.com] 

Resumen

Para el futuro incremento de los logros deportivos e incrementar el bienestar de los atletas, se hace necesaria una estructura del proceso de entrenamiento donde debe utilizarse todo un arsenal de medios, dirigidos a elevar la capacidad de trabajo de los deportistas. El masaje deportivo constituye uno de los medios más eficaces para lograr estos objetivos, como parte del entrenamiento, además, tiene gran importancia como medio para lograr el perfeccionamiento



físico del deportista, alcanzar y mantener por más tiempo la forma deportiva. Por esta razón se propone como un medio en la preparación de los jugadores de fútbol. Para la realización de este trabajo, el autor se plantea como objetivo: proponer una planificación para la aplicación del masaje deportivo en la preparación de los jugadores del equipo de fútbol de primera categoría en Pinar del Río. Se utilizaron métodos teóricos como: histórico-lógico, análisis y síntesis, análisis de documentos, modelación y sistémico estructural y métodos empíricos como: la encuesta y la estadística de análisis porcentual. Se seleccionó una población de tres entrenadores, un masajista, un médico deportivo y los 20 jugadores del equipo para conocer los criterios, desde el punto de vista teórico como práctico, que tienen sobre el masaje deportivo como medio de preparación de los futbolistas.

Palabras clave: Masaje deportivo, Planificación, entrenamiento deportivo.

Abstract

To further enhance athletic performance and improve athletes' well-being, a structured training process is necessary, utilizing a comprehensive range of methods aimed at increasing athletes' work capacity. Sports massage is one of the most effective means of achieving these objectives as part of training. Furthermore, it is crucial for improving an athlete's physical condition and achieving and maintaining peak performance over time. For this reason, it is proposed as a tool in the preparation of soccer players. The objective of this study is to propose a plan for the application of sports massage in the training of players on a first-division soccer team in Pinar del Río. Theoretical methods used included historical-logical analysis, synthesis, document analysis, modeling, and structural-systemic analysis. Empirical methods included surveys and statistical analysis of percentages. A group of three coaches, a massage therapist, a sports physician, and the 20 players of the team were selected to understand their theoretical and practical views on sports massage as a training tool for soccer players.



Keywords: Sports massage, Planning, Sports training.

Introducción

El masaje deportivo en el contexto actual se presenta como una disciplina bien establecida y reconocida en el ámbito del deporte y la salud. Esta práctica, que integra diversas técnicas manuales orientadas a mejorar el estado físico y el bienestar general de los atletas, ha demostrado ser esencial no solo para la optimización del rendimiento deportivo, sino también para el mantenimiento de la salud física y mental de los deportistas (Espinoza et al., 2025).

Uno de los beneficios más destacados del masaje deportivo es su capacidad para prevenir lesiones. Investigaciones recientes indican que la aplicación regular de técnicas de masaje puede contribuir a la reducción de la incidencia de lesiones al aumentar la flexibilidad y la elasticidad de los tejidos musculares (Quetglas, 2019).

Según Palacios y Ramírez (2024), esto es particularmente relevante en disciplinas deportivas de alta intensidad, donde el riesgo de lesiones es mayor. Además, el masaje puede facilitar una rápida recuperación después de las competencias, lo que se traduce en un retorno más eficiente a la actividad física.

En términos de rendimiento deportivo, el masaje deportivo no solo mejora la flexibilidad y la movilidad, sino que también optimiza la función muscular. Estudios han demostrado que el masaje puede acelerar la eliminación de metabolitos acumulados tras el ejercicio, promoviendo así una pronta recuperación y mejorando la capacidad de rendimiento en sesiones subsecuentes (Mastrolia, et al., 2022). Por lo tanto, se convierte en una herramienta clave para los deportistas que buscan maximizar su rendimiento a largo plazo.

Asimismo, el alivio del dolor es otro aspecto crucial asociado al masaje deportivo. Investigaciones han documentado la efectividad del masaje como una intervención no farmacológica para la gestión del dolor muscular y la tensión (Fernández et al. 2020). Esto no



solo tiene un impacto positivo en la recuperación física, sino también en la percepción psicológica del dolor, contribuyendo a una experiencia más positiva en el deporte.

El mejoramiento de la circulación es otro beneficio importante del masaje deportivo. Al estimular la circulación sanguínea, se favorece un mayor aporte de oxígeno y nutrientes a los músculos, lo que resulta en una recuperación en los intervalos de descanso (Harding et al., 2021). Esto es particularmente relevante en deportes de resistencia, donde el flujo sanguíneo adecuado es vital para mantener el rendimiento.

En tanto, los efectos psicológicos positivos del masaje deportivo no deben subestimarse. La relación entre el bienestar psicológico y el rendimiento deportivo es compleja; sin embargo, se ha encontrado que el masaje reduce los niveles de estrés y ansiedad, a la vez que promueve una sensación de relajación y bienestar emocional (Thompson y Bone, 2023). Esto es especialmente importante en el contexto actual, donde la presión sobre los atletas es creciente y las demandas psicológicas pueden ser abrumadoras.

En conclusión, el masaje deportivo se erige como una disciplina multifacética que ofrece una serie de beneficios tanto físicos como psicológicos, fundamentales para el bienestar de los atletas. Su integración en los regímenes de entrenamiento y recuperación no solo potencia el rendimiento deportivo, sino que también promueve una cultura de salud y bienestar que es esencial en el ámbito del deporte contemporáneo.

En el fútbol, el masaje deportivo desempeña un papel crucial tanto en la preparación de los jugadores como en su recuperación y bienestar general. Esta práctica no solo se utiliza como una herramienta de relajación, sino que se ha convertido en una intervención fundamental en la prevención de lesiones, especialmente considerando la naturaleza explosiva y física del deporte, que expone a los futbolistas a un alto riesgo de lesiones musculares y articulares (Häggglund et al., 2021; Lievens et al., 2022). El masaje regular no solo ayuda a aliviar la tensión en los



músculos, sino que también puede identificar y tratar estas tensiones antes de que se conviertan en lesiones serias, facilitando así la continuidad en el entrenamiento y la competencia (Clemente et al., 2023).

Existen tres tipos principales de masaje deportivo que son relevantes en el ámbito deportivo como en el contexto del fútbol: el masaje de entrenamiento, el masaje preparatorio y el masaje de restablecimiento. Cada uno de estos tipos tiene un enfoque específico y beneficios particulares. El masaje de entrenamiento se utiliza comúnmente antes de las sesiones de entrenamiento, ayudando a calentar los músculos y a mejorar la circulación sanguínea, lo cual es esencial para el rendimiento óptimo (Bae et al., 2021). Por otro lado, el masaje preparatorio se realiza antes de las competiciones, con el objetivo de preparar a los atletas tanto física como mentalmente para el esfuerzo que van a realizar. Este tipo de masaje se centra en la activación de los grupos musculares que se utilizarán durante el juego, optimizando así la respuesta física del jugador (Kinsella, 2022).

Finalmente, el masaje de restablecimiento se lleva a cabo después de la actividad física, y su principal objetivo es facilitar la recuperación. Este tipo de masaje ayuda a reducir la rigidez muscular, mejora la eliminación de metabolitos acumulados y promueve la regeneración de los tejidos, lo cual es vital para mantener un alto nivel de rendimiento (González et al., 2023). La implementación de estos tres tipos de masaje en la preparación de los jugadores de fútbol no solo permite alcanzar y mantener la forma deportiva por más tiempo, sino que también contribuye a la salud general y al bienestar emocional de los atletas (Cassidy et al., 2020).

Por lo tanto, se propone el masaje deportivo como una herramienta esencial en la preparación de los jugadores del equipo de fútbol de 1ra categoría de Pinar del Río. El objetivo de este trabajo es elaborar una metodología para la aplicación sistemática del masaje deportivo, orientada a la prevención y disminución del número de lesiones. Esta metodología incluirá la



programación de sesiones de masaje específicas para cada tipo mencionado, la formación del personal encargado de realizar los masajes, así como la evaluación periódica de la efectividad de las intervenciones aplicadas (Richards y Dawson, 2022). Se espera que, mediante la implementación de esta metodología, se logre un efecto positivo en la salud y el rendimiento de los jugadores, asegurando que el equipo pueda competir en condiciones óptimas durante toda la temporada.

El masaje deportivo desempeña un papel crucial en la práctica del deporte por diversas razones que impactan directamente el rendimiento y bienestar de los atletas. En primer lugar, una de las funciones más relevantes del masaje deportivo es la mejora del rendimiento atlético. Esta práctica aumenta la flexibilidad y la movilidad de los músculos y articulaciones, permitiendo a los atletas moverse con mayor eficiencia y, por ende, reduciendo el riesgo de lesiones (Harding et al., 2023). Según un estudio de Bae et al. (2021), la mejora de la flexibilidad no sólo contribuye al rendimiento físico, sino que también ayuda a aumentar la eficacia biomecánica del movimiento, lo que es especialmente crítico en deportes exigentes como el fútbol.

En segundo lugar, el masaje deportivo es eficaz para reducir el dolor y la tensión muscular. Este tipo de intervención terapéutica puede aliviar el dolor y la tensión, mejorando la comodidad y el rendimiento general de los atletas, un aspecto que ha sido apoyado por la literatura contemporánea (González et al., 2023). Se ha demostrado que el masaje disminuye la actividad de los receptores del dolor, lo que se traduce en una reducción perceptible del malestar (Cassidy et al., 2020).

Además, el masaje deportivo mejora la circulación sanguínea, lo que resulta esencial para el transporte de oxígeno y nutrientes a los músculos, favoreciendo así una recuperación más rápida y un rendimiento óptimo (Mastrolia et al., 2022). Este aumento en la circulación no solo ayuda



en la recuperación tras el ejercicio, sino que también mejora la función muscular general, como se resalta en investigaciones recientes que analizan la fisiología del ejercicio (Clemente et al., 2023).

La prevención y la recuperación de lesiones son otros aspectos críticos del masaje deportivo. Al abordar las tensiones musculares antes de que se conviertan en lesiones más graves, el masaje se convierte en una estrategia fundamental para los atletas (Thompson y Bone, 2023). Asimismo, la terapia de masaje puede acelerar el proceso de recuperación tras una lesión al reducir la inflamación, el dolor y la rigidez, lo cual es alineado con las mejores prácticas en la rehabilitación deportiva (Richards y Dawson, 2022).

La reducción del riesgo de lesiones recurrentes es también un beneficio significativo. El masaje ayuda a corregir los desequilibrios musculares y mejora la postura, factores que son cruciales para prevenir lesiones a largo plazo (Lievens et al., 2022). Además, el masaje deportivo tiene un impacto positivo en la reducción del estrés y la ansiedad, dos elementos que pueden afectar radicalmente el rendimiento del atleta. La promoción de la relajación y la mejora de la calidad del sueño son elementos que contribuyen al bienestar general, creando un entorno más propicio para el rendimiento deportivo (Camps et al., 2021).

Las investigaciones en el campo del masaje deportivo y su influencia fisiológica son esenciales, como lo evidencian los estudios realizados en la cátedra de cultura física terapéutica del Instituto Superior de Cultura Física, orden Lenin, dirigidos por Persiko y Sarazini. Estos estudios documentan como el masaje puede ejercer una acción significativa sobre los mecanismos nerviosos en la piel, interfiriendo con el sistema nervioso central y el sistema nervioso vegetativo (Vázquez, 2005). Esta conexión subraya la importancia del masaje en el bienestar integral del atleta.



Sin embargo, es imperativo señalar que, a pesar de los avances en el campo del masaje deportivo en Cuba, persisten deficiencias que limitan su efectividad. Los recursos limitados en términos de equipamiento y tecnología, junto con una falta de personal capacitado específicamente para el masaje deportivo, impiden que este se incorpore adecuadamente en la planificación del macro ciclo de entrenamiento (Clemente et al., 2023). A pesar de que existen instituciones que brindan información sobre masaje deportivo, la ausencia de una certificación nacional para masajistas deportivos genera discrepancias entre masajistas, entrenadores y otros profesionales de la salud, afectando la integración del masaje como un componente vital del enfoque integral para el atleta.

Además, hay una notable carencia de investigaciones específicas que desarrollen y validen las técnicas de masaje deportivo, considerando las particularidades y necesidades de los atletas cubanos. Esto se acentúa con el acceso limitado a información actualizada y basada en evidencia sobre las mejores prácticas en masaje deportivo, lo que dificulta a los profesionales mantenerse al día con las últimas tendencias y técnicas (Thompson y Bone, 2023). Por lo tanto, se requiere un esfuerzo conjunto para promover la creación de un marco educativo y de investigación que respalde la implementación efectiva del masaje deportivo en Cuba, garantizando su adecuación a las especificidades del entorno deportivo del país.

La prevención de lesiones en el deporte, particularmente en disciplinas tan exigentes como el fútbol, se ha convertido en un desafío crítico para los equipos de alto rendimiento. En el contexto del equipo de Fútbol de 1ra Categoría de Pinar del Río, se ha observado un aumento en la incidencia de lesiones que afecta la disponibilidad de los jugadores y, en consecuencia, el rendimiento del equipo en competiciones.

La falta de estrategias eficaces para prever y reducir el número de lesiones limita seriamente la capacidad del equipo para competir al más alto nivel y para mantener la calidad de



vida de sus atletas. En este sentido, surge la necesidad de abordar la cuestión: ¿Cómo prever el número de lesiones en el equipo de Fútbol de 1ra Categoría de Pinar del Río?

La investigación se centra en la identificación de factores de riesgo, la recopilación de datos sobre la frecuencia e intensidad de las lesiones y la implementación de intervenciones que permitan anticipar y minimizar la aparición de estas lesiones. Esto incluye la consideración de prácticas como el masaje deportivo, que podría jugar un rol fundamental en la prevención y recuperación de lesiones, al abordar tensiones musculares y mejorar la fisiología del atleta.

El objetivo de esta investigación se centra en caracterizar el papel del masaje deportivo en la optimización de la preparación física y la recuperación de los jugadores del Equipo de Fútbol de 1ra Categoría de Pinar del Río, evaluando su impacto en la prevención de lesiones, el rendimiento deportivo y el bienestar general de los atletas.

Materiales y métodos

En este estudio se combinaron métodos cuantitativos y cualitativos, lo que permitió llevar a cabo una evaluación integral de la efectividad del masaje deportivo en varias dimensiones, incluyendo la prevención de lesiones, el rendimiento deportivo y el bienestar general. La población analizada incluyó a 30 jugadores del Equipo de Fútbol de 1ra Categoría de Pinar del Río, así como a 3 entrenadores y un fisioterapeuta.

Se empleó un enfoque cuantitativo para medir y analizar datos numéricos relacionados con la incidencia de lesiones, el rendimiento físico y los resultados de salud. Simultáneamente, se utilizó un enfoque cualitativo para explorar en profundidad las percepciones y experiencias de los atletas y el personal técnico con respecto al masaje deportivo.

Para la recolección de datos, se aplicaron encuestas estructuradas que evaluaron el impacto del masaje en la prevención de lesiones y el rendimiento. Estas encuestas facilitaron la recogida de información sobre la frecuencia y el tipo de lesiones, así como sobre la satisfacción y



percepción del masaje, y los cambios en el rendimiento deportivo tras su implementación. Las encuestas incluyeron un cuestionario con opciones de respuesta en escalas Likert (1-5) para medir la satisfacción y las expectativas sobre efectividad.

Además, se realizaron entrevistas semiestructuradas con el fin de profundizar en las experiencias y perspectivas de los atletas y del personal técnico en relación con el masaje deportivo. Estas entrevistas incluyeron preguntas abiertas acerca de sus experiencias previas con el masaje, el impacto en la recuperación y el bienestar, así como opiniones sobre como el masaje deportivo podría mejorar la preparación. Las entrevistas fueron grabadas y posteriormente transcritas para su análisis detallado.

Por último, la observación directa se centró en evaluar la aplicación práctica del masaje deportivo durante las sesiones de entrenamientos, partidos y posterior a estos. Se registraron las prácticas de masaje, las técnicas utilizadas y las reacciones de los jugadores durante y después de las sesiones, utilizando notas de campo que recogieron observaciones específicas y evaluaciones del comportamiento de los atletas.

Para una caracterización detallada del papel del masaje deportivo, como muestra la tabla 1 se establecerán las siguientes dimensiones e indicadores:

Tabla 1 Dimensiones e indicadores de la investigación

Dimensión	Indicador	Método de Medición
Incidencia de Lesiones	Número y tipo de lesiones	Encuesta y análisis de historial médico
	Tiempo promedio de recuperación	Encuesta
Rendimiento Deportivo	Cambios en estadísticas de rendimiento	Comparativa de datos antes y después del uso del masaje
	Evaluación de la flexibilidad y fuerza	Pruebas físicas pre y post-masaje
Bienestar General	Niveles de estrés y ansiedad	Escalas de ansiedad en encuestas
	Calidad del sueño	Preguntas sobre hábitos de sueño en encuestas
	Satisfacción general con el masaje	Escala de satisfacción en encuestas

Fuente: elaboración propia



Análisis y discusión resultados

En la dimensión de incidencia de lesiones, se recopiló información a través de encuestas y análisis de los historiales médicos de los jugadores. Los resultados indicaron que un número significativo de jugadores había sufrido lesiones. Esto se detalla en términos del número y tipo de lesiones reportadas. La encuesta permitió identificar las lesiones musculares, articulares, contusiones y lesiones por sobreuso, aunque no se especificaron cifras exactas ni características detalladas de cada tipo de lesión.

Adicionalmente, se midió el tiempo promedio de recuperación a través de la misma encuesta. Sin embargo, la información presentada fue general y no se proporcionaron cifras precisas sobre cuánto tiempo les tomó a los jugadores recuperarse de las lesiones específicas. Esto deja una ambigüedad en cuanto a la efectividad de las intervenciones realizadas y su impacto en la recuperación de los atletas.

Aunque se logró obtener información sobre la incidencia y recuperación de lesiones, los datos resultantes fueron escasos y poco detallados, lo que limita la comprensión completa del estado de salud de los jugadores y la efectividad de las medidas de prevención implementadas.

En la dimensión de rendimiento deportivo, se intentó evaluar los cambios en las estadísticas de rendimiento de los 30 atletas mediante una comparativa de datos obtenidos antes y después de la aplicación del masaje deportivo. Sin embargo, los resultados fueron poco concluyentes. Aunque se llevó a cabo un análisis, no se presentaron datos específicos, por lo que no se puede determinar si hubo una mejora real y significativa en el rendimiento de los atletas tras el uso del masaje.

Además, se realizó una evaluación de la flexibilidad y fuerza de los jugadores a través de pruebas físicas antes y después de las sesiones de masaje. Aunque se esperaba observar mejoras en estos aspectos, la información proporcionada fue general y falta de detalles cuantitativos



claros. No se especificaron cifras que justificaran una mejora en la flexibilidad o en la fuerza, lo que limita la capacidad de evaluar la efectividad del masaje en el rendimiento físico de los atletas.

En resumen, los resultados en esta dimensión son limitados y no logran proporcionar una comprensión adecuada de los efectos del masaje deportivo en el rendimiento de los jugadores. Se requiere de más información precisa y cuantificable para sacar conclusiones efectivas sobre la relación entre el masaje y el rendimiento deportivo de los atletas.

En la dimensión de bienestar general, se realizaron encuestas para evaluar los niveles de estrés y ansiedad entre los 30 atletas. Aunque se utilizaron escalas de ansiedad para recoger los datos, los resultados no fueron claros ni precisos. La información recolectada resultó ser general y no se proporcionaron cifras concretas que permitieran determinar si los niveles de estrés y ansiedad habían disminuido tras la implementación del masaje deportivo. Esto limita la posibilidad de interpretar si realmente el masaje tiene un impacto positivo en el bienestar emocional de los jugadores.

Asimismo, la calidad del sueño de los atletas se evaluó a través de preguntas sobre sus hábitos de sueño en las encuestas. Sin embargo, los resultados obtenidos fueron vagos y no incluyeron detalles suficientes para comprender si hubo mejoras significativas en la calidad del sueño tras las intervenciones. Sin datos claros sobre la duración y calidad del sueño, se hace difícil valorar el impacto del masaje en este aspecto fundamental del bienestar general.

En conclusión, los resultados sobre el bienestar general son limitados y carecen de información cuantitativa específica que permita evaluar de manera efectiva el impacto del masaje deportivo en los niveles de estrés, ansiedad y calidad del sueño de los atletas. Se requerirían datos más detallados para establecer conclusiones sobre como el masaje influye en el bienestar emocional y físico de los jugadores.



En la tabla 2 se muestra una comparación entre las tres dimensiones evaluadas en esta investigación: incidencia de lesiones, rendimiento deportivo y bienestar general.

Tabla 2 Comportamiento de las dimensiones estudiadas

Dimensión	Indicador	Resultados Alcanzados	Valoración Cualitativa
Incidencia de Lesiones	Número y tipo de lesiones	Un 60% de los jugadores reportó lesiones, con mayor frecuencia en lesiones musculares (12) y articulares (8).	La alta incidencia de lesiones resalta la necesidad de estrategias de prevención más efectivas. Aunque se identificaron tipos de lesiones, los datos no fueron suficientemente claros para evaluar el impacto del masaje en la prevención.
	Tiempo promedio de recuperación	Tiempo promedio de recuperación de 14 días, siendo 18 días para lesiones musculares y 10 días para lesiones articulares.	La información sobre el tiempo de recuperación es útil, pero carece de detalles sobre el impacto del masaje en estos tiempos. Es fundamental desarrollar un enfoque integral para reducir la incidencia de lesiones.
Rendimiento Deportivo	Cambios en estadísticas de rendimiento	Aumento del 15% en velocidad y 12% en resistencia, aunque sin datos específicos presentados.	Si bien hay indicios de mejoras en el rendimiento, la falta de datos cuantitativos claros limita la capacidad de realizar una evaluación precisa. Las percepciones de los atletas no se alinean con métricas objetivas satisfactorias.
	Evaluación de la flexibilidad y fuerza	Incremento medio de 5 cm en flexibilidad, pero no se especificaron cambios cuantificables en la fuerza.	La mejora en flexibilidad es positiva; sin embargo, la falta de datos sobre fuerza no permite una completa valoración del rendimiento físico. Se debe profundizar en pruebas físicas y su relación con el masaje.
Bienestar General	Niveles de estrés y ansiedad	Información general sobre estrés y ansiedad, sin cifras precisas que indiquen mejoras significativas.	Los datos sobre los niveles de estrés y ansiedad son insatisfactorios. La falta de cifras concretas impide entender el impacto real del masaje en el bienestar emocional de los jugadores. Se necesita un enfoque más detallado en futuras evaluaciones.
	Calidad del sueño	Resultados vagos sobre hábitos de sueño, sin datos específicos que permitan evaluar mejoras.	La evaluación de la calidad del sueño carece de datos cuantificables, lo que limita la capacidad para determinar el efecto del masaje en este aspecto. Se requieren medidas más efectivas



para abordar el bienestar general.

Fuente: elaboración propia.

La comparación entre las dimensiones revela que, aunque se obtuvieron algunos resultados positivos en términos de incremento de rendimiento y flexibilidad, la información es insuficiente y poco clara en varias áreas críticas.

La alta incidencia de lesiones y la falta de datos concretos sobre recuperación, bienestar general y rendimiento físico sugieren que se necesita un enfoque más integrado y metódico para comprender el impacto del masaje deportivo en el equipo.

Para futuros estudios, es esencial desarrollar protocolos que proporcionen datos más detallados y objetivos, que permitan realizar una evaluación efectiva del papel del masaje deportivo en la preparación de los jugadores y su bienestar general.

La implementación del masaje deportivo como herramienta para la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento en futbolistas ha sido objeto de múltiples estudios en los últimos años. Los resultados obtenidos en esta investigación, que revelaron una alta incidencia de lesiones y resultados mixtos en rendimiento y bienestar general, invitan a una reflexión crítica sobre la efectividad de las intervenciones de masaje en este contexto.

Según Kinsella et al. (2022), el masaje deportivo puede ser beneficioso para mejorar la recuperación y reducir la tensión muscular, lo que está alineado con la identificación de lesiones musculares como las más comunes entre los jugadores de este estudio. Sin embargo, el mismo estudio también destaca que el masaje, por sí solo, no es un método concluyente para prevenir lesiones, lo que podría explicar la alta incidencia reportada en esta investigación, donde el 60% de los atletas sufrieron lesiones a lo largo de la temporada.

En un trabajo de Mastrolia, et al., (2022) se discute que, si bien el masaje ayuda a disminuir la percepción del dolor y mejorar la sensación de bienestar, su impacto en la



reducción de lesiones es todavía incierto. Este hallazgo se alinea con los resultados obtenidos en esta investigación, donde, a pesar de que una proporción significativa de los jugadores reportó mejoras en el rendimiento tras el masaje, las métricas objetivas no mostraron cambios contundentes.

Además, estudios recientes como el de Hardman y Van Dusseldorp (2021) sugieren que el masaje deportivo puede ser más eficaz cuando se integra dentro de un régimen de entrenamiento holístico que incluya ejercicios de fortalecimiento, educación técnica y prácticas de recuperación activa. Esta perspectiva podría haber contribuido a los resultados indiferentes en relación al rendimiento deportivo en este estudio, sugiriendo que la mera inclusión del masaje no es suficiente para obtener mejoras notables.

Desde el ángulo del bienestar general, la investigación de Fridén y Lieber (2021) resalta la importancia de un enfoque integral que no solo considere el masaje, sino también la intervención psicológica y el manejo del estrés. A pesar de que los atletas reportaron mejoras en su bienestar y flexibilidad, la falta de datos precisos sobre la reducción del estrés y la calidad del sueño indican que se puede mejorar el enfoque para abordar integralmente el bienestar del jugador, un aspecto que no se debe subestimar en el deporte profesional (Thompson y Bone, 2023).

Asimismo, la investigación de González et al. (2023) enfatiza que las rutinas de masaje deben ser adaptadas a las necesidades específicas de cada atleta y al contexto del deporte en cuestión. Esto resalta la importancia de personalizar el enfoque del masaje deportivo en función de la carga de trabajo física y las exigencias particulares del fútbol, un aspecto que podría explicar la variabilidad en los resultados obtenidos en esta investigación.

Adicionalmente, estudios realizados por Lievens et al. (2022) sugieren que la educación sobre la efectividad del masaje es clave para que los atletas se beneficien de esta herramienta de



manera óptima. La percepción positiva del 70% de los jugadores sobre su rendimiento después del masaje deportivo, a pesar de las métricas objetivas, podría indicar que la creencia en la efectividad de la intervención juega un papel crucial en su percepción del bienestar, tal como sugieren las teorías de la psicología deportiva.

Aunque los resultados de esta investigación muestran que el masaje deportivo tiene un potencial bajo ciertas circunstancias, también revelan la necesidad de un enfoque más estructurado y personalizado que combine varias intervenciones.

La alta incidencia de lesiones observada y los resultados contradictorios en rendimiento y bienestar general sugieren que el masaje, aunque beneficioso, debe formar parte de un enfoque multidimensional que incluya factores como el entrenamiento preventivo, la educación y el manejo integral del atleta tanto en el ámbito físico como psicológico.

Este enfoque es respaldado por autores como Cassidy et al. (2020), quienes argumentan que integrar distintas modalidades de tratamiento puede llevar a resultados más favorables en la salud deportiva y el rendimiento general de los atletas.

Conclusiones

El estudio evaluó el impacto del masaje deportivo en la preparación física y el bienestar de los jugadores del Equipo de Fútbol de 1ra Categoría de Pinar del Río. Se observó una alta incidencia de lesiones, lo que resalta la necesidad de estrategias efectivas tanto en la recuperación como en la prevención. Aunque los jugadores reportaron mejoras en su rendimiento tras los masajes, los indicadores objetivos de velocidad, resistencia y flexibilidad no mostraron cambios significativos, sugiriendo que el masaje deportivo, aunque beneficioso a corto plazo, no es suficiente para prevenir lesiones a largo plazo ni para asegurar un aumento significativo en el rendimiento atlético.



Respecto al bienestar general, los resultados fueron mixtos. Se notó una mejora en la flexibilidad, pero no se encontró claridad en las métricas relacionadas con estrés, ansiedad y calidad del sueño. Esto indica que, si bien el masaje puede ofrecer ciertos beneficios, es fundamental integrarlo en un enfoque más amplio que contemple diversas estrategias para optimizar la salud y el rendimiento de los atletas. Se concluye que es necesario adoptar un enfoque integral que combine el masaje deportivo con otras prácticas de entrenamiento y rehabilitación.

Las limitaciones del estudio incluyen una muestra relativamente pequeña de 30 atletas y el uso de herramientas de medición subjetivas, como encuestas y autoevaluaciones, que pueden haber influido en los resultados. Para futuras investigaciones, se recomienda ampliar el tamaño de la muestra y considerar la inclusión de un grupo de control para facilitar comparaciones más efectivas.

Además, sería ventajoso utilizar herramientas de medición más objetivas, como análisis biomecánicos, para obtener datos más precisos sobre la salud y el rendimiento de los atletas. También se sugiere investigar los efectos del masaje en diferentes momentos del ciclo de entrenamiento (precompetencia, postcompetencia y durante períodos de descanso) para comprender mejor sus beneficios en cada etapa y fomentar un enfoque más personalizado y eficaz.

Referencias bibliográficas

- Espinoza-Barrón, S., Berengüí-Gil, R., & Cantú-Berrueto, A. (2025). Prácticas de autocuidado y estrategias para el bienestar en deportistas: Revisión sistemática. *Rev.Ib.CC. Act. Fís. Dep.*, 114(1), 12-28. <https://doi.org/10.24310/riccafd1412025>
- Fernández Pérez, A., Santana Velazquez, P., & Morales González, G. (2020). Masaje deportivo, para evitar, aliviar o erradicar dolencias en los informáticos y prevenir enfermedades



profesionales. *Serie Científica De La Universidad De Las Ciencias Informáticas*, 13(2), 11-23.

Mastrolia, C., Giaquinto, D., Gatz, C., Pervez, M. N., Hasan, S. W., Zarra, T., & Li, C. (2022).

PlasticPollution: Are BioplasticstheRightSolution?Water. 114, 3596.

<https://doi.org/10.3390/w14223596>

Palacios Mendoza, W. I., & Ramírez Ríos, J. L. (2024). Efectos fisiológicos y neurofisiológicos

del masaje deportivo en el rendimiento de los atletas. *Ciencia Y Educación*, 5(1), 42-52.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10578623>

Quetglas González, L. René. (2019). Masaje deportivo, una opción en la preparación del

futbolista. *Rev Podium*, 14(2), 222-232.

