



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

**CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**Proyecto de Investigación presentado previo a la obtención del  
Título de Licenciado en Cultura Física**

**MASAJE DEPORTIVO PARA PREVENIR LESIONES EN DEPORTISTAS DEL  
EQUIPO DE CHEERLEADERS DE LA UG**

**AUTOR: VICTOR DANIEL ESTRADA VALAREZO  
TUTOR: Dr. JUAN ARTURO CARRIÓN ZALAMEA Mgtr.**

**GUAYAQUIL, SEPTIEMBRE 2023**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**  
**CARRERA DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

---

**DIRECTIVOS**

---

**Ab. Álvaro Espinoza Burgos Mgtr.**

**DECANO DE FEDER**

---

**Lic. Carlos Angulo Porozo, Mgtr.**

**SUBDECANO DE FEDER**

---

**Ab. Fidel Romero Bajaña, Esp.**

**SECRETARIO GENERAL DE FEDER**



## CERTIFICADO DE PORCENTAJE DE SIMILITUD



### ANEXO VII.- CERTIFICADO PORCENTAJE DE SIMILITUD



Habiendo sido nombrado, Dr. **JUAN ARTURO CARRIÓN ZALAMEA** Mgtr. tutor del trabajo de titulación, certifico que el presente trabajo de titulación ha sido elaborado por **VICTOR DANIEL ESTRADA VALAREZO**, con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de **Licenciado en Cultura Física**.

Se informa que el trabajo de titulación: **Masaje deportivo para prevenir lesiones en deportistas del equipo de cheerleaders de la UG**, ha sido orientado durante todo el periodo de ejecución en el programa antiplagio **TURNITIN** quedando el **5%** de coincidencia.



<https://ev.turnitin.com/app/carta/es/?lang=es&u=1133714260&s=1&o=2146776148>



JUAN ARTURO CARRIÓN ZALAMEA

Dr. **JUAN ARTURO CARRIÓN ZALAMEA** Mgtr.

C.I.

FECHA: 16 /08/2023

## INFORME DE DOCENTE REVISOR



Universidad de Guayaquil  
Facultad de Educación Física Deportes y  
Recreación



### ANEXO VIII.- INFORME DEL DOCENTE REVISOR

Guayaquil, 26 de agosto del 2023

Sr.

Lcdo. Carlos Hugo Angulo Porozo, Mgtr.

SUBDECANO

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

Ciudad. -

De mis consideraciones:

Envío a Ud. el informe correspondiente a la REVISIÓN FINAL del Trabajo de Titulación: "MASAJE DEPORTIVO PARA PREVENIR LESIONES EN DEPORTISTAS DEL EQUIPO DE CHEERLEADERS DE LA UG" de la ciudad de Guayaquil del o de los estudiante (s) VICTOR DANIEL ESTRADA VALAREZO. Las gestiones realizadas me permiten indicar que el trabajo fue revisado considerando todos los parámetros establecidos en las normativas vigentes, en el cumplimiento de los siguientes aspectos:

Cumplimiento de requisitos de forma:

- ✓ El título tiene un máximo de 20 palabras.
- ✓ La memoria escrita se ajusta a la estructura establecida.
- ✓ El documento se ajusta a las normas de escritura científica seleccionadas por la Facultad.
- ✓ La investigación es pertinente con la línea y sublíneas de investigación de la carrera.
- ✓ Los soportes teóricos son de máximo 3 años.
- ✓ La propuesta presentada es pertinente.

Cumplimiento con el Reglamento de Régimen Académico:

- ✓ El trabajo es el resultado de una investigación.
- ✓ El estudiante demuestra conocimiento profesional integral.
- ✓ El trabajo presenta una propuesta en el área de conocimiento.
- ✓ El nivel de argumentación es coherente con el campo de conocimiento.

Adicionalmente, se indica que fue revisado, el certificado de porcentaje de similitud, la valoración del tutor, así como de las páginas preliminares solicitadas, lo cual indica el que el trabajo de investigación cumple con los requisitos exigidos.

Una vez concluida esta revisión, considero que el estudiante está apto para continuar el proceso de titulación. Particular que comunicamos a usted para los fines pertinentes.

Atentamente,



LUIGGI  
WLADIMIR

LIC. LUIGGI WLADIMIR LEÓN LÓPEZ, MSC.

DOCENTE TUTOR REVISOR

C.I. 0919496034

FECHA: 26/08/2023

## FICHA DE REGISTRO DE TRABAJO DE TITULACIÓN

REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA		
FICHA DE REGISTRO DE TRABAJO DE TITULACIÓN		
TÍTULO Y SUBTÍTULO:	MASAJE DEPORTIVO PARA PREVENIR LESIONES EN DEPORTISTAS DEL EQUIPO DE CHEERLEADERS DE LA UG	
<b>AUTOR:</b>	VICTOR DANIEL ESTRADA VALAREZO	
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Dr. JUAN CARRIÓN ZALAMEA Mgtr. Lic. LUIGGI LEÓN LÓPEZ, Mgtr.	
INSTITUCIÓN:	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL	
UNIDAD/FACULTAD:	EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN	
MAESTRÍA/ESPECIALIDAD:	LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA	
GRADO OBTENIDO:	LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA	
FECHA DE PUBLICACIÓN:	20/09/2023	No. DE PÁGINAS: 122
ÁREAS TEMÁTICAS:	MASAJE DEPORTIVO, PREVENCIÓN DE LESIONES	
PALABRAS CLAVES	Masaje deportivo, prevenir lesiones, deportistas, entrenamiento.	
RESUMEN:: El propósito de esta investigación sobre el masaje deportivo y su beneficio en prevenir lesiones en deportistas en edades comprendidas entre 19 y 26 años pertenecientes al equipo de Cheerleaders de la UG en el que se ejecutó un protocolo de masaje apropiado, donde se obtuvo resultados muy satisfactorios. La investigación pretende explicar cómo un deportista puede tener beneficios, al realizarse un masaje deportivo en el período de entrenamiento, pre competencia y post competencia. El masaje deportivo es una técnica manual, que permite tratar los tejidos de los deportistas antes y después de la competencia y recuperarlos. El proyecto es factible de ejecutar, se cuenta con la colaboración de las autoridades de la Facultad de Educación Física Deportes y Recreación, así como con la colaboración de 10 deportistas del equipo de cheerleaders que muestran su aceptación al implementar el protocolo para evitar y recuperarse de lesiones musculares.		
ADJUNTO PDF:	SI <input checked="" type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: 0984890439	E-mail: victor.estrada@ug.edu.ec
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN:	Nombre: Dr. JUAN CARRIÓN ZALAMEA Mgtr. Teléfono: 0960293913 E-mail: juan.carrionz@ug.edu.ec	

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y DE AUTORIZACIÓN DE LICENCIA GRATUITA



DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y DE AUTORIZACIÓN DE



LICENCIA GRATUITA INTRANSFERIBLE Y NO EXCLUSIVA

PARA EL USO NO COMERCIAL DE LA OBRA CON FINES NO ACADÉMICOS

FACULTAD EDUCACION FISICA DEPORTES Y RECREACION CARRERA DOCENCIA EN EDUCACION FISICA

LICENCIA GRATUITA INTRANSFERIBLE Y NO COMERCIAL DE LA OBRA  
CON FINES NO ACADÉMICOS

Yo, VICTOR DANIEL ESTRADA VALAREZO, con C.I. No.0917642456, certifico que los contenidos desarrollados en este trabajo de titulación, cuyo título es: **MASAJE DEPORTIVO PARA PREVENIR LESIONES EN DEPORTISTAS DEL EQUIPO DE CHEERLEADERS DE LA UG**, son de mi absoluta propiedad y responsabilidad, en conformidad al Artículo 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN\*, autorizo la utilización de una licencia gratuita intransferible, para el uso no comercial de la presente obra a favor de la Universidad de Guayaquil.

VICTOR DANIEL ESTRADA VALAREZO

C.I. No.091764245

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios, por su constante sustento, la fuerza de voluntad y perseverancia que me ha brindado durante el largo trayecto recorrido en esta hermosa carrera.

Agradezco a mi familia, esposa e hijos quienes me han apoyado durante todo este tiempo para seguir con los estudios, dándome aliento para no renunciar y culminar con éxito este objetivo.

A mis padres que con incondicional apoyo y oportuno consejo han estado presentes durante todos estos años de estudios.

Y un especial agradecimiento para la MSc. July Fabre Cavanna y el Lcdo. Darley Jhosue Burgos Angulo Msc. por su desinteresado aporte a la superación de los estudiantes que como yo desean seguir creciendo en el conocimiento académico e investigativo.

VICTOR DANIEL ESTRADA VALAREZO

## DEDICATORIA

A Dios porque ha sido mi guía, el apoyo y la fuerza que he necesitado en cada momento de esta hermosa carrera.

A mis padres y mis hermanos, porque me apoyan para continuar con los estudios, dándome fuerzas con sus palabras de ánimo para salir adelante en mi vida profesional.

A mi amada esposa por su ayuda en cada momento de esfuerzo extra que he necesitado para poder culminar con esta etapa de nuestras vidas y a nuestros hijos quienes han estado en cada momento durante esta travesía.

VICTOR DANIEL ESTRADA VALAREZO

# **MASAJE DEPORTIVO PARA PREVENIR LESIONES EN DEPORTISTAS DEL EQUIPO DE CHEERLEADERS DE LA UG**

**AUTOR: VICTOR DANIEL ESTRADA VALAREZO**

**TUTOR: Dr. JUAN CARRIÓN ZALAMEA Mgtr.**

## **RESUMEN**

**El propósito de esta investigación sobre el masaje deportivo y su beneficio en prevenir lesiones en deportistas en edades comprendidas entre 19 y 26 años pertenecientes al equipo de Cheerleaders de la UG en el que se ejecutó un protocolo de masaje apropiado, donde se obtuvo resultados muy satisfactorios. La investigación pretende explicar cómo un deportista puede tener beneficios al realizarse un masaje deportivo en el período de entrenamiento, pre competencia y post competencia. El masaje deportivo es una técnica manual, que permite tratar los tejidos de los deportistas antes y después de la competencia y recuperarlos. El proyecto es factible de ejecutar, se cuenta con la colaboración de las autoridades de la Facultad de Educación Física Deportes y Recreación, así como con la colaboración de 10 deportistas del equipo de cheerleaders que muestran su aceptación al implementar el protocolo para evitar y recuperarse de lesiones musculares.**

**Palabras clave: Masaje deportivo, prevenir lesiones, deportistas, entrenamiento, competencia deportiva.**

**SPORTS MASSAGE TO PREVENT INJURIES IN ATHLETES OF THE UG  
CHEERLEADERS TEAM**

**AUTOR: VICTOR DANIEL ESTRADA VALAREZO**

**TUTOR: Dr. JUAN CARRIÓN ZALAMEA Mgtr.**

**ABSTRACT**

**The purpose of this research on sports massage and its benefit in preventing muscle injuries in young athletes between the ages of 19 and 26 belonging to the Cheerleaders team of the UG in which a massage protocol was executed appropriate, where very satisfactory results were obtained. The research aims to explain how an athlete can have benefits, when performing a sports massage in the training period, pre-competition and post-competition. Sports massage is a manual technique, which allows to treat the tissues of athletes before and after the competition and to recover them. The project is feasible to execute, it has the collaboration of the authorities of the Faculty of Physical Education, Sports and Recreation, as well as the collaboration of 10 athletes from the cheerleader's team who show their acceptance by implementing the protocol to avoid and recover from muscle injuries.**

**Keywords: Sports massage, prevent injury, athletes, training, sports competition.**

## Contenido

PORTADA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	1
<b>DIRECTIVOS</b> .....	ii
<b>CERTIFICADO DE DOCENTE TUTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR</b> .....	iii
CERTIFICADO DE PORCENTAJE DE SIMILITUD .....	iv
<b>INFORME DE DOCENTE REVISOR</b> .....	v
FICHA DE REGISTRO DE TRABAJO DE TITULACIÓN.....	vi
DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y DE AUTORIZACIÓN DE LICENCIA GRATUITA .....	vii
AGRADECIMIENTO .....	viii
DEDICATORIA .....	ix
RESUMEN .....	x
ABSTRACT .....	xi
Contenido.....	xii
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I.....	3
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	3
<b>Tema</b> .....	3
<b>Título</b> .....	3
<b>Dominio Universidad de Guayaquil</b> .....	3
<b>Línea de Investigación de FEDER</b> .....	3
1.1. Problema de investigación .....	3
1.2. Planteamiento del problema .....	4

<b>Delimitación del problema</b> .....	4
1.3. Formulación del problema .....	5
1.4. Sistematización del problema .....	5
1.5. Objetivos .....	5
<b>Objetivo General</b> .....	5
<b>Objetivos Específicos</b> .....	5
1.6. Justificación .....	6
<b>1.6.1. Factibilidad</b> .....	6
1.7. Hipótesis .....	7
1.8. Variables .....	7
<b>V. Dependiente</b> .....	7
<b>V. Independiente</b> .....	7
1.9. Operacionalización de Variables .....	7
CAPÍTULO II .....	9
MARCO TEÓRICO .....	9
2.1. Antecedentes de investigación .....	9
2.2. Fundamentación Científica .....	10
2.3. Fundamentación Teórica .....	11
2.4. Fundamentación Pedagógica .....	11
2.5. Fundamentación Psicológica .....	12
2.6. Fundamentación Sociológica .....	13
2.7. Fundamentación legal .....	13

2.8. Categorías conceptuales .....	14
2.8.1. Masaje .....	15
2.8.2. Categoría 1: Masaje deportivo .....	15
2.8.3. Categoría 2: Prevenir lesiones .....	15
2.8.4. Beneficio del masaje en deportistas.....	16
2.8.5. Efectos del masaje de tejidos blandos .....	17
CAPITULO III .....	19
MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN:.....	19
3.1. Modalidad y Diseño de la investigación .....	20
<b>3.1.1. Investigación de Campo</b> .....	20
<b>3.1.2. Investigación Bibliográfica-documental</b> .....	20
3.2. Tipo o Nivel de la investigación.....	21
<b>3.2.1. Investigación descriptiva</b> .....	21
<b>3.2.2. Investigación exploratoria</b> .....	21
3.3. Métodos y procedimientos a aplicar .....	21
<b>3.3.1. Método científico</b> .....	21
<b>3.3.2. Método estadístico</b> .....	22
3.4. Población y muestra .....	22
3.4.1. Criterios de inclusión.....	22
3.4.2. Criterios de exclusión.....	22
3.4.3. Muestreo .....	23
3.4.4. Población y muestra.....	23

3.5. Técnicas de análisis y procesamiento de la información .....	24
3.5.1. Encuesta aplicada a los deportistas .....	25
3.5.2. Entrevista dirigida a entrenador .....	49
3.6. Discusión de resultados .....	51
3.7 Cronograma de Actividades .....	53
3.8. Presupuesto .....	54
CAPÍTULO IV .....	55
PROPUESTA .....	55
4.1 Título .....	55
4.2 Objetivos .....	55
4.2.1. Objetivo general .....	55
4.2.2. Objetivos Específicos .....	55
4.3. Descripción .....	56
<b>DISEÑO DE LA GUÍA DE MASAJE DEPORTIVO .....</b>	<b>57</b>
4.4. Impacto .....	68
4.5. Conclusiones .....	68
4.6. Recomendaciones .....	69
Bibliografía .....	70
ANEXOS .....	73

## **INTRODUCCIÓN**

En Ecuador, así como también en muchos otros lugares en el mundo, existe una tasa muy alta de jóvenes que se dedican a la práctica de deportes competitivos, que buscan mejorar la recuperación muscular en sus entrenamientos y de ser posible evitar lesiones.

El masaje es considerado beneficioso tanto física como psicológicamente, además de relajar y acondicionar los músculos, restaura la armonía entre una mente y un cuerpo cansados, va dirigido directamente a beneficiar los músculos más utilizados en un evento deportivo.

La investigación tiene como objetivo el manifestar cómo el deportista puede obtener beneficios al realizársele un masaje deportivo en las etapas de; entrenamiento, pre competencia y post competencia, ya que el masaje es la principal forma de mejorar la recuperación muscular y prevenir lesiones, donde se podrá detectar problemas que antes se volvieron habituales, y si existen, disminuirlos.

Dentro de la investigación se propondrá una guía o instructivo de las maniobras o técnicas de masajes deportivos que beneficiaran a los deportistas en entrenamiento y mediante la aplicación de dichas técnicas manuales de masaje se obtendrá una mejora en la recuperación de lesiones musculares, un aumento del flujo sanguíneo, contractilidad muscular, facilitar la relajación, elasticidad de los tejidos musculares y lo más importante dentro de un entrenamiento o competencia que es el retrasar la aparición de dolor muscular por la presencia de ácido láctico.

Hoy en día, el masaje es reconocido, esto a pesar del avance de la tecnología que ha brindado diferentes instrumentos de relajación y recuperación de lesiones

deportivas; además de ser el método más originario y reflexivo para aliviar los dolores musculares y mencionar el masaje deportivo como la primera técnica que se aplica al hombre para ayudar con dolencias musculares.

El masaje deportivo se diferencia del masaje terapéutico en que se realiza antes o después de una competición deportiva. El objetivo del masaje deportivo es preparar los músculos para una actividad física extenuante, en este caso también se pretende evitar los calambres musculares y otras lesiones deportivas mediante la eliminación de toxinas y la relajación de los músculos después del ejercicio o competición.

Teniendo en cuenta las necesidades e intereses de los deportistas del equipo de cheerleaders de la UG, quienes entrenan en la Facultad de Educación Física Deportes y Recreación, de la aplicación de masajes deportivos en su entrenamiento y en competiciones que ayuden en la recuperación muscular y también evitar lesiones, esperando que estas técnicas estén incluidas en el plan de trabajo que los deportistas tienen a diario.

## **CAPÍTULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **Tema**

Eficacia del masaje deportivo

#### **Título**

Masaje deportivo para prevenir lesiones en deportistas del equipo de cheerleaders de la UG.

#### **Dominio Universidad de Guayaquil**

Modelos Educativos Integrales e Inclusivos

#### **Línea de Investigación de FEDER**

Valoración de la condición física en relación con la salud, el entrenamiento y el rendimiento deportivo.

#### **1.1. Problema de investigación**

El masaje deportivo es una técnica manual que trata la musculatura del deportista durante el entrenamiento y antes y después de la competición, ayuda a la recuperación tras el ejercicio e incluso trata lesiones deportivas.

En el ambiente deportivo a nivel mundial, es parte del entrenamiento diario tratar de mejorar el rendimiento muscular y de además de una manera que permita anticipar el dolor y prevenir lesiones musculares.

Las contracturas musculares son uno de los problemas más frecuentes e incluso repetidos en el ámbito deportivo, que provocan molestias musculares, dificultad de

movimiento y dolor, en el próximo estudio determinaremos la eficacia del masaje deportivo en la prevención de lesiones en deportistas.

"El masaje se clasifica como una modalidad pasiva (por ejemplo, calor, etc.). Se considera un tratamiento complementario o adyuvante y, como se señaló, actualmente está creciendo en importancia". (Biriukov, A, 1988).

## **1.2. Planteamiento del problema**

En Ecuador, hay una tasa muy alta de jóvenes que se dedican a la práctica de deportes competitivos, el mejorar la recuperación de las lesiones es un factor importante a tener en cuenta para quienes alguna vez sufrieron lesiones musculares en su entrenamiento o en competencias por la falta de una terapia deportiva, aumentando las probabilidades de lesión, cuando el deportista no recibe las reglas de preparación física adecuadas y tratamientos como por ejemplo el masaje deportivo.

A nivel competitivo son muchas las lesiones de los deportistas que no conocen la secuencia correcta de entrenamiento, pues la actividad física debe realizarse con un buen calentamiento, estiramientos, recuperación y masajes como medida preventiva frente a las lesiones musculares, y esto debe haber que recordar que no sólo se debe formar a los deportistas, sino también a sus entrenadores.

### **Delimitación del problema**

**Campo:** masaje

**Área:** deportiva

**Aspecto:** Metodológico - Deportivo

### **Delimitación Espacial**

UG, Facultad de Educación Física Deportes y Recreación

## **Delimitación Temporal**

Periodo determinado entre mayo 2023 – agosto 2023

### **1.3. Formulación del problema**

¿Cuál es el efecto que proporciona el masaje deportivo para prevenir las lesiones en deportistas del equipo de cheerleaders de la UG?

### **1.4. Sistematización del problema**

- ¿Cuáles son las tendencias más importantes dentro del deporte para mejorar las lesiones en los deportistas?
- ¿Cuáles son las causas que motivan las contracturas musculares?
- ¿Podemos reducir la incidencia de las contracturas musculares en deportistas y mejorar la recuperación muscular?

### **1.5. Objetivos**

#### **Objetivo General**

Aplicar masaje deportivo para prevenir lesiones en deportistas que entrenan en el equipo de cheerleaders de la UG.

#### **Objetivos Específicos**

- Realizar técnicas del masaje deportivo, para ayudar en la prevención de lesiones musculares en los deportistas.
- Determinar las mejoras en la recuperación de lesiones después de haber aplicado masaje deportivo en los deportistas.
- Evaluar a los deportistas después de la aplicación del masaje deportivo, observando los beneficios obtenidos.

## **1.6. Justificación**

La presente investigación tiene como objetivo la aplicación de sesiones de masajes deportivos, para disminuir contracturas musculares en deportistas que entrenan en el equipo de cheerleaders de la UG; dentro de la investigación los datos que se recolecten serán de ayuda para los tratamientos que están enfocados en las mejoras y prevención de lesiones en los deportistas, de la misma manera, proporcionará nuevos contenidos de investigación que saldrán del desarrollo del presente trabajo.

El masaje es beneficioso tanto en la parte física como psicológica, además de dar relajación y acondicionamiento a los músculos, restituye la armonía entre una mente y un cuerpo cansado, dirigido directamente a beneficiar a los músculos utilizados en un evento deportivo, y a ayudar a los que se han sometido a un esfuerzo de entrenamiento.

La investigación pretende explicar cómo un deportista puede tener beneficios, al realizarse un masaje deportivo en el período de entrenamiento, pre competencia y post competencia, ya que el masaje ayuda en su forma física de la mejor manera a prevenir lesiones, en donde se podrán detectar problemas antes de que se vuelvan habituales, y en caso de que existan, minimizarlos.

### **1.6.1. Factibilidad**

Este proyecto es factible de ejecutar ya que se cuenta con el apoyo de las autoridades de la Facultad de Educación Física Deportes y Recreación, así como con la colaboración de 10 deportistas en edades comprendidas entre los 19 a 26 años, que muestran su aceptación al implementar el protocolo para prevenir lesiones musculares.

### 1.7. Hipótesis

¿El masaje deportivo ayudara a los deportistas a prevenir lesiones deportivas en el trascurso de los entrenamientos y competencias?

### 1.8. Variables

#### V. Dependiente

Prevenir lesiones musculares

#### V. Independiente

Masaje deportivo

### 1.9. Operacionalización de Variables

**Tabla # 1 Variables Dependiente:**

<b>VARIABLES</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>CATEGORIAS</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b>
Prevenir lesiones musculares	-Buscar la recuperación de lesiones musculares y prevenir contracturas musculares en los deportistas	-Nivel deportivo  -Edades de 19 a 26 años	<b>Profiláctico</b> Prevencción primaria.  <b>Terapéutico</b> Prevencción de lesiones secundaria.	-Masaje técnicas manuales  -Protocolo de atención

**Elaborado por: VICTOR ESTRADA**

**FUENTE: UG**

**Tabla # 2 Variable Independiente:**

<b>VARIABLES</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>CATEGORIAS</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b>
Masaje deportivo	-Prevenir lesiones y contracturas musculares.	-Nivel deportivo  Edades de 19 a 26 años	Frotación, fricción, percusiones, amasamiento vibración, fricciones profundas	TÉCNICAS Observación directa  INSTRUMENTOS Ficha de evaluación

**Elaborado por: VICTOR ESTRADA**

**FUENTE: UG**

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes de investigación**

“Las técnicas de masaje manual tienen como su principal objetivo el mejorar la recuperación de lesiones en el deportista y del movimiento articular, aliviar el dolor en las articulaciones; el músculo mejora de forma inmediata la funcionalidad del deportista” (fisioterapia, 2002).

Quizás el masaje se originó como un método de alivio del dolor después de las actividades diarias del hombre primitivo, como la caza, la pesca, la lucha, etc. Por lo tanto, es el método de tratamiento más antiguo.

Está presente en las principales civilizaciones. En China, los monjes Shaolin usaban masajes antes de una pelea. En India, el masaje se usa para aliviar la fatiga y tratar lesiones en las articulaciones. En Japón estuvo involucrado en el entrenamiento de luchadores de sumo.

En Grecia, el masaje deportivo está directamente relacionado con las clases de educación física, incluidos los masajes preparatorios y recreativos. En Roma, donde se entrenaban los gladiadores, era parte de su entrenamiento y recuperación. Galeno intervino como médico gladiador y describió las técnicas de masaje utilizadas.

Ibn Sim, un médico centroasiático del siglo X, ya hablaba del masaje preentrenamiento y del masaje de recuperación o relajación post-ejercicio para eliminar las toxinas de los músculos y reducir la fatiga.

Después de una serie de altibajos en los siglos posteriores, el interés por el masaje revivió durante el Renacimiento.

Ling (1776-1859) dio un impulso decisivo al desarrollo del masaje como preparación para la esgrima.

El masaje desempeñó un papel importante en los deportes soviéticos en el futuro. Sarkisov Serasini (1887-1964) es considerado el fundador del masaje deportivo.

En relación con el desarrollo del deporte desde 1922, se llevaron a cabo investigaciones bajo su dirección para optimizar los resultados. Hoy en día, su uso se está expandiendo en el deporte profesional y amateur, así como en otras actividades como la danza y la expresión artística, e incluso lo utilizan los astronautas en sus entrenamientos.

*Dentro de la investigación se propondrá una guía o instructivo de las maniobras o técnicas de masaje deportivo que beneficiaran a los deportistas y mediante la aplicación de dichas técnicas manuales de masaje se obtendrá; un aumento del flujo sanguíneo, contractilidad muscular, facilitar la relajación, elasticidad de los tejidos musculares y lo más importante dentro de un entrenamiento o competencia que es el retrasar la aparición de dolor muscular por la presencia de ácido láctico.*

## **2.2. Fundamentación Científica**

La práctica de tocar una zona de la piel de otra persona es tan antigua que es imposible definir con exactitud cuándo, cómo o por qué surgió esta actividad; se vuelve claro y sus beneficios están validados científicamente y se pueden argumentar desde diferentes ángulos, como posiciones fisiológicas, energéticas y desde un enfoque posicional y de sistemas más integrado.

El contacto profesional con la superficie del cuerpo es reconocido por muchos especialistas como masaje, esta terapia es considerada por algunos autores como un "arte", porque el masajista muestra su talento al manipular su cuerpo y las extremidades con diferentes variedades de manipulaciones, sino que también lo hace a la perfección.

Los efectos del masaje son múltiples, en ellos podemos mencionar; de estética, de recuperación, calentamiento, y terapéutica, entre muchos otros tipos.

Todos, independientemente de que sean capaces de usar las mismas manipulaciones, con mayor intensidad y velocidad, pueden perseguir objetivos específicos, planificados previamente de acuerdo con el objetivo deseado.

### **2.3. Fundamentación Teórica**

El masaje deportivo se aplicará a los deportistas que realizan un esfuerzo muscular físico intenso y la falta de prudencia para realizarse un masaje deportivo después de las sobrecargas de trabajo, puede incurrir en lesiones tales como calambres musculares, contracciones musculares, que desencadenan malestares en los deportistas y, a su vez, esto se refleja en la baja de su rendimiento deportivo.

“Masaje deportivo se enfoca en el calentamiento de ciertas partes del cuerpo para que el atleta alcance su máximo desempeño, reduciendo el dolor después del entrenamiento. También es ideal para rehabilitar músculos lesionados” (Sanchez J, 1986)

### **2.4. Fundamentación Pedagógica**

El masaje deportivo debe entenderse como uno de los medios adicionales destinados a mejorar el rendimiento deportivo.

Esto debe aplicarse a la etapa de preparación del atleta, ya sea general o específica.

El deporte es considerado fuente de salud y tiene un mecanismo al alcance de todos los deportistas, un método natural de recuperación tras el esfuerzo y un aumento paulatino de la capacidad para realizar el trabajo físico; El deportista es el único que se beneficia de los beneficios de un buen masaje deportivo para conseguir sus objetivos deportivos.

El deporte es el progreso de un atleta, la capacidad física para lograr la victoria o un aumento en el rendimiento, y empujar los límites de uno es desgaste que puede afectar el rendimiento o la salud de un atleta. El masaje deportivo puede reducir la fatiga, prevenir lesiones, acelerar la recuperación muscular y ayudar a los atletas a ponerse en forma.

## **2.5. Fundamentación Psicológica**

Los deportistas, colectivamente pasan por un entrenamiento pesado e intenso con muchas demandas, psíquicas y físicas; lo que lo lleva a sufrir fatiga, exceso de entrenamiento y lesiones.

El masaje en las fases de entrenamiento prepara al deportista mental y físicamente pudiendo llegar a un nivel más alto en un período de tiempo corto y con poco gasto de energía.

El masaje se usa cuando el deportista no está preparado para desplegar toda su fuerza muscular, o cuando deja de entrenar por alguna lesión o antes de la competencia, seguido por sesiones de entrenamiento específicas con doble sesión por día, de 4 a 5 veces por semana, si es posible se debe aplicar masaje deportivo a diario.

## **2.6. Fundamentación Sociológica**

La sociedad nos lleva a la necesidad de ser los primeros, convirtiéndose en una cultura competitiva. Practicar una actividad física competitiva no es sobrehumano, pero tampoco es trivial.

Durante el entrenamiento existen factores de riesgo que enfrenta el deportista y el masaje deportivo produce beneficios que solo la experiencia puede ayudar evitando cualquier lesión.

El masaje ayuda a identificar las áreas con mucha sensibilidad antes de que se conviertan en lesiones. El rendimiento máximo de un deportista puede depender de la aplicación correcta del masaje deportivo, acelerando la recuperación, eliminando las toxinas para aliviar el dolor y los espasmos musculares.

## **2.7. Fundamentación legal**

### **Constitución de la República del Ecuador 2008**

#### **Sección undécima: De los deportes**

Art. 82.- El Estado protege, promueve, fomenta y reglamenta la educación física, el deporte y la recreación como actividades para la educación general del pueblo. Proporcionamos los recursos y la infraestructura para permitir la expansión masiva de estas actividades. Facilitar la preparación y participación de deportistas de alto nivel en competencias nacionales e internacionales y fomentar la participación de personas con discapacidad.

Artículos tomados de la Ley del Deporte de FEDENALIGAS.

## Título VI: De la recreación

### Sección 1

**Art. 89.- De la recreación.** - La recreación incluye todas las actividades de ocio físico realizadas en el tiempo libre de forma planificada que busca el equilibrio biológico y social con el fin de lograr una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen deportes urbanos y rurales, así como actividades organizadas y organizadas por el vecindario y la comunidad.

**Art. 92.- Regulación de actividades deportivas.** - El Estado garantizará: a) brindar igualdad de oportunidades a todos los ciudadanos en la implementación rutinaria y regular de actividades recreativas y deportivas, independientemente de su edad, género, capacidad, condiciones socioeconómicas o interculturales; Planificar y facilitar.

**Art. 97.- Objetivo.** - Su principal objetivo es lograr que todos los miembros de la comunidad se recreen a través de la realización de actividades recreativas deportivas y de esparcimiento físico que deben ser equitativas e inclusivas en cuanto a género, edad, grupos de atención prioritarios y nivel socioeconómico para realizar la recreación. Eliminar todas las formas de discriminación de su práctica.

( Asamblea Nacional, 2008).

### 2.8. Categorías conceptuales

Considera los elementos del tema o el título, es necesario consultar bibliografías y revistas actualizadas, en las bases de datos de prestigio y otras referencias pertinentes.

### **2.8.1. Masaje**

Es el Conjunto de técnicas a los tejidos del cuerpo o grupos musculares por medio de distintas manipulaciones.

### **2.8.2. Categoría 1: Masaje deportivo**

Definición: El masaje deportivo prepara los tejidos musculares para el esfuerzo deportivo, prevención y recuperación, antes, durante y después de una competencia evitando lesiones. Por lo tanto, el masaje es dentro de las técnicas terapéuticas, la más apreciada por los deportistas.

“El masaje deportivo, el tratamiento manual de los tejidos blandos dirigido a promover la salud y el bienestar, tiene una historia que se remonta a hace miles de años, a 2000 a.C “ (Salvo S, 2009).

“El masaje deportivo se hizo tan popular en la práctica deportiva que, por primera vez en 1984, todos los atletas estadounidenses que compitieron en los Juegos Olímpicos de Verano en Los Ángeles recibieron masaje como parte de su programa” (Beck, 2000).

### **2.8.3. Categoría 2: Prevenir lesiones**

Para prevenir lesiones, es importante que los deportistas y entrenadores sean conscientes de las precauciones durante el entrenamiento. Adaptar el entrenamiento al nivel de rendimiento del deportista para evitar sobrecargas durante el entrenamiento. La mayoría de las lesiones ocurren durante el entrenamiento o la actividad física. Puede ocurrir por accidente o como resultado de malos hábitos, uso inadecuado del equipo, métodos de entrenamiento inadecuados o sobre entrenamiento.

#### **2.8.4. Beneficio del masaje en deportistas**

Definición: es de gran beneficio el masaje deportivo para los deportistas al ser aplicado con conocimientos adquiridos para lograr los resultados deseados dentro de lo que es el campo deportivo.

“Hoy en día basta con observar la meta de muchos eventos deportivos como carreras, pruebas de triatlón, pruebas acuáticas, para ver la cantidad de deportistas que confían en los efectos recuperadores del masaje deportivo tras la competición” (Dawson, I dawson, k y Tiidus, P, 2004).

“Algunos autores, comentando los diferentes beneficios que el masaje en general puede brindar un efecto vigoroso sobre la musculatura que da confianza al deportista por las reacciones que tienen lugar en el cuerpo a la raíz del masaje aplicado, refiriéndose al tema de la atención a la competición” ((Brooks, Woodruff, Wright, y Donatelli, 2005; Hemmings, 2000; Hemmings et al., 2000; Weinberg, Jackson, y Kolodny, 1998).

Lo que se busca dentro del masaje deportivo es que el deportista alcance buenos resultados prevenir lesiones en los entrenamientos como en competición y a su vez recuperar si adolece de alguna lesión sea esta deportiva o fortuita

"El tipo de masaje utilizado depende de los objetivos de la intervención. Una deficiencia importante de muchos estudios de masaje es la falta de información detallada sobre el tipo, la intensidad y la duración de las manipulaciones del masaje” (Gupta, S., Goswami, A., Sadhukhan, A. y Mathur, D, 1996).

Es por esto que la presencia de un masajista deportivo es de vital importancia dentro del área deportiva ya que podría ayudar a los entrenadores y deportistas a

prevenir lesiones, implementando la aplicación de un protocolo de masaje tratando las lesiones ya existentes.

### 2.8.5. Efectos del masaje de tejidos blandos

**Tabla # 3**

<b>Técnicas de masaje deportivo</b>	<b>Efectos del masaje deportivo</b>
Frotación Fricción Rodadura de piel	Estimular la linfa y el flujo sanguíneo superficial  Movilización de piel y tejido subcutáneo  Promueve la relajación local y general. alivio del dolor
Amasamiento	Movilización del tejido muscular  Estimulación de la circulación más profunda  Fomento de la relajación; alivio del dolor
Golpeteo Percusión con borde cubital del puño	Estimula la actividad muscular y la circulación sanguínea profunda.
Vibraciones  Sacudida	Movilización y eliminación de secreciones pulmonares
Fricción profunda	Moviliza y alivia el dolor en tendones, músculos, ligamentos y capsulas articulares

**Elaborado por: VICTOR ESTRADA**

**FUENTE: UG**

“Aplicando un masaje iniciamos un proceso de limpieza celular; los músculos tensos se aflojan liberando la presión sobre los vasos linfáticos y se eliminan los desechos celulares rápidamente, entrando oxígeno y nutrientes” (Inkeles g, 1989)

### **CAPITULO III**

#### **MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN:**

#### **RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS:**

Se trabajó en la Facultad de Educación Física Deportes y Recreación, en un estudio a la población del equipo de Cheerleaders de la UG realizado en el año 2023.

El presente trabajo es dar a conocer la importancia del masaje deportivo aplicado en deportistas de la UG en la Facultad de Educación Física Deportes y Recreación tratando de mejorar la recuperación muscular y previniendo lesiones, contando con los conocimientos apropiados, así como también de dar apertura en lo que se va a realizar dentro la institución investigada.

El masaje deportivo en los entrenamientos es un instrumento importante, siendo este un medio físico manual que es aplicado para mejorar la recuperación muscular, ayudando a reducir la fatiga muscular después de que se ha realizado actividad deportiva. Es muy importante conocer la disciplina deportiva para identificar los grupos musculares que se van a tratar y de esta manera poder aplicar masaje deportivo.

El proyecto involucra investigación de campo al visitar a los deportistas del equipo de Cheerleaders de la UG en la Facultad de Educación Física Deportes y Recreación, se evidencio la necesidad de la aplicación de masajes deportivos luego de sus entrenamientos.

Complementando este trabajo se realizará una investigación documental y bibliográfica, en donde se ha recopilado información sobre el tema y ha sido compilada

utilizando libros, publicaciones, revistas, referencias al tema, artículos de páginas web con el propósito de extender y progresar dentro del campo de la investigación.

Se ha considerado el efecto del masaje deportivo en el entrenamiento deportivo de los deportistas, siendo muy útil para mejorar las lesiones de los deportistas y prevenir las contracturas musculares.

### **3.1. Modalidad y Diseño de la investigación**

El diseño de la investigación se refiere a la estrategia adoptada por el investigador para responder al problema, dificultad o inconveniente planteado en el estudio. Para fines didácticos se clasifican como diseño Bibliográfica-documental y el trabajo de campo.

#### **3.1.1. Investigación de Campo**

Esta investigación está dirigida a comprender y satisfacer situaciones, necesidades o problemas en situaciones específicas. Los investigadores deben trabajar en el medio natural donde existen las poblaciones objeto de estudio y las fuentes de información objeto de investigación, de donde se obtienen los datos primarios para el análisis.

#### **3.1.2. Investigación Bibliográfica-documental**

El diseño bibliográfico se basa en una revisión sistemática, minuciosa y comprensiva de material escrito de todo tipo, y el análisis de fenómenos apunta a establecer relaciones entre dos o más variables. Al elegir este tipo de estudio, los investigadores utilizan documentos para recolectar, seleccionar, analizar y presentar resultados confiables.

### **3.2. Tipo o Nivel de la investigación**

El tipo o nivel de la investigación se perfilan según el tipo de investigación que se vaya a realizar.

El tipo de investigación define el alcance de los objetivos.

#### **3.2.1. Investigación descriptiva**

La investigación descriptiva se basa en la caracterización de hechos, fenómenos, sujetos o grupos para establecer sus propiedades y métodos. Los resultados de este tipo de investigación se encuentran en un nivel intermedio en términos de conocimiento.

#### **3.2.2. Investigación exploratoria**

Se considera como el primer enfoque científico para un problema. Se utiliza cuando aún no se lo ha abordado o no se ha estudiado lo suficiente y las condiciones existentes aún no son decisivas. Cuando no existe un cuerpo teórico suficiente que detalle el estudio del fenómeno observado y los resultados obtenidos, es una contribución al reconocimiento de los elementos que lo componen.

### **3.3. Métodos y procedimientos a aplicar**

El procedimiento a aplicar son los métodos científicos y el estadístico, dentro de los cuales se pueden analizar y procesar para obtener una información dirigida.

#### **3.3.1. Método científico**

Se refiere a una serie de etapas por las que se debe pasar para llegar a un conocimiento válido desde el punto de vista científico utilizando instrumentos fiables. El uso de este método minimiza la influencia de la subjetividad de un científico en su investigación.

### **3.3.2. Método estadístico**

En la investigación cuantitativa, los métodos estadísticos son los procesos de obtención, representación, simplificación, análisis, interpretación y proyección de las propiedades, variables y valores de los trabajos y proyectos de investigación con el fin de comprender la realidad y optimizar la toma de decisiones que se asume. La investigación estadística en las ciencias sociales es una poderosa herramienta de precisión científica cuando se combina con técnicas cualitativas y se utiliza de acuerdo con las necesidades de investigación y el buen juicio.

### **3.4. Población y muestra**

En Estadística, el mundo ideal se llama población, el teórico cuyas características uno quiere conocer y estudiar. Las poblaciones suelen ser muy extensas y es imposible observar cada componente, por lo que trabajamos con muestras o subconjuntos de esa población. Es por eso que podemos definir una parte o un subconjunto de una población como muestra.

#### **3.4.1. Criterios de inclusión**

La muestra con la que se trabajará será de 10 deportistas escogidos entre un total de 22, por criterio de inclusión que sean de entre 19 y 26 años de edad, que sean deportistas en actividad regular, que pertenezcan a la UG.

Algo que se debe anotar que cada deportista se le aplicará el masaje deportivo a diario en un tiempo estimado de 15 minutos por deportista.

#### **3.4.2. Criterios de exclusión**

Deportistas que no desean participar en el estudio.

### 3.4.3. Muestreo

Al elegir una muestra aleatoria, se espera que sus propiedades y puedan ser aplicados a la población. Este proceso permite economizar recursos y al mismo tiempo, obtener resultados similares a los que se lograrían si se realizara un estudio de toda la población.

### 3.4.4. Población y muestra

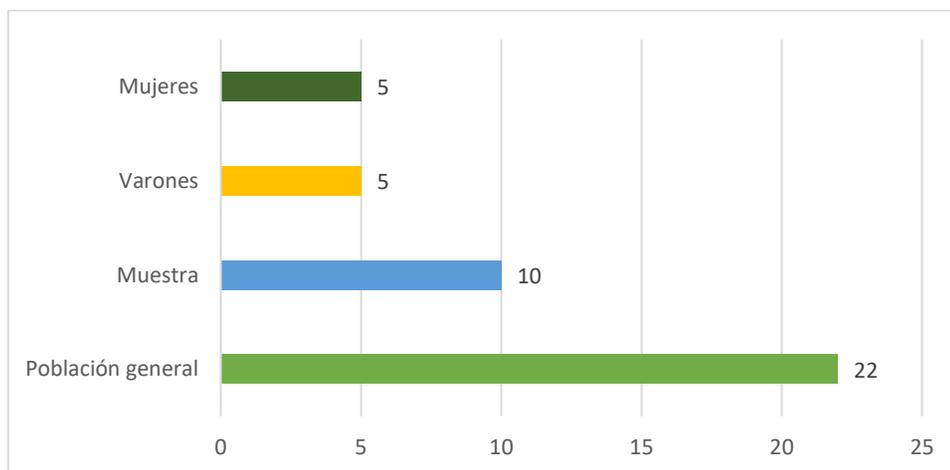
Tabla # 4

<b>Población general</b>	<b>22</b>
<b>Muestra</b>	<b>10</b>
<b>Varones</b>	<b>5</b>
<b>Mujeres</b>	<b>5</b>
<b>Porcentaje</b>	<b>45%</b>

Elaborado por: VICTOR ESTRADA

FUENTE: UG

Gráfico # 1



Elaborado por: VICTOR ESTRADA

FUENTE: UG

### **3.5. Técnicas de análisis y procesamiento de la información**

Consiste en el procesamiento de los datos (escasos, confusos, característicos) obtenidos de la población de estudio durante el trabajo realizado como parte de la investigación de campo, y los resultados (agrupados Tiene como finalidad generar datos metodológicos). Los análisis se realizan de acuerdo con el propósito de la hipótesis de investigación realizada.

También se deben mencionar las herramientas estadísticas utilizadas para el procesamiento de datos.

a) Si el análisis es cuantitativo, se debe elegir una prueba estadística adecuada para analizar los datos de acuerdo con la hipótesis formulada y el nivel de validación de la variable.

b) Si el análisis elegido es cualitativo, se realizará un diseño preliminar o coreografía del esquema de análisis de datos.

c) Si se recopilan datos cuantitativos y cualitativos para cada tipo de datos, utilice el análisis correspondiente.

### 3.5.1. Encuesta aplicada a los deportistas

#### Pregunta 1

¿Está de acuerdo con el calentamiento que realiza su preparador físico?

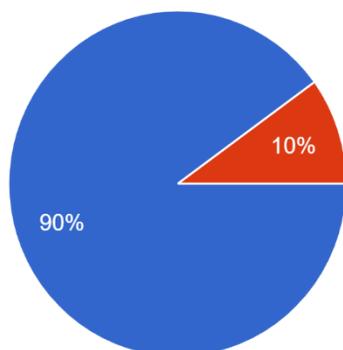
Tabla # 5

OPCIONES DE RESPUESTA	TOTAL
SIEMPRE	9
CASI SIEMPRE	1
MUCHAS VECES	
ALGUNAS VECES	
POCAS VECES	
NUNCA	
TOTAL	10

Elaborado por: VICTOR ESTRADA

FUENTE: UG

Gráfico # 2



Elaborado por:  
VICTOR ESTRADA  
FUENTE: UG

Análisis: El 90% que corresponde a 9 deportistas que responde que siempre están de acuerdo con el calentamiento que realiza su preparador físico.

El 10% que corresponde a 1 deportista responde que casi siempre están de acuerdo con el calentamiento que realiza su preparador físico.

## Pregunta 2

¿Está de acuerdo con las veces que realiza actividad deportiva a la

semana?

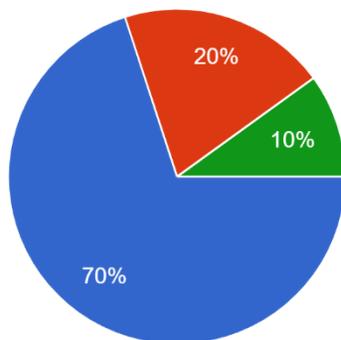
Tabla # 6

OPCIONES DE RESPUESTA	TOTAL
SIEMPRE	7
CASI SIEMPRE	2
MUCHAS VECES	
ALGUNAS VECES	1
POCAS VECES	
NUNCA	
TOTAL	10

Elaborado por: VICTOR ESTRADA

FUENTE: UG

Gráfico # 3



Elaborado por:  
VICTOR ESTRADA  
FUENTE: UG

Análisis: El 70% que corresponde a 7 deportistas responde que siempre están de acuerdo con las veces que realiza actividad deportiva a la semana.

El 20% que corresponde a 2 deportistas responde que casi siempre están de acuerdo con con las veces que realiza actividad deportiva a la semana.

El 10% que corresponde a 1 deportista que responde que algunas veces está de acuerdo con las veces que realiza actividad deportiva a la semana.

**Pregunta 3**  
**¿Siente la necesidad de recibir el masaje deportivo previo a realizar una actividad física?**

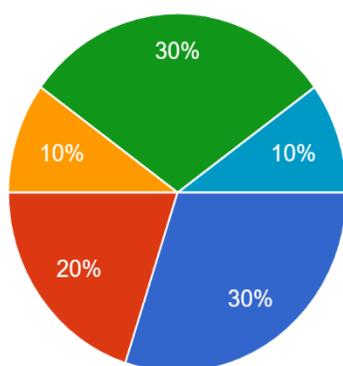
**Tabla # 7**

OPCIONES DE RESPUESTA	TOTAL
SIEMPRE	3
CASI SIEMPRE	2
MUCHAS VECES	1
ALGUNAS VECES	3
POCAS VECES	
NUNCA	1
TOTAL	10

**Elaborado por: VICTOR ESTRADA**

**FUENTE: UG**

**Gráfico # 4**



**Elaborado por:**  
**VICTOR ESTRADA**  
**FUENTE: UG**

Análisis: El 30% que corresponde a 3 deportistas responde que siempre siente la necesidad de recibir el masaje deportivo previo a realizar una actividad física.

El 20% que corresponde a 2 deportistas responde que casi siempre siente la necesidad de recibir el masaje deportivo previo a realizar una actividad física.

El 10% que corresponde a 1 deportista responde que muchas veces siente la necesidad de recibir el masaje deportivo previo a realizar una actividad física.

El 30% que corresponde a 3 deportistas responde que algunas veces siente la necesidad de recibir el masaje deportivo previo a realizar una actividad física.

El 10% que representa a 1 deportista responde que nunca siente la necesidad de recibir el masaje deportivo previo a realizar una actividad física.

#### **Pregunta 4**

**¿Ha sufrido en su vida deportiva algún tipo de lesión muscular?**

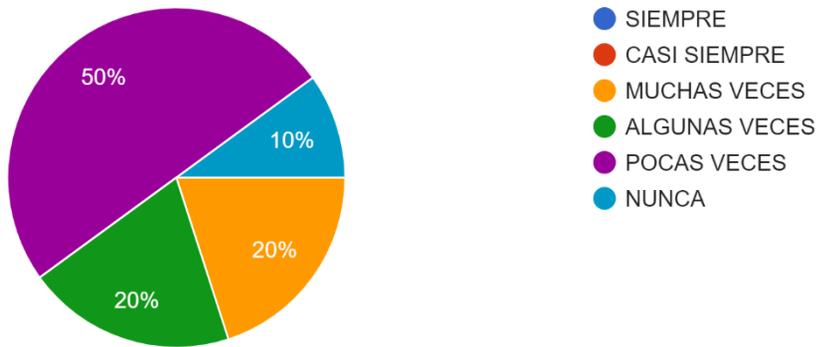
**Tabla # 8**

<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>TOTAL</b>
SIEMPRE	
CASI SIEMPRE	
MUCHAS VECES	2
ALGUNAS VECES	2
POCAS VECES	5
NUNCA	1
TOTAL	10

**Elaborado por: VICTOR ESTRADA**

**FUENTE: UG**

**Gráfico # 5**



**Elaborado por:**  
**VICTOR ESTRADA**  
**FUENTE: UG**

Análisis: El 20% que corresponde a 2 deportistas responde que muchas veces ha sufrido en su vida deportiva algún tipo de lesión muscular.

El 20% que corresponde a 2 deportistas responde que algunas veces ha sufrido en su vida deportiva algún tipo de lesión muscular.

El 50% que corresponde a 5 deportistas responde que pocas veces ha sufrido en su vida deportiva algún tipo de lesión muscular.

El 10% que corresponde a 1 deportista que responde que nunca ha sufrido en su vida deportiva algún tipo de lesión muscular.

**Pregunta 5**

**¿De los tipos de lesiones más frecuentes durante su práctica deportiva como: esguince, calambres, contractura y distensión, ¿ha sufrido alguno?**

**Tabla # 9**

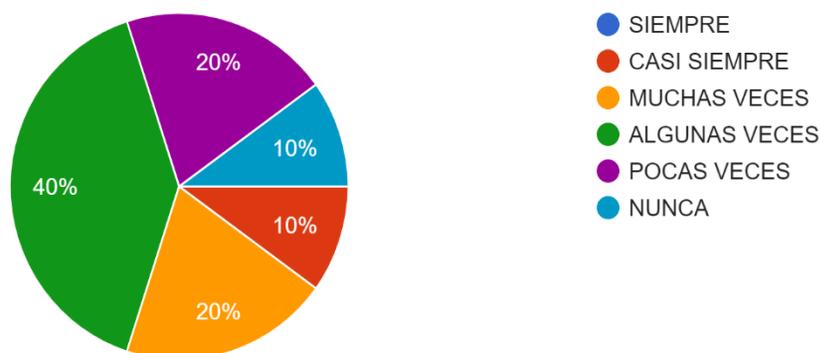
<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>TOTAL</b>
SIEMPRE	
CASI SIEMPRE	1
MUCHAS VECES	2
ALGUNAS VECES	4
POCAS VECES	2
NUNCA	1

TOTAL	10
-------	----

**Elaborado por: VICTOR ESTRADA**

**FUENTE: UG**

**Gráfico # 6**



**Elaborado por:  
VICTOR ESTRADA  
FUENTE: UG**

Análisis: El 10% que corresponde a 1 deportista responde que casi siempre de los tipos de lesiones más frecuentes durante su práctica deportiva como: esguince, calambres, contractura y distensión, ha sufrido alguno.

El 20% que corresponde a 2 deportistas responde que de los tipos de lesiones más frecuentes durante su práctica deportiva como: esguince, calambres, contractura y distensión, ha sufrido alguno.

El 40% que corresponde a 4 deportistas responde que algunas veces de los tipos de lesiones más frecuentes durante su práctica deportiva como: esguince, calambres, contractura y distensión, ha sufrido alguno.

El 20% que corresponde a 2 deportistas responde que pocas veces de los tipos de lesiones más frecuentes durante su práctica deportiva como: esguince, calambres, contractura y distensión, ha sufrido alguno.

El 10% que corresponde a 1 deportista responde que nunca de los tipos de lesiones más frecuentes durante su práctica deportiva como: esguince, calambres, contractura y distensión, ha sufrido alguno.

**Pregunta 6**  
**¿Antes o después de alguna actividad deportiva le han aplicado el masaje deportivo?**

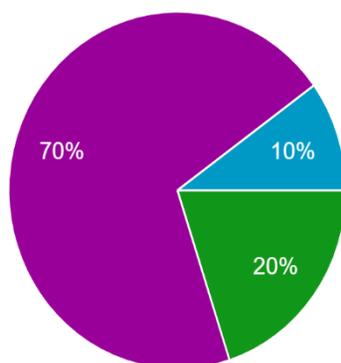
**Tabla # 10**

OPCIONES DE RESPUESTA	TOTAL
SIEMPRE	
CASI SIEMPRE	
MUCHAS VECES	
ALGUNAS VECES	2
POCAS VECES	7
NUNCA	1
TOTAL	10

**Elaborado por: VICTOR ESTRADA**

**FUENTE: UG**

**Gráfico # 7**



- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MUCHAS VECES
- ALGUNAS VECES
- POCAS VECES
- NUNCA

**Elaborado por:**  
**VICTOR ESTRADA**  
**FUENTE: UG**

Análisis: El 20% que corresponde a 2 deportistas responde que algunas veces antes o después de alguna actividad deportiva le han aplicado el masaje deportivo.

El 70% que corresponde a 7 deportistas responde que pocas veces Antes o después de alguna actividad deportiva le han aplicado el masaje deportivo.

El 10% corresponde a 1 deportista responde que nunca antes o después de alguna actividad deportiva le han aplicado el masaje deportivo.

### **Pregunta 7**

**¿Considera usted que al aplicar masaje deportivo pre competitivo y post competitivo le ayudara a evitar lesiones musculares?**

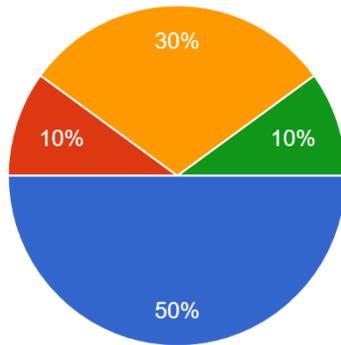
**Tabla # 11**

<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>TOTAL</b>
SIEMPRE	5
CASI SIEMPRE	1
MUCHAS VECES	3
ALGUNAS VECES	1
POCAS VECES	
NUNCA	
TOTAL	10

**Elaborado por: VICTOR ESTRADA**

**FUENTE: UG**

**Gráfico # 8**



- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MUCHAS VECES
- ALGUNAS VECES
- POCAS VECES
- NUNCA

**Elaborado por:**  
**VICTOR ESTRADA**  
**FUENTE: UG**

Análisis: El 50% que corresponde a 5 deportistas responde que siempre considera que al aplicar masaje deportivo pre competitivo y post competitivo le ayudara a evitar lesiones musculares.

El 10% que corresponde a 1 deportista responde que casi siempre considera que al aplicar masaje deportivo pre competitivo y post competitivo le ayudara a evitar lesiones musculares.

El 30% que corresponde a 3 deportistas responde que muchas veces considera que al aplicar masaje deportivo pre competitivo y post competitivo le ayudara a evitar lesiones musculares.

El 10% que corresponde a 1 deportista responde que algunas veces considera que al aplicar masaje deportivo pre competitivo y post competitivo le ayudara a evitar lesiones musculares.

### Pregunta 8

¿Tiene usted buena hidratación antes, durante y después de la actividad deportiva?

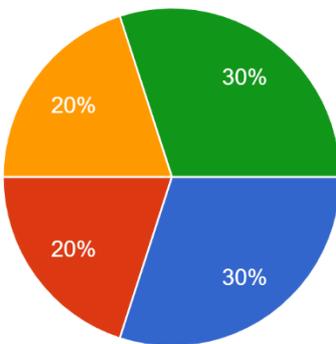
Tabla # 12

OPCIONES DE RESPUESTA	TOTAL
SIEMPRE	3
CASI SIEMPRE	2
MUCHAS VECES	2
ALGUNAS VECES	3
POCAS VECES	
NUNCA	
TOTAL	10

Elaborado por: VICTOR ESTRADA

FUENTE: UG

Gráfico # 9



Elaborado por:  
VICTOR ESTRADA  
FUENTE: UG

Análisis: El 30% que corresponde a 3 deportistas responde que siempre tiene buena hidratación antes, durante y después de la actividad deportiva.

El 20% que corresponde a 2 deportistas responde que casi siempre tiene buena hidratación antes, durante y después de la actividad deportiva.

El 20% que corresponde a 2 deportistas responde que muchas veces tiene buena hidratación antes, durante y después de la actividad deportiva.

El 30% que corresponde a 3 deportistas responde que algunas veces tiene buena hidratación antes, durante y después de la actividad deportiva.

**Pregunta 9**

**¿Considera que su alimentación es acorde a la actividad deportiva que realiza?**

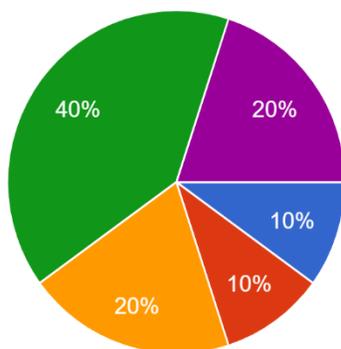
**Tabla # 13**

OPCIONES DE RESPUESTA	TOTAL
SIEMPRE	1
CASI SIEMPRE	1
MUCHAS VECES	2
ALGUNAS VECES	4
POCAS VECES	2
NUNCA	
TOTAL	10

**Elaborado por: VICTOR ESTRADA**

**FUENTE: UG**

**Gráfico # 10**



**Elaborado por:  
VICTOR ESTRADA  
FUENTE: UG**

Análisis: El 10% que corresponde a 1 deportista responde que siempre considera que su alimentación es acorde a la actividad deportiva que realiza.

El 10% que corresponde a 1 deportista responde que casi siempre considera que su alimentación es acorde a la actividad deportiva que realiza.

El 20% que corresponde a 2 deportistas responde que muchas veces considera que su alimentación es acorde a la actividad deportiva que realiza.

El 40% que corresponde a 4 deportistas responde que algunas veces considera que su alimentación es acorde a la actividad deportiva que realiza.

El 20% que corresponde a 2 deportistas responde que pocas veces considera que su alimentación es acorde a la actividad deportiva que realiza.

**Pregunta 10**  
**¿Siente la necesidad de recibir el masaje deportivo previo a realizar una actividad física?**

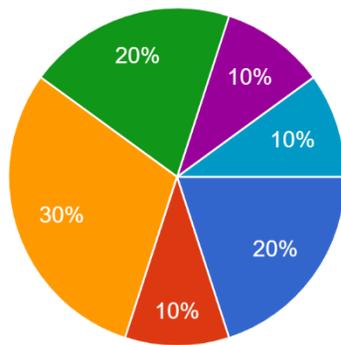
**Tabla # 14**

<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>TOTAL</b>
SIEMPRE	2
CASI SIEMPRE	1
MUCHAS VECES	3
ALGUNAS VECES	2
POCAS VECES	1
NUNCA	1
TOTAL	10

**Elaborado por: VICTOR ESTRADA**

**FUENTE: UG**

**Gráfico # 11**



**Elaborado por:**  
**VICTOR ESTRADA**  
**FUENTE: UG**

Análisis: El 20%

que corresponde a 2 deportistas responde que siempre siente la necesidad de recibir el masaje deportivo previo a realizar una actividad física.

El 10% que corresponde a 1 deportista responde que casi siempre siente la necesidad de recibir el masaje deportivo previo a realizar una actividad física.

El 30% que corresponde a 3 deportistas responde que muchas veces siente la necesidad de recibir el masaje deportivo previo a realizar una actividad física.

El 20% que corresponde a 2 deportistas responde que algunas veces siente la necesidad de recibir el masaje deportivo previo a realizar una actividad física.

El 10% que corresponde a 1 deportista responde que pocas veces siente la necesidad de recibir el masaje deportivo previo a realizar una actividad física.

El 10% que corresponde a 1 deportista responde que nunca siente la necesidad de recibir el masaje deportivo previo a realizar una actividad física.

**Pregunta 11**

**¿Está de acuerdo que se aplique masaje deportivo para evitar lesiones?**

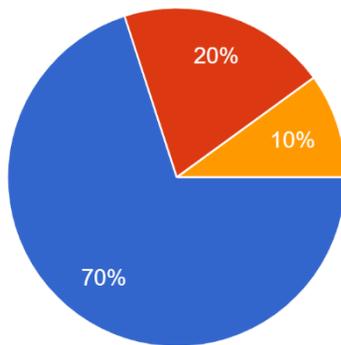
**Tabla # 15**

<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>TOTAL</b>
SIEMPRE	7
CASI SIEMPRE	2
MUCHAS VECES	1
ALGUNAS VECES	
POCAS VECES	
NUNCA	
TOTAL	10

**Elaborado por: VICTOR ESTRADA**

**FUENTE: UG**

**Gráfico # 12**



- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MUCHAS VECES
- ALGUNAS VECES
- POCAS VECES
- NUNCA

**Elaborado por:  
VICTOR ESTRADA  
FUENTE: UG**

Análisis: El 70% que corresponde a 7 deportistas responde que siempre están de acuerdo que se aplique masaje deportivo para evitar lesiones.

El 20% que corresponde a 2 deportistas responde que casi siempre están de acuerdo que se aplique masaje deportivo para evitar lesiones.

El 10% que corresponde a 1 deportista responde que muchas veces están de acuerdo que se aplique masaje deportivo para evitar lesiones.

### Pregunta 12

¿Cree usted que el tratamiento por medio del masaje deportivo le hará

sentirse mejor en sus entrenamientos?

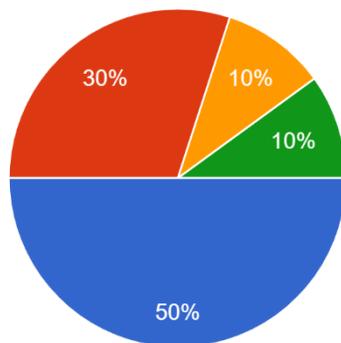
Tabla # 16

OPCIONES DE RESPUESTA	TOTAL
SIEMPRE	5
CASI SIEMPRE	3
MUCHAS VECES	1
ALGUNAS VECES	1
POCAS VECES	
NUNCA	
TOTAL	10

Elaborado por: VICTOR ESTRADA

FUENTE: UG

Gráfico # 13



Elaborado por:  
VICTOR ESTRADA  
FUENTE: UG

Análisis: El 50% que corresponde a 5 deportistas responde que siempre cree que el tratamiento por medio del masaje deportivo le hará sentirse mejor en sus entrenamientos.

El 30% que corresponde a 3 deportistas responde que casi siempre cree que el tratamiento por medio del masaje deportivo le hará sentirse mejor en sus entrenamientos.

El 10% que corresponde a 1 deportista responde que muchas veces cree que el tratamiento por medio del masaje deportivo le hará sentirse mejor en sus entrenamientos.

El 10% que corresponde a 1 deportista responde que algunas veces cree que el tratamiento por medio del masaje deportivo le hará sentirse mejor en sus entrenamientos.

**Pregunta 13**  
**¿Cree usted que el masaje deportivo puede influir positivamente en sus entrenamientos?**

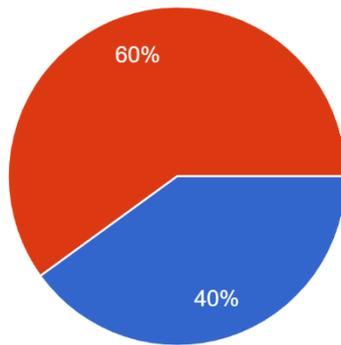
**Tabla # 17**

<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>TOTAL</b>
SIEMPRE	4
CASI SIEMPRE	6
MUCHAS VECES	
ALGUNAS VECES	
POCAS VECES	
NUNCA	
TOTAL	10

**Elaborado por: VICTOR ESTRADA**

**FUENTE: UG**

**Gráfico # 14**



- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MUCHAS VECES
- ALGUNAS VECES
- POCAS VECES
- NUNCA

**Elaborado por:**  
**VICTOR ESTRADA**  
**FUENTE: UG**

Análisis: El 40% que corresponde a 4 deportistas responde que siempre cree que el masaje deportivo puede influir positivamente en sus entrenamientos.

El 60% que corresponde a 6 deportistas responde que casi siempre cree que el masaje deportivo puede influir positivamente en sus entrenamientos.

**Pregunta 14**

**¿Considera que el masaje deportivo antes y después de una competencia deportiva puede ayudarle en la recuperación de alguna lesión muscular?**

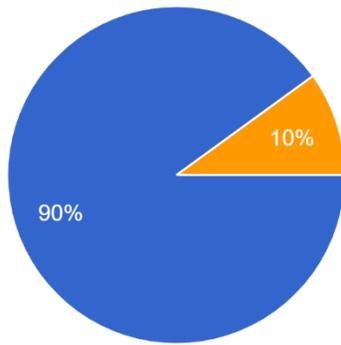
**Tabla # 18**

OPCIONES DE RESPUESTA	TOTAL
SIEMPRE	9
CASI SIEMPRE	
MUCHAS VECES	1
ALGUNAS VECES	
POCAS VECES	
NUNCA	
TOTAL	10

**Elaborado por: VICTOR ESTRADA**

**FUENTE: UG**

**Gráfico # 15**



- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MUCHAS VECES
- ALGUNAS VECES
- POCAS VECES
- NUNCA

**Elaborado por:  
VICTOR ESTRADA  
FUENTE: UG**

Análisis: El 90% que corresponde a 9 deportistas responde que siempre considera que el masaje deportivo antes y después de una competencia deportiva puede ayudarle en la recuperación de alguna lesión muscular.

El 10% que corresponde a 1 deportista responde que muchas veces considera que el masaje deportivo antes y después de una competencia deportiva puede ayudarle en la recuperación de alguna lesión muscular

**Pregunta 15**  
**¿Desde que se ha aplicado el masaje deportivo ha notado disminución de algún tipo de lesión muscular?**

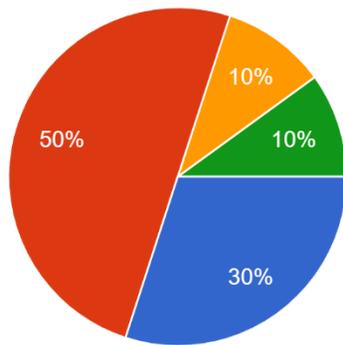
**Tabla # 19**

<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>TOTAL</b>
SIEMPRE	3
CASI SIEMPRE	5
MUCHAS VECES	1
ALGUNAS VECES	1
POCAS VECES	
NUNCA	
TOTAL	10

**Elaborado por: VICTOR ESTRADA**

**FUENTE: UG**

**Gráfico # 16**



- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MUCHAS VECES
- ALGUNAS VECES
- POCAS VECES
- NUNCA

**Elaborado por:**  
**VICTOR ESTRADA**  
**FUENTE: UG**

Análisis: El 30% que corresponde a 3 deportistas responde que siempre desde que se ha aplicado el masaje deportivo ha notado disminución de algún tipo de lesión muscular.

El 50% que corresponde a 5 deportistas responde que casi siempre desde que se ha aplicado el masaje deportivo ha notado disminución de algún tipo de lesión muscular.

El 10% que corresponde a 1 deportista responde que muchas veces desde que se ha aplicado el masaje deportivo ha notado disminución de algún tipo de lesión muscular.

El 10% que corresponde a 1 deportista responde que algunas veces desde que se ha aplicado el masaje deportivo ha notado disminución de algún tipo de lesión muscular.

**Pregunta 16**

**¿De los tipos de lesiones más frecuentes durante su práctica deportiva**

**como: esguince, calambres, contractura y distensión, ¿ha sufrido alguno?**

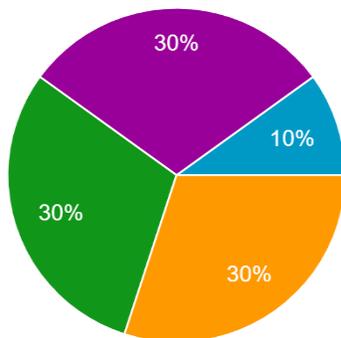
**Tabla # 20**

<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>TOTAL</b>
SIEMPRE	
CASI SIEMPRE	
MUCHAS VECES	3
ALGUNAS VECES	3
POCAS VECES	3
NUNCA	1
TOTAL	10

**Elaborado por: VICTOR ESTRADA**

**FUENTE: UG**

**Gráfico # 17**



- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MUCHAS VECES
- ALGUNAS VECES
- POCAS VECES
- NUNCA

**Elaborado por:  
VICTOR ESTRADA  
FUENTE: UG**

Análisis: El 30% que corresponde a 3 deportistas responde que muchas veces de los tipos de lesiones más frecuentes durante su práctica deportiva como: esguince, calambres, contractura y distensión, ha sufrido alguno.

El 30% que corresponde a 3 deportistas responde que algunas veces de los tipos de lesiones más frecuentes durante su práctica deportiva como: esguince, calambres, contractura y distensión, ha sufrido alguno.

El 30% que corresponde a 3 deportistas responde que pocas veces de los tipos de lesiones más frecuentes durante su práctica deportiva como: esguince, calambres, contractura y distensión, ha sufrido alguno.

El 10% que corresponde a 1 deportista responde que nunca De los tipos de lesiones más frecuentes durante su práctica deportiva como: esguince, calambres, contractura y distensión, ha sufrido alguno.

**Pregunta 17**

**¿Ha sufrido en su vida deportiva algún tipo de lesión muscular?**

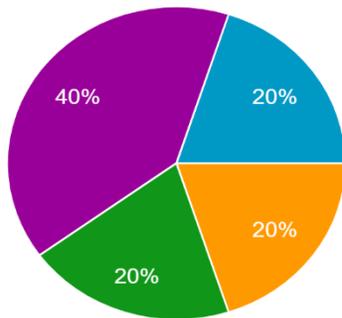
**Tabla # 21**

<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>TOTAL</b>
SIEMPRE	
CASI SIEMPRE	
MUCHAS VECES	2
ALGUNAS VECES	2
POCAS VECES	4
NUNCA	2
TOTAL	10

**Elaborado por: VICTOR ESTRADA**

**FUENTE: UG**

**Gráfico # 18**



- SIEMPRE
- CASI SIEMPRE
- MUCHAS VECES
- ALGUNAS VECES
- POCAS VECES
- NUNCA

**Elaborado por:**  
**VICTOR ESTRADA**  
**FUENTE: UG**

Análisis: El 20% que corresponde a 2 deportistas responde que muchas veces ha sufrido en su vida deportiva algún tipo de lesión muscular.

El 20% que corresponde a 2 deportistas responde que algunas veces ha sufrido en su vida deportiva algún tipo de lesión muscular.

El 40% que corresponde a 4 deportistas responde que pocas veces ha sufrido en su vida deportiva algún tipo de lesión muscular.

El 20% que corresponde a 2 deportistas responde que nunca ha sufrido en su vida deportiva algún tipo de lesión muscular.

### Pregunta 18

¿Recibió masaje deportivo oportuno para la contractura o lesión muscular?

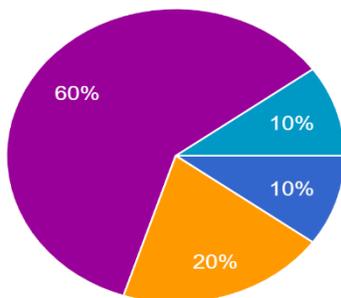
Tabla # 22

OPCIONES DE RESPUESTA	TOTAL
SIEMPRE	1
CASI SIEMPRE	
MUCHAS VECES	2
ALGUNAS VECES	
POCAS VECES	6
NUNCA	1
TOTAL	10

Elaborado por: VICTOR ESTRADA

FUENTE: UG

Gráfico # 19



Elaborado por:  
VICTOR ESTRADA  
FUENTE: UG

Análisis: El 10% que corresponde a 1 deportista responde que siempre recibió masaje deportivo oportuno para la contractura o lesión muscular.

El 20% que corresponde a 2 deportistas responde que muchas veces recibió masaje deportivo oportuno para la contractura o lesión muscular.

El 60% que corresponde a 6 deportistas responde que pocas veces recibió masaje deportivo oportuno para la contractura o lesión muscular.

El 10% que corresponde a 1 deportista responde que nunca recibió masaje deportivo oportuno para la contractura o lesión muscular.

### Pregunta 19

¿Padece de alguna dolencia aguda, crónica o de alguna enfermedad pre existente?

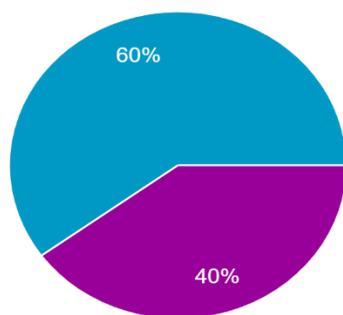
Tabla # 23

OPCIONES DE RESPUESTA	TOTAL
SIEMPRE	
CASI SIEMPRE	
MUCHAS VECES	
ALGUNAS VECES	
POCAS VECES	4
NUNCA	6
TOTAL	10

Elaborado por: VICTOR ESTRADA

FUENTE: UG

Gráfico # 20



Elaborado por:  
VICTOR ESTRADA  
FUENTE: UG

Análisis: El 40% que corresponde a 4 deportistas responde que pocas veces padece de alguna dolencia aguda, crónica o de alguna enfermedad pre existente.

El 20% que corresponde a 2 deportistas responde que nunca padece de alguna dolencia aguda, crónica o de alguna enfermedad pre existente.

### **3.5.2. Entrevista dirigida a entrenador**

El jueves 27 de julio de 2023 se realizó la entrevista al Lcdo. Jorge Huiracocha, entrenador de cheerleaders, a continuación, presentaremos las preguntas realizadas y las respuestas de nuestro entrenador entrevistado.

#### **1- ¿Qué es lo que usted define como masaje deportivo?**

El masaje deportivo es un tipo o modalidad de masaje que va direccionado específicamente a los deportistas, pueden ser deportistas amateurs o deportistas de alto rendimiento.

#### **2- ¿Cuáles son los beneficios que se le atribuyen al masaje deportivo?**

Considero que uno de los beneficios es la recuperación que luego de una jornada fuerte de entrenamiento, el masaje deportivo ayuda a recuperar el estado físico del deportista del musculo en un descanso y recuperación más rápida, también de forma previa a la práctica deportiva activa el musculo, el masaje deportivo ayuda a calentar el musculo y prepara para la exigencia que va tener durante el entrenamiento.

También ayuda cuando los deportistas tienen una lesión que considero no tan grave como un esguince y una lesión de ligamentos, pero si para una contractura o tirones que han tenido, creo que el masaje ayuda bastante antes del entrenamiento para preparar al musculo.

**3- ¿Cuáles son los motivos por lo que se produce una contractura o lesión muscular?**

La contractura como su nombre lo indica es una contracción del musculo de manera involuntaria y continuada, se puede producir por fatiga muscular por el sobre entrenamiento o tal vez por un mal movimiento en la ejecución de un ejercicio.

**4- ¿Considera usted necesaria la aplicación oportuna del masaje deportivo como medio de prevención de algún tipo de lesión muscular?**

Claro, en ocasiones el musculo se reciente por una larga jornada de entrenamiento donde la exigencia ha sido fuerte, entonces el masaje deportivo ayuda a relajar el musculo y si es necesaria la aplicación del masaje para ayudar en la recuperación muscular y evitar las lesiones.

**5- ¿Qué experiencia ha atravesado frente a deportistas con contracturas musculares antes, durante y/o después de un entrenamiento deportivo?**

Cuando el deportista entrena teniendo una contractura muscular, tendrá bajo rendimiento deportivo y la misma contractura no le permitirá realizar el rango completo de movimientos y tener un entrenamiento eficiente, luego del entrenamiento es evidente la expresión del deportista por el dolor de la lesión lo cual provocará una para en la rutina normal de entrenamiento.

**6- ¿Con qué propósito se implementaría durante los entrenamientos el masaje deportivo?**

Se implementaría con el propósito de ayudar al deportista y que entre activado a la sesión de entrenamiento y su sistema muscular tenga un mejor desenvolvimiento durante el entrenamiento como también el evitar lesiones.

**7- ¿Por qué recomendaría a terceros, positiva o negativamente, la aplicación del masaje deportivo?**

Lo recomendaría precisamente por los beneficios que brinda el masaje deportivo ya que previene lesiones, activa el sistema muscular para la actividad física a realizar, optimiza el rendimiento del deportista, ayuda a la recuperación de lesiones y activando la circulación sanguínea en el musculo.

Además, podemos notar la diferencia entre el deportista que recibió un masaje deportivo previo y el que no y podemos decir que el masaje es un pre calentamiento del musculo para la actividad física a realizar.

**3.6. Discusión de resultados**

El masaje deportivo favorece la regeneración muscular y previene lesiones en los deportistas, por lo que al finalizar la exploración puedes estar seguro de que los objetivos marcados se han alcanzado en su totalidad.

Con la evaluación que se efectuó con cada uno de los deportistas, fue viable desplegar un protocolo de tratamiento de masaje deportivo específico, de acuerdo con sus características y necesidades de ellos.

Las lesiones en los deportistas se presentan por la fatiga causada por exceso de entrenamiento, impactos en su entrenamiento y la falta de un protocolo de masaje deportivo.

Con la aplicación del protocolo de masaje deportivo, no solo se podrá mejorar el estado muscular de los deportistas, sino también su estado emocional demostrando los efectos positivos del masaje deportivo.

Es importante que los deportistas continúen con el protocolo aplicado para la recuperación de las lesiones musculares que se ha ejecutado durante la fase de recopilación de datos.

La valoración a los deportistas debe de realizarse de manera continua, y así ajustar el protocolo de masaje deportivo a las necesidades del mismo.

### 3.7 Cronograma de Actividades

Actividades del Proyecto por etapas	mayo				junio					julio				agosto				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Fase Diagnóstica																		
Levantamiento de la Zona Poblacional	X	X	X	X														
Diagnóstico de la Problemática	X	X	X	X														
Objetivos de la Investigación				X	X													
Marco Teórico					X	X	X	X	X	X	X							
Metodología								X	X	X	X							
Encuesta												X	X					
Fase de Ejecución										X	X	X	X					
Planteamiento de los Objetivos										X	X	X	X					
Parámetros del Programa de Enseñanza												X	X	X	X			
Conclusiones y Recomendaciones														X	X			

Elaborado por: VICTOR ESTRADA FUENTE: UG

Delimitación Temporal: Periodo determinado entre mayo 2023– agosto 2023

### 3.8. Presupuesto

**Tabla # 24**

<b>RECURSOS</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO</b>
Crema humectante	6 frascos	\$35
Aceite mineral	3	\$15
Alcohol	1	\$15
Transporte	1	\$40
Gastos varios	-	\$40
Toallas grandes	8	\$50
Tollas pequeñas	8	\$25
Aromatizantes	-	\$15
Mandiles	1	\$15
Camilla portátil	1	\$150
TOTAL		\$445

**Elaborado por: VICTOR ESTRADA**

**FUENTE: UG**

## **CAPÍTULO IV**

### **PROPUESTA**

Teniendo información que se recopiló durante la investigación, fue posible darse cuenta de la magnitud del asunto y llevar en cuenta al momento de elaborar la propuesta.

La necesidad e interés presentados por los deportistas que entrenan en el equipo de cheerleaders de la UG en la Facultad de Educación Física Deportes y Recreación, para la aplicación de masajes deportivos en sus entrenamientos y en competencias para mejorar su recuperación y prevenir lesiones, se espera que estas técnicas se incluyan en el plan de trabajo que tienen a diario.

#### **4.1 Título**

Guía de masaje deportivo, para ayudar a prevenir lesiones en deportistas que entrenan en el equipo de cheerleaders de la UG.

#### **4.2 Objetivos**

##### **4.2.1. Objetivo general**

Demostrar que el masaje deportivo, es eficaz en la prevención de lesiones en deportistas que entrenan en el equipo de cheerleaders de la UG.

##### **4.2.2. Objetivos Específicos**

- Promover el masaje deportivo en los directivos tanto de la UG como de la Facultad de Educación Física Deportes y Recreación, para ser aplicado a los deportistas en sus fases de entrenamiento.

- Aplicar las técnicas y elementos necesarios mediante la guía elaborada, para la atención del masaje deportivo en los deportistas del equipo de cheerleaders de la UG.
- Evaluar la evolución de los deportistas a los que se les ha aplicado masaje deportivo, para llevar un control de los efectos del masaje en su recuperación en lesiones musculares.

#### **4.3. Descripción**

Se implementará la *guía de masaje deportivo*, respecto a la aplicación de masajes deportivo en los deportistas pertenecientes al equipo de cheerleaders de la UG quienes realizan sus entrenamientos en la Facultad de Educación Física Deportes y Recreación y se tendrán en cuenta acerca de los beneficios del masaje deportivo.

Todo esto con la finalidad de que los deportistas vean reflejado en sus entrenamientos todos los beneficios que trae consigo la aplicación del masaje deportivo.

Considere los resultados del uso del masaje deportivo y el hecho de que ayuda a prevenir lesiones y contracturas musculares en los atletas del equipo de porristas de la UG.

El tiempo será de 4 semanas trabajando en todas sus fases de entrenamiento, dos veces por semana se realizará la aplicación del masaje deportivo a los deportistas seleccionados luego de su periodo de practica con una duración no mayor de 15 minutos, para así llegar a una evaluación final en donde se verá reflejado el masaje deportivo en los jóvenes deportistas.



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**



**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**DISEÑO DE LA GUÍA DE MASAJE DEPORTIVO**

**GUÍA DE MASAJE DEPORTIVO, PARA AYUDAR EN PREVENIR LESIONES EN  
DEPORTISTAS QUE ENTRENAN EN EL EQUIPO DE CHEERLEADERS DE LA UG.**

## TÉCNICA DE FROTACIÓN

**Objetivo:** Frotar ayuda a iniciar la secuencia de masaje. Permite que el deportista se familiarice con el tacto de las manos del masajista.

**Aplicación:** La dirección del roce puede ser en cualquier dirección, pero recuerda que debe ser adecuada para el masajista y cómoda para el atleta. Por lo general, solo se usa una dirección y los movimientos son en una línea paralela al eje longitudinal del cuerpo o en una dirección oblicua perpendicular a él.



**Material:** cremas humectantes, aceite mineral, camilla

**Elaborado por:** VICTOR ESTRADA

**FUENTE:** UG

## TÉCNICA DE FRICCIÓN

**Objetivo:** Medio para facilitar la circulación y movilizar fluidos tisulares.

**Aplicación:** La fricción es siempre en la dirección del flujo venoso y linfático (centrípeta hacia el corazón).

Este movimiento se realiza con las palmas de una o ambas manos simultáneamente o alternativamente.

Las manos deben ajustarse cuidadosamente a la forma del área de tratamiento que se va a masajear. Los movimientos deben ser suaves y rítmicos, dirigidos a los ganglios linfáticos. Al hacerlo, siempre debe trabajar desde la región distal a la región proximal, siguiendo el camino de las venas superficiales y los vasos linfáticos.



**Material:** cremas humectantes, aceite mineral, camilla

Elaborado por: VICTOR ESTRADA

FUENTE: UG

## TÉCNICA DE AMASAMIENTO

**Objetivo:** Las técnicas de amasado se enfocan en el tejido profundo y promueven la función muscular normal.

**Aplicación:** El amasado es una técnica de masaje en la que las manos o las manos y la piel se juntan en estructuras profundas y se aplica presión a los tejidos.

El movimiento se puede hacer con una mano o con ambas partes de ambas manos, y la dirección básica del movimiento es circular. La mitad del movimiento circular aplica presión y la otra mitad es un masaje relajante muscular.



**Material:** cremas humectantes, aceite mineral, camilla

**Elaborado por:** VICTOR ESTRADA

**FUENTE:** UG

## TÉCNICA DE PALMOTEO

**Objetivo:** se aplica a los tejidos musculares rápida y suavemente, para se estimula el movimiento muscular, a través de la activación del funcionamiento de los usos musculares aferentes.

**Aplicación:** Generalmente se realiza alternando entre mantener las palmas de las manos arqueadas y no rígidas. Este movimiento se realiza flexionando y extendiendo la muñeca manteniendo el resto del brazo lo más relajado posible.



**Material:** cremas humectantes, aceite mineral, camlla

**Elaborado por:** VICTOR ESTRADA

**FUENTE:** UG

## TÉCNICA DE GOLPETEO

**Objetivo:** Golpear es similar al palmoteo, pero es más estimulante y estimula el tejido a través de la acción mecánica directa.

**Aplicación:** El golpeteo se realiza con mayor frecuencia en movimientos alternos, con la mano redondeada en un puño, junto con el área de la palma cerca de la muñeca. Este movimiento se realiza flexionando y extendiendo la muñeca, manteniendo el resto del brazo lo más relajado posible y el codo sin doblar.



**Material:** cremas humectantes, aceite mineral, camilla

Elaborado por: VICTOR ESTRADA

FUENTE: UG

## TÉCNICA DE PALMADA DIGITAL

**Objetivo:** La palmada digital sirve para estimular la piel, tejido subcutáneo y los músculos.

**Aplicación:** Este movimiento consiste en una alternancia rápida de pronación y supinación del antebrazo, con la mano moviéndose fuera de fase.

Durante el movimiento, las superficies de la palma habitualmente se palpan entre sí. Las manos se mueven hacia adelante y hacia atrás a través de los músculos del deportista al masaje y las áreas óseas deben ser cuidadosamente evitadas



**Material:** cremas humectantes, aceite mineral, camilla

Elaborado por: VICTOR ESTRADA

FUENTE: UG

## TÉCNICA DE PRESIÓN CON EL BORDE CUBITAL DEL PUÑO

**Objetivo:** La técnica de presionar con el extremo cubital del puño se considera un movimiento estimulante, un poco más profundo que un toque con la palmada digital cuando la mano se aprieta ligeramente en un puño.

**Aplicación:** El masajista debe pararse en ángulo recto con el eje longitudinal del músculo que se empuja, con los codos flexionados y los hombros extendidos hasta que los antebrazos estén casi horizontales y las muñecas completamente extendidas.

Este movimiento se basa en la alternancia rápida entre la pronación y la manipulación del antebrazo con manos alternas.



**Material:** cremas humectantes, aceite mineral, camilla

**Elaborado por:** VICTOR ESTRADA

**FUENTE:** UG

## TÉCNICA DE VIBRACIÓN

**Objetivo:** Es utilizada como una técnica para estimular los tejidos musculares

**Aplicación:** Se coloca la mano con las puntas de los dedos en el área a tratar. El codo debe conservar en ángulo de 45 recto, pero el brazo debe quedar relajado

El movimiento se lo realiza hacia adentro y hacia afuera, o arriba y abajo, también se puede hacer moviendo la mano para cubrir un área más grande



**Material:** cremas humectantes, aceite mineral, camilla

Elaborado por: VICTOR ESTRADA

FUENTE: UG

## TÉCNICA DE AMASAMIENTO NUDILLAR

**Objetivo:** Se realiza con los todos los dedos apoyando los nudillos estimulando del tejido muscular

**Aplicación:** Con el puño cerrado, realizamos una presión seguida de un giro o giro para colocar la cara palmar en la piel con el área dorsal. Luego, abriremos la mano para realizar una fricción suave.

La dirección será relajando las fibras musculares y alternando las manos.

Usa los nudillos en la espalda sutilmente. Con los brazos rectos los nudillos y los dedos estarán en contacto con la espalda



**Material:** cremas humectantes, aceite mineral, camilla

Elaborado por: VICTOR ESTRADA

FUENTE: UG

## MASAJE EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**Objetivo:** ayudar a la preparación del deportista y a recuperarlo después de un entrenamiento.

**Aplicación:** Masaje de entrenamiento

Es el que se utiliza como uno de los medios suplementarios para aumentar la capacidad de trabajo, se utiliza en todas las etapas de preparación del deportista, se puede aplicar masaje de forma general o local y tiene los siguientes objetivos:

- Mejora la condición muscular con mayor frecuencia funcionan en el tipo de deporte que practican
- Aumentar el rendimiento muscular
- Ayuda a prevenir lesiones musculares

**Material:** cremas humectantes, aceite mineral, camilla

**Elaborado por:** VICTOR ESTRADA

**FUENTE:** UG

## MASAJE DE COMPETENCIA

**Objetivo:** Ayudar al deportista si está compitiendo en su proceso de recuperación

**Aplicación:** El masaje antes durante y después de una competencia deportiva, será de gran ayuda para el deportista ya que ayudará en su recuperación a disminuir la fatiga muscular y continuar en la competencia

**Material:** cremas humectantes, aceite mineral, camilla

**Elaborado por:** VICTOR ESTRADA

**FUENTE:** UG

#### **4.4. Impacto**

El masaje deportivo siempre ha sido bien visto en el ámbito deportivo, volviéndolo muy necesario a la hora de entrenar, en competición en cualquier deporte.

El propósito de este estudio es proporcionar una guía de sesiones de masaje deportivo beneficiosas para los atletas para promover la recuperación de las contracturas musculares y prevenir otras lesiones deportivas.

El masaje deportivo contribuye a la mejora del rendimiento deportivo con el objetivo de mejorar la condición física de cada individuo y maximizar el rendimiento muscular en el deporte, independientemente de la modalidad deportiva del deportista.

Los masajistas evalúan el riesgo de lesión asociado con la participación de un atleta en un deporte en particular, previniendo así la ocurrencia y recurrencia de lesiones. Dependiendo de la condición física de cada deportista, también ayuda a mejorar el rendimiento de fuerza.

#### **4.5. Conclusiones**

En la recolección de datos se ha comprobado favorablemente los beneficios de la aplicación del protocolo de masaje deportivo para la prevención de lesiones en los deportistas del equipo de cheerleaders de la UG que entrenan en la Facultad de Educación Física Deportes y Recreación.

Con la evaluación que se hizo con cada uno de los deportistas, fue posible desarrollar un protocolo de masaje deportivo, de acuerdo con sus características y necesidades.

Con la aplicación del protocolo de masaje deportivo no solo fue posible mejorar la recuperación del estado muscular, sino también su estado emocional, poniendo de manifiesto los efectos positivos del masaje deportivo.

#### **4.6. Recomendaciones**

Es importante que los deportistas del equipo de cheerleaders de la UG continúen con el protocolo de masaje deportivo que fue realizado durante el periodo de recolección de datos, para ayudar en la recuperación de lesiones musculares.

Una recomendación muy importante es que la valoración a los deportistas se dé de manera permanente, y así ajustar el protocolo de masaje deportivo a las necesidades del mismo.

Se recomienda continuar de forma acostumbrada la frecuencia de entrenamiento que se desee implementar, ya que se evitara lesiones en los deportistas.

Se recomienda a los instructores conservar la aplicación de este protocolo de masaje deportivo, e implementarlo, porque es indispensable para mantener al deportista en un mejor rendimiento deportivo y así ayudar en una mejor recuperación de los diferentes tipos de lesiones musculares.

## Bibliografía

Asamblea Nacional. (2008). *Constitución de la República del Ecuador* .

[https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4\\_ecu\\_const.pdf](https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf)

(Brooks, Woodruff, Wright, y Donatelli, 2005; Hemmings, 2000; Hemmings et al., 2000;

Weinberg, Jackson, y Kolodny. (1998). Epidemiología de las lesiones en la unión profesional de rugby en inglés: parte 2 de las lesiones de entrenamiento. *Br J Sports Med*, 39 (10), 767-775. doi: 10.1136 / bjsm.2005.018408.

Beck. (2000). Masaje terapéutico. Teoría y Práctica. (1ª ed.). Madrid: Editorial Paraninfo.

Biriukov, A. (1988). Masaje deportivo. Barcelona: Barcelona.

Dawson, I dawson, k y Tiidus, P. (2004). Evaluar la influencia del masaje sobre la fuerza de las piernas, la hinchazón y el dolor después de una media maratón. *Revista de Ciencias del Deporte y Medicina*, 3, 37-43.

Emagister. (2016). *historia y teoria del masaje* .

[https://www.emagister.com/uploads.../Comunidad\\_Emagister\\_16221\\_quiromasaje.pdf](https://www.emagister.com/uploads.../Comunidad_Emagister_16221_quiromasaje.pdf)

Emagister. (s.f.). *historia y teoria del masaje*. Retrieved 2 de junio de 2018, from

[https://www.emagister.com/uploads.../Comunidad\\_Emagister\\_16221\\_quiromasaje.pdf](https://www.emagister.com/uploads.../Comunidad_Emagister_16221_quiromasaje.pdf)

Fisioastur. (2013). *El masaje terapéutico, historia y efectos*. Retrieved 5 de julio de 2018, from El masaje terapéutico, historia y efectos

fisioterapia. (2002). Terapias Manuales. *fisioterapia*, 18 Monografico.

- Galeòn. (2015). *Galeon.com hispavista*. Recuperado de El masaje deportivo:  
<http://www.galeon.com/grupochasquis/FISIO/masaje.htm>
- Galeon.com Hispavista. (2010). *galeon.com*. <http://baloncestovirtual8.galeon.com/>
- Gupta, S., Goswami, A., Sadhukhan, A. y Mathur, D. (1996). Estudio comparativo de la eliminación de lactato en el masaje a corto plazo de las extremidades, la recuperación activa y un período de recuperación pasiva después de las sesiones de ejercicio supramáximas. *Int J Sports Med*, 17 (2), 106-110.
- Inkeles g. (1989). *Masaje Antiestrés*. Barcelona.: Urano. pag 19.
- Martínez, J. (17 de enero de 2015). Retrieved 20 de junio de 2018, from  
<http://www.webconsultas.com/e/ejercicio-ydeporte/medicina-deportiva/causas-de-una-contractura-muscular-13710>
- Mikio Oda. (1960). *Masaje deportivo - Escuela Quirosoma*. Retrieved 13 de julio de 2018, from <https://escuelaquirosoma.com/wp-content/uploads/2015/09/Masaje-Deportivo.pdf>
- Pandey, A; Tripathi, P; Pandey, R; Srivatava, R; Shambadit & Goswami, a. (2011).  
*Alternative therapies useful in the management of diabetes: A systematic review*. Retrieved 12 de marzo de 2017, from A Pandey, P Tripathi, R Pandey, R Srivatava... - Journal of Pharmacy ..., 2011 - ijem.in
- RAL. (2017). *masaje - Diccionario de la lengua española - Real Academia Española*. Retrieved 28 de febrero de 2017, from [dle.rae.es/?id=OWKQfkK](http://dle.rae.es/?id=OWKQfkK)
- Rodríguez, a., & Quetglas, L. (2008). *nociones generales del masaje*. Imprenta Calidad.
- Salvo S. (2009). *Terapia de masaje: principios y práctica*. Filadelfia: Editorial Saunders.

Sanches J. (8 de agosto de 1986). Retrieved 10 de julio de 2018, from Obtenido de <https://articulos.elclasificado.com/salud/bienestary-prevencion/los-beneficios-del-masaje-terapeutico/>

Sangha, L. (2016). *curso de masaje manos que sanan*. Retrieved 12 de marzo de 2017, from [lasangha.org/system/.../manosQueSanan\\_LaSanghaPublicaciones\\_CursoMasaje\\_v0.2](http://lasangha.org/system/.../manosQueSanan_LaSanghaPublicaciones_CursoMasaje_v0.2).

Vaughan, S. (2014). *Alternative treatments for diabetes health*. Retrieved 12 de marzo de 2017, from [www.jpbonline.org/article.asp?issn...2011;...3;...4;...Pandey](http://www.jpbonline.org/article.asp?issn...2011;...3;...4;...Pandey)

## ANEXOS











# UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

## FACULTAD EDUCACION FISICA DEPORTES Y RECREACION

**TÍTULO:** Masaje deportivo para prevenir lesiones en deportistas del equipo de cheerleaders de la UG.

**INSTRUMENTO:** encuesta dirigida a estudiantes pertenecientes al equipo de cheerleaders de la UG utilizando la escala de Likert.

El presente es un estudio sobre los beneficios de la aplicación del masaje deportivo en la prevención de lesiones.

A continuación, se le presentará una serie de ítems con las cuales algunas personas se identifican más que otras. Después de cada afirmación se mostrarán seis alternativas de respuestas posibles:

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	MUCHAS VECES	ALGUNAS VECES	POCAS VECES	NUNCA
---------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------

Indique marcando alguna casilla de respuesta con una “x” la alternativa que más se acerque a su frecuencia de comportamiento. Cuando no le sea clara alguna afirmación ponga un signo de interrogación al frente de ella. Trate de responder lo más rápido posible. Los resultados obtenidos serán utilizados con fines educativos.

Muchas gracias.

EDAD: \_\_\_\_\_

HOMBRE: \_\_\_\_\_

MUJER: \_\_\_\_\_

VARIABLE	DIMENSIÓN	ITEMS	OPCIONES DE RESPUESTA					
			SIEMPRE	CASI SIEMPRE	MUCHAS VECES	ALGUNAS VECES	POCAS VECES	NUNCA
Variable de estudio 1 Masaje deportivo	1- De calentamiento	¿Está de acuerdo con el calentamiento que realiza su preparador físico?						
		¿Está de acuerdo con las veces que realiza actividad deportiva a la semana?						
		¿Siente la necesidad de recibir el masaje deportivo previo a realizar una actividad física?						

	2- Durante la competición	¿Ha sufrido en su vida deportiva algún tipo de lesión muscular?						
		¿De los tipos de lesiones más frecuentes durante su práctica deportiva como: esguince, calambres, contractura y distensión, ¿ha sufrido alguno?						
		¿Antes o después de alguna actividad deportiva le han aplicado el masaje deportivo?						
	3- Después de la competición	¿Considera usted que al aplicar masaje deportivo pre competitivo y post competitivo le ayudara a evitar lesiones musculares?						
		¿Tiene usted buena hidratación antes, durante y después de la						

		actividad deportiva?						
		¿Considera que su alimentación es acorde a la actividad deportiva que realiza?						
		¿Siente la necesidad de recibir el masaje deportivo previo a realizar una actividad física?						
	4- De entrenamiento	¿Está de acuerdo que se aplique masaje deportivo para evitar lesiones?						
		¿Cree usted que el tratamiento por medio del masaje deportivo le hará sentirse mejor en sus entrenamientos?						

		¿Cree usted que el masaje deportivo puede influir positivamente en sus entrenamientos?						
	5- Como parte de la rehabilitación de una lesión	¿Considera que el masaje deportivo antes y después de una competencia deportiva puede ayudarle en la recuperación de alguna lesión muscular?						
		¿Desde que se ha aplicado el masaje deportivo ha notado disminución de algún tipo de lesión muscular?						
<b>Variable de estudio 2</b> Lesiones deportivas	1- Traumáticas	¿De los tipos de lesiones más frecuentes durante su práctica deportiva como: esguince, calambres, contractura y						

		distención, ¿ha sufrido alguno?						
		¿Ha sufrido en su vida deportiva algún tipo de lesión muscular?						
		¿Recibió masaje deportivo oportuno para la contractura o lesión muscular?						
	2- Sobreentrenamiento	¿Padece de alguna dolencia aguda, crónica o de alguna enfermedad pre existente?						

### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO EN BASE A CRITERIO DE EXPERTOS

TÍTULO: Masaje deportivo para prevenir lesiones en deportistas del equipo de cheerleaders de la UG.

INSTRUMENTO: Cuestionario de preguntas de la encuesta aplicada a los estudiantes

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	Opciones de respuesta						Criterios de evaluación				Observaciones y/o recomendaciones				
				Siempre	Casi siempre	Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador			Relación entre el indicador y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta	
										SI	NO	SI	NO		SI	NO	SI	NO
Variable de estudio 1 Masaje deportivo	1- De calentamiento	Frotación	¿Está de acuerdo con el calentamiento que realiza su preparador físico?							✓		✓		✓		✓		
		Amasamiento	¿Está de acuerdo con las veces que realiza actividad deportiva a la semana?							✓		✓		✓		✓		
		Percusiones	¿Siente la necesidad de recibir el masaje deportivo previo a realizar una actividad física?							✓		✓		✓		✓		
	2- Durante la competición	Percusiones suaves	¿Ha sufrido en su vida deportiva algún tipo de lesión muscular?							✓		✓		✓		✓		
		Vibraciones Amasamientos Suaves	¿De los tipos de lesiones más frecuentes durante su práctica deportiva							✓		✓		✓		✓		





		Contracturas	¿Ha sufrido en su vida deportiva algún tipo de lesión muscular?								✓	✓	✓	✓	
		Distensión	¿Recibió masaje deportivo oportuno para la contractura o lesión muscular?								✓	✓	✓	✓	
	2- Sobreentrenamiento	Síndrome muscular	¿Padece de alguna dolencia aguda, crónica o de alguna enfermedad pre existente?								✓	✓	✓	✓	

INSTRUCCIONES: Este instrumento, sirve, para que el EXPERTO EVALUADOR evalúe la pertinencia, eficacia del instrumento que se está validando. Deberá colocar la puntuación que considere pertinente a los diferentes enunciados.

Guayaquil, 27 de 07 de 2023

Nombres y apellidos del experto: Msc. Darley Roque Burgos Angulo

Cédula: 0930220298

Teléfono: 0969931957

E-mail: darleyburgo1996@gmail.com

Firma: Darley Burgos

Constancia de validación

Yo, Darley Shamu Burgos Angulo, en calidad de experto con cédula N° 0930220298, profesión, docente universitario; Magister en Educación Física; desempeñándome actualmente como docente de la Universidad de Guayaquil asignatura Educación Física II; por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación los instrumentos los cuales se aplicarán en el proceso de la investigación.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

INSTRUMENTO / INDICADORES	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
1. Claridad					X
2. Objetividad				X	
3. Actualidad				X	
4. Organización					X
5. Suficiencia				X	
6. Intencionalidad					X
7. Consistencia					X
8. Coherencia					X
9. Metodología				X	

En señal de conformidad firmo la presente en la ciudad de Guayaquil, 27 de julio de 2023

Apellidos y nombres del experto: Burgos Angulo Darley Shamu

CI: 0930220298

Especialidad: Doctor en Magister en Educación Física y Deportes

E-mail: darleyburgos1976@gmail.com

# CURRÍCULO INVESTIGADOR

## 1. DATOS DEL INVESTIGADOR

### \* **DARLEY JHOSUE BURGOS ANGULO**

Cédula	0930220298
Género	Masculino
Nacionalidad	Ecuatoriana
Email	darleyburgos1996@gmail.com
Email Institucional	feder@ug.edu.ec
Organización	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
Palabra primaria	Educación
Palabra secundaria	Formación Docente y Desarrollo Profesional
Palabras específicas	PEDAGOGÍA Y DE LA EDUCACIÓN FÍSICA; METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA, METODOLOGÍA EDUCATIVA

## 2. GRADOS ACADÉMICOS

### \* **LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA**

Universidad emisora UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

### \* **MAGÍSTER EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

Universidad emisora UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

### \* **DOCTOR EN EDUCACIÓN**

Universidad emisora UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## 3. HISTORIAL LABORAL

### \* **OTRA INSTITUCIÓN**

Cargo DIRECTOR DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA  
Área  
En funciones no  
Fecha hasta Dec 20, 2013

### \* **OTRA INSTITUCIÓN**

Cargo Profesor Titular de Educación Física y de clases extracurriculares de fútbol  
Área

En funciones	no
Fecha hasta	Aug 14, 2015
* <b>OTRA INSTITUCIÓN</b>	
Cargo	DIRECTOR DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
Área	
En funciones	no
Fecha hasta	Mar 22, 2019
* <b>OTRA INSTITUCIÓN</b>	
Cargo	DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y ENTRENADOR DE VOLEIBOL
Área	
En funciones	si
* <b>UNIVERSIDAD DE GUA YAQUIL</b>	
Cargo	PROFESOR OCASIONAL TIEMPO COMPLETO DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES
Área	
En funciones	si
* <b>UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO</b>	
Cargo	PROFESOR OCASIONAL MEDIO TIEMPO
Área	
En funciones	si

#### 4. ARTÍCULOS PUBLICADOS

- \* **HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS Y BIOMECÁNICA DEPORTIVA: UNA EXPERIENCIA CON ENTRENADORES DE RUGBY**  
Revista LECTURAS EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES  
Año 2018  
Link <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/814>
  
- \* **EDUCACIÓN FÍSICA, HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y ESTRATEGIA DIDÁCTICA: UNA EXPERIENCIA CON ESTUDIANTES DEL SUBNIVEL BÁSICO ELEMENTAL**  
Revista LECTURAS: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES  
Año 2018  
Link <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/734>

- ★ [LA RELAJACIÓN Y ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DOCENTE: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA](#)

Revista	LECTURAS: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
Año	2020
Link	<a href="https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1617">https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1617</a>
  
- ★ [ESTRATEGIA LÚDICA, INTERDISCIPLINARIEDAD Y EDUCACIÓN FÍSICA: UNA EXPERIENCIA CON ESTUDIANTES DE SEGUNDO GRADO](#)

Revista	RETOS
Año	2021
Link	<a href="https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3268/1551">https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3268/1551</a>
  
- ★ [PROPUESTA DE PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE](#)

Revista	LECTURAS: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
Año	2022
Link	<a href="https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3421">https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3421</a>
  
- ★ [LA MÚSICA EN EL PROCESO DOCENTE-EDUCATIVO EN NIÑOS: INFLUENCIA EN LA PSICOMOTRICIDAD Y LA CONCENTRACIÓN](#)

Revista	REVISTA CUBANA DE INVESTIGACIONES BIOMÉDICAS
Año	2022
Link	
  
- ★ [EJERCICIOS PILATES VS WILLIAMS PARA DISMINUIR EL DOLOR LUMBAR SUBAGUDO DE ORIGEN MECÁNICO EN FUTBOLISTAS](#)

Revista	Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas
Año	2022
Link	
  
- ★ [SISTEMA DE EJERCICIOS PARA ENSEÑANZA TÉCNICA DE LA CAÍDA BAJA EN PORTEROS DE FÚTBOL JUVENILES](#)

Revista	Lecturas: Educación Física y Deportes
Año	2022
Link	<a href="https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3695">https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3695</a>
  
- ★ [EFECTOS DE EJERCICIOS ESPECIALIZADOS EN LA REHABILITACIÓN DEL ESGUINCE DE TOBILLO GRADO 1 EN FUTBOLISTAS](#)

Revista	Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas
Año	2023
Link	

## 5. LIBROS PUBLICADOS

- \* **ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS- EDUCACIÓN FÍSICA, H. MOTRICES Y ESTRATEGIA DIDÁCTICA- UNA EXPERIENCIA CON ESTUDIANTES DEL SUBNIVEL BÁSICO ELEMENAL (SPANISH EDITION)**  
Año publicación **2018**
  
- \* **LA RELAJACIÓN Y EL ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA**  
Año publicación **2020**
  
- \* **ESTRATEGIA LÚDICA PARA LA INTEGRACIÓN DE CONOCIMIENTOS INTERDISCIPLINARES A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**  
Año publicación **2021**
  
- \* **ESTRATEGIA ACTIVA COMO POLÍTICA INSTITUCIONAL PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS LABORALES MEDIANTE EL YOGA DE LA RISA.**  
Año publicación **2021**
  
- \* **PROGRAMA DE GIMNASIA LABORAL**  
Año publicación **2022**
  
- \* **ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS INNOVADORAS Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN EL ÁREA DE ESTUDIOS SOCIALES**  
Año publicación **2023**

## 6. TESIS

- \* **TESIS MAESTRÍA**  
Tipo de tesis **Tesis Maestría**
  
- \* **TESIS MAESTRÍA**  
Tipo de tesis **Tesis Maestría**

## 7. CAPACITACIÓN

- \* **SEMINARIO TALLER EL ENTRENADOR DEPORTIVO "LIDERAZGO Y**

<b>PERSONALIDAD*</b>	
Institución	Otra Institución
Area unesco	Educación
* <b>CURSO REGULAR TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>	
Institución	Otra Institución
Area unesco	Educación
* <b>CURSO REGULAR DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Nº1 FEDENADOR</b>	
Institución	Otra Institución
Area unesco	Educación
* <b>CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL EN WORKSHOP EN RENDIMIENTO DEPORTIVO</b>	
Institución	Otra Institución
Area unesco	Educación
* <b>MANEJO DE LOS SISTEMAS INFORMÁTICOS DEL DOCENTE DE LA UG</b>	
Institución	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
Area unesco	Educación
* <b>METODOLOGÍA PACIE Y ESTRUCTURA DEL AULA VIRTUAL EN MOODLE</b>	
Institución	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
Area unesco	Educación
* <b>USO DE RECURSOS Y ACTIVIDADES PARA LA EVALUACIÓN EN EL ENTORNO VIRTUAL MOODLE</b>	
Institución	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
Area unesco	Educación
* <b>DISEÑO Y DESARROLLO DE LA PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR DEL DOCENTE UNIVERSITARIO</b>	
Institución	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
Area unesco	Educación

## 8. PREMIOS

- \* **AGRADECIMIENTO POR LA DESTACADA PARTICIPACIÓN COMO CONFERENCIANTE EN EL PRIMER CONGRESO INTERNACIONAL EN CULTURA FÍSICA, EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN, DEPORTE Y MEDICINA DEPORTIVA "REPENSANDO LA PRAXIS, BOYACÁ 2020" REALIZADO ENTRE EL 22 Y EL 25 DE SEPTIEMBRE DEL 2020.**
- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| Tipo reconocimiento | Internacional |
|---------------------|---------------|

Area CULTURA FÍSICA, EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES,  
RECREACIÓN Y MEDICINA DEPORTIVA  
País Colombia

\* PARTICIPACIÓN EN EL 1ER CONCURSO INTERNACIONAL SEMILLEROS DEL  
CONOCIMIENTO DEL CENTRO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN Y  
DESARROLLO

Tipo reconocimiento Internacional  
Area INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA  
País Colombia

\* CERTIFICADO DE ÁRBITRO EXTERNO DE ARTÍCULOS CIENTÍFICOS DE LA  
REVISTA LECTURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Tipo reconocimiento Internacional  
Area EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES  
País Argentina

---

DARLEY JHOSUE BURGOS ANGULO  
INVESTIGADOR

### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO EN BASE A CRITERIO DE EXPERTOS

**TÍTULO:** Masaje deportivo para prevenir lesiones en deportistas del equipo de cheerleaders de la UG.

**INSTRUMENTO:** Cuestionario de preguntas de la encuesta aplicada a los estudiantes

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	Opciones de respuesta						Criterios de evaluación								Observaciones y/o recomendaciones
				Siempre	Casi siempre	Muchas veces	Algunas veces	Pocas veces	Nunca	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
										SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Variable de estudio 1 Masaje deportivo	1- De calentamiento	Frotación	¿Está de acuerdo con el calentamiento que realiza su preparador físico?							✓		✓		✓		✓		
		Amasamiento	¿Está de acuerdo con las veces que realiza actividad deportiva a la semana?							✓		✓		✓		✓		
		Percusiones	¿Siente la necesidad de recibir el masaje deportivo previo a realizar una actividad física?							✓		✓		✓		✓		
	2- Durante la competición	Percusiones suaves	¿Ha sufrido en su vida deportiva algún tipo de lesión muscular?							✓		✓		✓		✓		
		Vibraciones Amasamientos Suaves	¿De los tipos de lesiones más frecuentes durante su práctica deportiva							✓		✓		✓		✓		





		Contracturas	¿Ha sufrido en su vida deportiva algún tipo de lesión muscular?								✓		✓		✓		✓	
		Distensión	¿Recibió masaje deportivo oportuno para la contractura o lesión muscular?								✓		✓		✓		✓	
	2- Sobreentrenamiento	Síndrome muscular	¿Padece de alguna dolencia aguda, crónica o de alguna enfermedad pre existente?								✓		✓		✓		✓	

INSTRUCCIONES: Este instrumento, sirve, para que el EXPERTO EVALUADOR evalúe la pertinencia, eficacia del instrumento que se está validando. Deberá colocar la puntuación que considere pertinente a los diferentes enunciados.

Guayaquil, 27 de 07 de 2023

Nombres y apellidos del experto: Alex Arturo Perlaez Estupinon

Cédula: 091677334-3

Teléfono: 0461277552

E-mail: alex.perlaez@ug.edu.ec

Firma: 

**Constancia de validación**

Yo, Alex Peribay Fajardo en calidad de experto con cédula N° 0916773393, profesión, docente universitario; Doctor en Educación desempeñándome actualmente como docente de la Universidad de Guayaquil asignatura Educación Física I; por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación los instrumentos los cuales se aplicarán en el proceso de la investigación.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

INSTRUMENTO / INDICADORES	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
1 Claridad				X	
2 Objetividad					X
3 Actualidad				X	
4 Imparcialidad					X
5 Veracidad				X	
6 Intersubjetividad					X
7 Relevancia					X
8 Precisión					X
9 Metodología				X	

En señal de conformidad firmo la presente en la ciudad de Guayaquil, 24 de julio de 2023

Apellidos y nombres del experto: Alex Peribay Fajardo

Ci: 0916773393

Especialidad: Doctor en Educación

E-mail: alex.peribay@uvg.edu.ec

# CURRÍCULO INVESTIGADOR

## 1. DATOS DEL INVESTIGADOR

* <b>ALEX ARTURO PERLAZA ESTUPIÑAN</b>	
Cédula	0916773393
Género	Masculino
Nacionalidad	Ecuatoriana
Email	alexpe.14113@hotmail.com
Email Institucional	
Organización	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
Palabra primaria	Medicina y Ciencias de la Salud
Palabra secundaria	Ciencias del Deporte
Palabras específicas	DEPORTES; PEDAGOGÍA; RECREACIÓN

## 2. GRADOS ACADÉMICOS

* <b>MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>	
Universidad emisora	UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
* <b>DOCTOR EN EDUCACIÓN</b>	
Universidad emisora	UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## 3. HISTORIAL LABORAL

* <b>UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL</b>	
Cargo	DOCENTE
Área	
En funciones	si
* <b>OTRA INSTITUCIÓN</b>	
Cargo	DOCENTE
Área	
En funciones	si
* <b>OTRA INSTITUCIÓN</b>	
Cargo	Futbolista
Área	
En funciones	no
Fecha hasta	Jan 1, 2016

* <b>OTRA INSTITUCIÓN</b>	
Cargo	Coordinador
Área	
En funciones	si
Fecha hasta	Jan 1, 2021

#### 4. PROYECTOS

- \* **ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN DE LOS GESTOS TÉCNICOS EN NIÑOS ENTRE 5 Y 12 AÑOS**  
Objetivos: Aplicar una propuesta de estrategia metodológica para el desarrollo de la coordinación del gesto técnico en niños entre 5 y 12 años de Guayaquil.
- \* **GUERRERITOS DEL FÚTBOL**  
Objetivos: Garantizar el desarrollo infantil integral para estimular la capacidad de los niños y niñas, considerando los contextos territoriales, la interculturalidad, el género y las discapacidades.

#### 5. ARTÍCULOS PUBLICADOS

- \* **PROYECTO VACACIONAL VILLA ITALIA ETAPA BARI 2019**  
Revista: efdeportes  
Año: 2019  
Link: <https://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes/article/view/1322/773>
- \* **FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS SOBRE LA PREPARACIÓN TEÓRICA DE FUTBOLISTAS.**  
Revista: OLIMPIA  
Año: 2018  
Link: <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/526/862>
- \* **FUNDAMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN DE LOS GESTOS TÉCNICOS EN LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DEL ECUADOR CATEGORÍA SUB 13**  
Revista: CIENCIA Y DEPORTE  
Año: 2018  
Link: <https://revistas.reduc.edu.cu/index.php/cienciaydeporte/article/view/2597/2382>

- \* **ESTUDIO SOBRE EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA A LA VELOCIDAD EN EL FÚTBOL**

Revista	OLIMPIA
Año	2019
Link	<a href="https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1159/2076">https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1159/2076</a>
  
- \* **ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS DE EJERCICIOS COORDINATIVOS PARA PERFECCIONAR LOS GESTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL FORMATIVO**

Revista	Espirales
Año	2019
Link	<a href="http://www.revistaespirales.com/index.php/es/article/view/613/516">http://www.revistaespirales.com/index.php/es/article/view/613/516</a>
  
- \* **TEST DE SALUD. VALORACIÓN DE APLICACIÓN EN ADOLESCENTES ENTRE 15 Y 18 AÑOS**

Revista	efdeportes
Año	2019
Link	<a href="https://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes/article/view/1542/884">https://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes/article/view/1542/884</a>
  
- \* **"ALTERNATIVAS METODOLÓGICAS PARA EL PERFECCIONAMIENTO DEL TRABAJO DE FUERZA EN JÓVENES FUTBOLISTAS"**

Revista	Sinergias educativas
Año	2020
Link	<a href="http://sinergiaseducativas.mx/index.php/revista/article/view/70/164">http://sinergiaseducativas.mx/index.php/revista/article/view/70/164</a>
  
- \* **BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS DE NATACIÓN EN LA PREPARACIÓN Y EL RENDIMIENTO DE LOS FUTBOLISTAS DE 13-14 AÑOS**

Revista	Sinergias educativas
Año	2020
Link	<a href="http://sinergiaseducativas.mx/index.php/revista/article/view/59/127">http://sinergiaseducativas.mx/index.php/revista/article/view/59/127</a>
  
- \* **EFFECTIVIDAD DE LA TÉCNICA DEL EJERCICIO CLÁSICO ARRANQUE**

Revista	INTERNATIONAL JOURNAL OF CURRENT RESEARCH
Año	2019
Link	<a href="https://www.journalcra.com/sites/default/files/issue-pdf/37779.pdf">https://www.journalcra.com/sites/default/files/issue-pdf/37779.pdf</a>
  
- \* **ANÁLISIS DE CONTENIDOS ORIENTADOS AL PROCESO DE FORMACIÓN DE FUTBOLISTAS**

Revista	Universidad, Ciencia y Tecnología
Año	2023
Link	<a href="https://doi.org/10.47460/uct.v2023/Special.700">https://doi.org/10.47460/uct.v2023/Special.700</a>
  
- \* **ANÁLISIS DE CONTENIDOS ORIENTADOS AL PROCESO DE FORMACIÓN DE**



- \* **TESIS MAESTRÍA**  
Tipo de tesis **Tests Maestría**

## 8. CAPACITACIÓN

- \* **CAPACITACIÓN Y CONSTRUCCIÓN DE CONTENIDOS PARA LICENCIA DE ENTRENADORES CONMEBOL**  
Institución **Otra Institución**  
Área unesco **Salud y Bienestar**
- \* **MODELO PEDAGOGICO**  
Institución **Otra Institución**  
Área unesco **Educación**
- \* **ARGUMENTACIÓN CIENTÍFICA**  
Institución **Otra Institución**  
Área unesco **Educación**
- \* **FORMACIÓN INSTRUCTOR DE FISICOCULTURISMO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**  
Institución **Otra Institución**  
Área unesco **Salud y Bienestar**
- \* **ENTRENAMIENTO PERSONAL PARA MUSCULACIÓN**  
Institución **Otra Institución**  
Área unesco **Salud y Bienestar**
- \* **DOCENCIA VIRTUAL**  
Institución **Otra Institución**  
Área unesco **Educación**

## 9. PREMIOS

- \* **VI CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTUALIZACIÓN EN CIENCIAS DEL DEPORTE**  
Tipo reconocimiento **Internacional**  
Área **DEPORTE**  
País **Ecuador**
- \* **CERTIFICACIÓN POR COMPETENCIAS LABORALES**  
Tipo reconocimiento **Nacional**

Área FORMACIÓN DE FORMADORES  
País Ecuador

\* **RESULTADOS ACADÉMICOS EN EL PROGRAMA DE MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Tipo reconocimiento Nacional  
Área DEPORTE  
País Ecuador

\* **FORMACIÓN INSTRUCTOR DE FISICOCULTURISMO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

Tipo reconocimiento Nacional  
Área Deporte  
País Ecuador

\* **ENTRENAMIENTO PERSONAL PARA MUSCULACIÓN**

Tipo reconocimiento Nacional  
Área Deporte  
País Ecuador

\* **CAPACITACIÓN Y CONSTRUCCIÓN DE CONTENIDOS PARA LICENCIAS DE ENTRENADORES CONMEBOL**

Tipo reconocimiento Internacional  
Área FÚTBOL  
País Ecuador

\* **MODELO PEDAGÓGICO**

Tipo reconocimiento Nacional  
Área FÚTBOL  
País Ecuador

\* **ARGUMENTACIÓN CIENTÍFICA**

Tipo reconocimiento Nacional  
Área Investigación  
País Ecuador

\* **CONFERENCIA ONLINE DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DE CIENCIAS APLICADAS Y AFINES**

Tipo reconocimiento Internacional  
Área Actividad Física  
País Ecuador

\* **1ER CONGRESO INTERNACIONAL "LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO PILAR EN EL DESARROLLO INTEGRAL E INCLUSIVO DEL SER HUMANO"**

Tipo reconocimiento Nacional  
Área Actividad Física

País Ecuador

\* **COORDINADOR DE LICENCIA C NACIONAL/CONMEBOL**

Tipo reconocimiento Internacional

Área FÚTBOL

País Ecuador

\* **DIPLOMADO EN DOCENCIA VIRTUAL**

Tipo reconocimiento Internacional

Área Docencia

País Colombia

\* **RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE Y LA INVESTIGACIÓN**

Tipo reconocimiento Internacional

Área Educación

País Perú

## 10. REDES

\* **UNIVERSIDAD DE GUA YAQUIL**

-----  
**ALEX ARTURO PERLAZA ESTUPIÑAN**  
**INVESTIGADOR**

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN  
SUBDECANATO

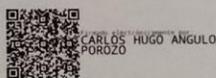
El suscrito Lic. Carlos Hugo Angulo Porozo, Mgtr., en calidad de Subdecano.

**CERTIFICA:**

Que el señor VICTOR DANIEL ESTRADA VALAREZO, portador de la cédula de ciudadanía # 0917642456, estudiante de la FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN, en la carrera de **Docencia en Educación Física**, realizó el levantamiento de información para su Trabajo de Titulación, cuyo tema es: "MASAJE DEPORTIVO PARA PREVENIR LESIONES EN DEPORTISTAS DEL EQUIPO DE CHEERLEADERS DE LA UG", en sesiones presenciales desde el 5 al 28 de julio de 2023.

Guayaquil, agosto 15 de 2023

Atentamente,



Lic. Carlos Hugo Angulo Porozo, Mgtr.  
SUBDECANO

C.C.: Archivo

Elaborado por: Wendy Cedeño Torres  
Revisado y aprobado por: Lic. Carlos Hugo Angulo Porozo, Mgtr.