

Volumen 3 - Número 3 - Mayo/Junio 2017



# REVISTA OBSERVATORIO DEL DEPORTE

REVISTA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-5729



Portada: Felipe Maximiliano Estay Guerrero

*orandum est ut sit mens sana in corpore sano*

**221 B**

**WEB SCIENCES**



UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS

SEDE SANTIAGO

#### **CUERPO DIRECTIVO**

**Director**

**Juan Luis Carter Beltrán**

*Universidad de Los Lagos, Chile*

**Editor**

**Juan Guillermo Estay Sepúlveda**

*Universidad de Los Lagos, Chile*

**Cuerpo Asistente**

**Traductora: Inglés**

**Pauline Corthorn Escudero**

*Asesorías 221 B, Chile*

**Traductora: Portugués**

**Elaine Cristina Pereira Menegón**

*Asesorías 221 B, Chile*

**Diagramación / Documentación**

**Carolina Cabezas Cáceres**

*Asesorías 221 B, Chile*

**Portada**

**Felipe Maximiliano Estay Guerrero**

*Asesorías 221 B, Chile*

#### **COMITÉ EDITORIAL**

**Mg. Adriana Angarita Fonseca**

*Universidad de Santander, Colombia*

**Lic. Marcelo Bittencourt Jardim**

*CENSUPEG y CMRPD, Brasil*

**Mg. Yamileth Chacón Araya**

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

**Dr. Óscar Chiva Bartoll**

*Universidad Jaume I de Castellón, España*

**Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera**

*Universidad de Granada, España*

**Dr. Jesús Gil Gómez**

*Universidad Jaume I de Castellón, España*

**Ph. D. José Moncada Jiménez**

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

**Mg. Aysel Rivera Villafuerte**

*Secretaría de Educación Pública SEP, México*

**Mg. Jorge Saravi**

*Universidad Nacional La Plata, Argentina*

#### **Comité Científico Internacional**

**Ph. D. Víctor Arufe Giraldez**

*Universidad de La Coruña, España*

**Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo**

*Universidad de Barcelona, España*

**Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno**

*England Futsal National Team, Reino Unido*

*The International Futsal Academy, Reino Unido*

**Dr. Antonio Bettine de Almeida**

*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola**  
*Universidad Autónoma de Nuevo León, México*

**Ph. D. Paulo Coêlho**  
*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Dr. Paul De Knop**  
*Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica*

**Dr. Eric de Léséleuc**  
*INS HEA, Francia*

**Mg. Pablo Del Val Martín**  
*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,  
Ecuador*

**Dr. Christopher Gaffney**  
*Universität Zürich, Suiza*

**Dr. Marcos García Neira**  
*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dr. Misael González Rodríguez**  
*Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba*

**Dra. Carmen González y González de Mesa**  
*Universidad de Oviedo, España*

**Dr. Rogério de Melo Grillo**  
*Universidade Estadual de Campinas, Brasil*

**Dra. Ana Rosa Jaqueira**  
*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Mg. Nelson Kautzner Marques Junior**  
*Universidad de Rio de Janeiro, Brasil*

**Ph. D. Marjeta Kovač**  
*University of Ljubljana, Slovenia*

**Dr. Amador Lara Sánchez**  
*Universidad de Jaén, España*

**Dr. Ramón Llopis-Goic**  
*Universidad de Valencia, España*

**Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero**  
*Universidad de Camagüey, Cuba*

**Mg. Leonardo Panucia Villafañe**  
*Universidad de Oriente, Cuba*  
*Editor Revista Arranca*

**Ph. D. Sakis Pappous**  
*Universidad de Kent, Reino Unido*

**Dr. Nicola Porro**  
*Universidad de Cassino e del Lazio  
Meridionale, Italia*

**Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk**  
*Western University Canada, Canadá*

**Dr. Juan Torres Guerrero**  
*Universidad de Nueva Granada, España*

**Dra. Verónica Tutte**  
*Universidad Católica del Uruguay, Uruguay*

**Dr. Carlos Velázquez Callado**  
*Universidad de Valladolid, España*

**Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio**  
*Universidad Católica de Brasilia, Brasil*  
*Editora da Revista Brasileira de Ciência e  
Movimento – RBCM*

**Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez**  
*Universidad de Jaén, España*

**Dr. Rolando Zamora Castro**  
*Universidad de Oriente, Cuba*  
*Director Revista Arranca*

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:  
**221 B Web Sciences**

Representante Legal  
Juan Guillermo Estay Sepúlveda Editorial  
Santiago – Chile



### Indización

Revista ODEP, indizada en:



**ALTERNATIVA METODOLÓGICA BIOADAPTATIVA Y RECONFORTANTE  
DE MASAJE REDUCTOR PARA CADERAS, ABDOMEN Y MUSLOS**

**BIOADAPTATIVE AND CONFORTING METHODOLOGICAL ALTERNATIVE OF REDUCTIVE MASSAGE  
FOR HIPS, ABDOMEN AND THIGHS**

**PhD. Osvaldo Javier Martín Agüero**

Gym-Valdy Salud y Estética, Cuba  
osvaldomartin@reduc.edu.cu

**Mt. Anisley Blanca Basulto Gómez**

Gym-Valdy Salud y Estética, Cuba  
osvaldomartin@reduc.edu.cu

**Lic. Gustavo Villanueva Cordero**

Gym-Valdy Salud y Estética, Cuba  
gusyman@hotmail.com

**PhD. José Guillermo Montero Quesada**

Gym-Valdy Salud y Estética, Cuba  
guillermonteroq@gmail.com

**Fecha de Recepción:** 07 de abril de 2017 – **Fecha de Aceptación:** 28 de abril de 2017

**Resumen**

El masaje reductor es una opción inteligente ante los excesos de grasa y de celulitis concentrada en determinadas partes del organismo, pues como es conocido la intervención quirúrgica o la liposucción son opciones traumáticas y riesgosas para el estado de salud y para la vida. En esta investigación se logró como objetivo demostrar las ventajas de una alternativa metodológica de masaje reductor basada en la bioadaptación (resistencia al dolor) y en manipulaciones reconfortantes para diferentes partes del cuerpo. Como métodos fundamentales se utilizaron los teóricos y los prácticos, entre ellos la manipulación, la medición, el experimento y la entrevista. La muestra estuvo constituida por 10 practicantes sistemáticas (clientes) del GYM-VALDY en la ciudad de Camagüey, las cuales recibieron servicio de masaje reductor sistemático por 10 sesiones, la investigación se desarrolla durante un periodo de tres meses; en la misma se demuestra la utilidad práctica de un nuevo proceder metodológico poco invasivo, bioadaptativo, reconfortante y con apoyo cooperado (charlas sobre alimentación, dietas, ejercicios físicos y uso de la faja abdominal) para reducir el contenido de tejido adiposo, las clientes durante las sesiones de masaje reductor redujeron hasta 5 centímetros en cadera, 2 en cintura y 8 muslo.

**Palabras Claves**

Metodología – Grasa – Masaje reductor

**Abstract**

Reducing massage is a smart option given the excess fat and concentrated cellulite in certain parts of the body, as it is known surgery or liposuction are traumatic and risky options for health and for life. This research aimed to demonstrate the advantages of a methodological alternative of reductive massage based on bioadaptation (resistance to pain) and in comforting manipulations for different parts of the body. As fundamental methods were used theorists and practitioners, including manipulation, measurement, experiment and interview. The sample consisted of 10 systematic practitioners (clients) of the GYM-VALDY in the city of Camagüey, who received systematic reductive massage service for 10 sessions, the research is developed during a period of three months; It demonstrates the practical usefulness of a new methodological procedure that is not invasive, bioadaptative, comforting and cooperative support (talks about diet, diets, physical exercises and use of the abdominal belly) to reduce the content of adipose tissue, clients during. The reductive massage sessions reduced up to 5 inches in hip, 2 in waist and 8 thigh.

**Keywords**

Methodology – Fat – Reducing massage

## Introducción

El masaje es un arte, la cual se puede practicar de múltiples formas, con diferentes partes del cuerpo, fundamentalmente con las manos y con implementos (aparatos). Los efectos naturales producidos tanto desde el punto de vista mecánico, físico, químico o bioeléctrico con las manos son una realidad incuestionable, pues la ciencia ha podido demostrar hasta la percepción y regulación de determinados puntos energéticos en los que se concentra, desconcentra o equilibra la energía que circula por nuestro organismo.

El masaje cuenta con infinidad de métodos, medios y procedimientos, algunos de ellos ejercen su influencia directa sobre los órganos y sistemas, mientras que otros lo hacen de forma indirecta, como son los casos del Reflexo Masaje, Chiatsu y de la Digitopresión.

Este desde el punto de vista estético en función de la cara ha sido muy difundido, el masaje fácil es utilizado para retardar el envejecimiento prematuro, evitar la aparición de fatiga muscular y con esto las arrugas y los surcos; además de hidratar la piel y de activar la circulación sanguínea periférica, así como la secreción hormonal, tanto para nutrir la piel como para evacuar toxinas producto de los desechos metabólicos (drenaje linfático); no ocurriendo lo mismo en función de la estética corporal, solo en los últimos años se han difundido videos y publicado artículos que hacen referencia a eliminar o desplazar las grasas de determinadas estructuras corporales para mejorar la calidad y las siluetas del organismo.

En este sentido el masaje reductor ocupa un espacio relevante, pues constituye una posibilidad real para mejorar las curvas del cuerpo, o sea los entrantes y salientes irregulares se pueden moldear, aunque al decir verdad la mayoría de los reportes, tanto foráneos como nacionales hablan a favor de acciones muy fuertes y dolorosas, realidad incuestionable, pues este tipo de masaje es agresivo y desagradable y no todas las personas resisten su aplicación, por lo que constituye un verdadero reto mantener una clientela y lograr los objetivos propuestos, por lo que nos dimos a la tarea de demostrar las ventajas de una alternativa metodológica de masaje reductor basada en la bioadaptación (resistencia al dolor) y en manipulaciones reconfortantes para diferentes partes del cuerpo.

## Desarrollo

La investigación se realizó por miembros del GYM-VALDY (gimnasio para la realización de actividad física y masaje), ubicado en Cuba, Camagüey, reparto Sánchez Soto, Calle Pasaje E, entre C y D. Como métodos se utilizaron los teóricos y los prácticos, entre ellos la manipulación, la medición, el experimento (pre-experimento) y la entrevista. Este proceder propició la elaboración y la reelaboración de una metodología, la cual se aplicó como promedio durante 10 sesiones de masaje reductor en diferentes momentos a cada cliente, se trabajaron diferentes áreas relacionadas con las caderas, abdomen y muslos, durante un periodo enmarcado entre Julio y Septiembre de 2016. Se trabajó con 10 clientes (ver tabla No. 1).

## Argumentos sobre el proceder metodológico

Inicialmente es clave lograr con el cliente una comunicación de excelencia, sistemática y coherente, siempre acorde a su nivel cultural y en función del trabajo en equipo, esto facilita adecuar la intensidad de las manipulaciones.

Este proceder metodológico se argumenta en: Repulsa de algunos clientes sobre lo agresivo y traumático que resulta el masaje reductor aplicado en otros gimnasios. Conocimientos pedagógicos, morfo fisiológicos, bioquímicos, físicos y de control médico del masajista y del equipo de trabajo. Experiencia práctica e investigativa del masajista. Ley básica de la bioadaptación humana aplicada a las condiciones cambiantes del medio (desarrollar resistencia al dolor). Reconfortar al cliente (recuperar, restablecer, compensar molestias, dolores y propiciar un óptimo estado psicológico). Favorecer la aparición de otros efectos colaterales de carácter positivo (ver más adelante).

### **Metodología general para la aplicación del masaje reductor**

1.- Esparcir linimento sobre la superficie de la piel. 2- Contacto inicial. 3-Calentamiento del área. 4- Activación del drenaje linfático. 5- Reducción con manipulación superficial. 6- Drenaje linfático (toxinas, mezcla de grasa, residuos sanguíneos, líquido intersticial, desechos metabólicos, restos de diferentes tipos de células necrosadas). 7- Reducción con manipulación semiprofunda. 8- Drenaje linfático. 9- Reducción con manipulación profunda. 10- Drenaje linfático. 11- Recuperación y relajación.

### **Tipos de sesiones para la bioadaptación**

Sesión No. 1: Instructiva, metodológica, demostrativa y metrológica, duración 30 minutos. Al cliente se le enseña el local, su confort, los rodillos, los linimentos, los aromas (incienso, perfumes y acondicionadores), auto-visibilidad (espejos), privacidad, condiciones técnico-higiénicas, sonido (música directa e indirecta), medios (rosillo y calzos). Se le explica en que consiste el masaje reductor, sus beneficios, sus efectos negativos (dolores, hematomas, molestias e incomodidad) y positivos (lo fundamental, reducción local de la grasa corporal, mejorar la calidad estética de las siluetas o curvas corporales, acelerar drenaje linfático, desfoliar, limpiar e hidratar la piel, aclarar las estrías, tonificar la musculatura, aumentar la circulación sanguínea, tanto venosa como arterial y con esto los procesos nutritivos a nivel celular, así como la eliminación de desechos y toxinas, mejorar la circulación de las heces fecales en la región abdominal; otro efecto muy importante es el de mejorar la calidad de la flexibilidad capilar, o sea de las pequeñas vénulas y arteriolas para que no se rompan y formen hematomas). Se le argumenta sobre el fundamento bioadaptativo para crear firmeza contra el dolor, lo que más tarde posibilitará incrementar la resistencia a este, así como el aumento de la intensidad y profundidad de las manipulaciones. A continuación se enseñan las diferentes posiciones (supino, prono, laterales y elevación de cadera) que deberá adoptar el cliente para manipularlo correctamente, así como se demuestran las manipulaciones en cada área de trabajo. Se le orienta sobre el trabajo en equipo (acciones cooperadas) en función de la dieta alimenticia (reducción del consumo de carbohidratos), del uso de faja, de la práctica de ejercicios aeróbicos y de la creación de reflejos condicionados mentales, basados en tres palabras claves: Fuerte, valiente y resistente al dolor. Por último desde la posición de cúbito supino se realizan las mediciones de circunferencias en centímetros sobre las áreas a trabajar, las cuales se hacen sobre puntos somáticos previamente determinados (aumenta rigor científico y precisión).

Sesión No. 2: Sesión práctica 1, duración 20 minutos. Se manipula haciendo más drenaje que reducción. Sesión No. 3: Sesión práctica 2, duración 30 minutos. Se manipula equilibradamente tanto drenaje como reducción. Sesión No. 4: Sesión práctica 3, duración

30 minutos. Se manipula haciendo más reducción que drenaje. Sesión No.: De la 5 a la 10, duración de 45 a 60 minutos, en dependencia de las posibilidades bioadaptativas del cliente. Se manipula haciendo más reducción que drenaje.

Notojo: Se puede incluir el trabajo de varios planos musculares en una misma sesión, precisándose que como mínimo en cada área se trabajará 15 minutos. Si el cliente desea se pueden seguir trabajando más sesiones, depende de sus necesidades, aspiraciones y cumplimiento de los objetivos propuestos; aumentándose paulatinamente el tiempo de trabajo.

### **Metodología específica para la aplicación del masaje reductor en caderas**

- 1.- Ligero calentamiento del masajista (estiramiento, lubricación y fricciones enérgicas).
- 2.- Esparcir líquido sobre la superficie, colocar sobre la piel crema reductora, cremas hidratantes o aceites.
- 3.- Contacto inicial, manipulación: Fricción. Calentamiento del área, manipulaciones: Fricción alternada. Frotación Yany (concéntrica alternada o simultánea, cerrando con las palmas de las manos) y frotación (cerrando con el borde cubital).
- 4.- Activación del drenaje linfático, manipulación: Fricción profunda.
- 5.- Reducción con manipulación superficial, manipulación: Frotación con la yema de los dedos.
- 6.- Drenaje linfático de toxinas, manipulación: Fricción muy profunda.
- 7.- Reducción con manipulación semiprofunda; manipulación: Frotación con los nudillos (tradicional y con el puño).
- 8.- Drenaje linfático de toxinas, manipulación: Fricción muy profunda.
- 9.- Reducción con manipulaciones profundas, manipulaciones: Rastrillo y rodillo.
- 10.- Drenaje linfático de toxinas, manipulación: Fricción muy profunda y simultánea.
- 11.- Recuperación y relajación, manipulaciones: Fricción irregular semienérgica, fricción longitudinal, transversal y diagonal, acercamiento yemas dedos, percusión temblorosa y fricción superficial.

### **Metodología específica para la aplicación del masaje reductor en el abdomen**

- 1.- Ligero calentamiento del masajista (estiramiento, lubricación y fricciones enérgicas).
- 2.- Esparcir líquido sobre las manos del masajista y la superficie, colocar sobre la piel crema reductora o aceites.
- 3.- Contacto inicial, manipulación: Fricción.



- 4.- Calentamiento del área, manipulaciones: Fricción alternada y amasamiento (variante 1, estrujamiento alternado entre pulgares e índice; variante 2, estrujamiento con desplazamiento del pliegue cutáneo entre índice y pulgares, transversales a la región abdominal).
- 5.- Continuación de la activación del drenaje linfático, manipulación: Fricción profunda alternada (combinando las direcciones con ambas manos en forma de cruz).
- 6.- Reducción con manipulación superficial, manipulación: Frotación con la yema de los dedos.
- 7.- Drenaje linfático de toxinas, manipulación: fricción profunda simultánea, fricción circular rotatoria.
- 8.- Reducción con manipulación semiprofunda; manipulación: Frotación con los nudillos (tradicional y con el puño), frotación con los nudillos (dedo del medio en forma de agujón).
- 9.- Drenaje linfático de toxinas, manipulación: Fricción muy profunda simultánea, o fricción rotatoria circular concéntrica y excéntrica.
- 10.- Reducción con manipulación profunda, manipulación: Rastrillo.
- 11.- Drenaje linfático de toxinas, manipulación: Fricción simultánea muy profunda.
- 12.- Recuperación y relajación, manipulaciones: Fricción irregular semienérgica, fricción longitudinal, transversal y diagonal, acercamiento yemas dedos, fricción circular alrededor del ombligo, percusión temblorosa y fricción superficial.

### **Metodología específica para la aplicación del masaje reductor en muslos (anterior y posterior)**

- 1.- Ligero calentamiento del masajista (estiramiento, lubricación y fricciones enérgicas).
- 2.- Esparcir el linimento, colocar sobre la superficie de la piel crema reductora o aceites.
- 3.- Contacto inicial, manipulación: Fricción.
- 4.- Calentamiento del área, manipulaciones: Fricción alternada o simultánea.
- 5.- Activación del drenaje linfático, manipulación: Fricción profunda alternada.
- 6.- Reducción con manipulación superficial, manipulación: Frotación con la yema de los dedos.
- 7.- Drenaje linfático de toxinas, manipulación: Fricción profunda alternada y simultánea.
- 8.- Reducción con manipulación semiprofunda; manipulación: Frotación con los nudillos (con el puño).

9.- Drenaje linfático de toxinas, manipulación: Fricción muy profunda alternada o simultánea.

10.- Reducción con manipulación profunda, manipulación: Rastrillo.

11.- Drenaje linfático de toxinas, manipulación: Fricción muy profunda alternada o simultánea.

12.- Recuperación y relajación, manipulaciones: Fricción irregular semienérgica, fricción longitudinal, transversal, diagonal y en zigzag, acercamiento yemas dedos, percusión temblorosa y fricción superficial.

### Resultados prácticos de la aplicación del masaje reductor

No.	Nombre y apellidos	No. Carnet identidad	Ciudadanía	Cantidad de sesiones	Tiempo trabajado	Mediciones iniciales (abdomen y cintura)		Mediciones finales (abdomen y cintura)		Diferencias entre inicial y final
1	Daimi Artilés Sánchez	83111915870	Cubana	10	60 min.	A 79	C 74	A 74	C 71	5 - 3
2	Yelenis González Roble	86040518130	Cubana	10	45 min.	A 81	C 76	A 76	C 74	5 - 2
3	Misleidy Ramírez Ortega	76042218206	Cubana	10	60 min.	A 86	C 75	A 74	C 72	12 - 3
4	Kirenia Gómez Mejías	89082320016	Cubana	10	45 min.	A 87	C 84	A 82	C 82	5 - 2
5	Yanisleidys Rodríguez Ávila	92021243370	Cubana	10	60 min.	A 84	C 77	A 79	C 75	5 - 4
6	Marisol Echevarría González	78012820896	Cubana	10	45 min.	A 83	C 76	A 78	C 74	5 - 2
7	Yoamis Idalgo Manes	85032818056	Cubana	10	30 min.	A 86	-	A 79	-	7
8	Yaily Ramos Domínguez	88010922496	Cubana	10	60 min.	MD 85	MI 84	MD 75	MI 76	10 - 8
9	Yarytza Martín Pérez	71034998886	Cubana	10	45 min.	A 101	C 89	A 96	C 85	5 - 4
10	Lisandra Arévalo Pérez	85082417957	Cubana	10	60 min.	A 76	C 71	A 69	C 68	7 - 3
Total	10 clientes	-	Cubana	10	30 min.	-	-	-	-	-

Tabla 1

Resultados prácticos: Medición inicial y final después de 10 sesiones de masaje reductor.

Leyenda: MD- Muslo derecho. MI- Muslo izquierdo. CM- Centímetros. No.- Símbolo de número. A- Abdomen. C- Caderas.

Fuente: Profesor e Investigador Titular. Ph. D. Osvaldo Javier Martín Agüero.

## **Análisis de los resultados de la tabla No. 1**

Los datos descriptivos de la tabla No. 1 muestran los resultados de 10 clientes, de forma general podemos decir que todas realizaron reducciones de tejido adiposo en diferentes partes del cuerpo, en el caso de la cadera se redujo un mínimo de 5 y un máximo de 12 centímetros; en el caso de la cintura se redujo un mínimo de 2 y un máximo de 4 centímetros; mientras que en el caso de los muslos se redujo un mínimo de 8 y un máximo de 10 centímetros.

## **Resultados de la entrevista:**

Los resultados tabulados muestran lo siguiente: El 50 % de las encuestadas había recibido masaje reductor, 5 de ellas habían practicado terapia quirúrgica, dentro de las cuales 2 la liposucción, con sus respectivos masajes recuperatorios, el resto no había recibido masaje.

Las que tenían experiencia quedaron encantadas con el nuevo proceder metodológico, manifestando que resulta menos agresivo, en este se aumenta de forma gradual y progresiva la intensidad y profundidad de las manipulaciones por lo que se realiza una mejor bioadaptación, manifiestan sentirse satisfechas con los efectos colaterales del masaje reductor. Las que habían recibido masaje expresaron lo importante de recibir nuevas manipulaciones y de alternar constantemente con el drenaje linfático, así como la realización de un calentamiento manual previo antes de recibir la reducción; en su mayoría (4 de ellas) manifestaron que las sesiones recibidas anteriormente en otros gimnasios duraban entre 5 y 10 minutos, a nuestro modo de ver tiempo insuficiente, durante este periodo de tiempo la reducción nunca sobrepasó los 5 centímetros después de 15 sesiones, además 3 de ellas abandonaron por padecer de molestias excesivas, así como de hematomas frecuentes.

Todas sin excepción manifestaron sentirse reconfortadas con el nuevo proceder, así como encantadas con las reducciones alcanzadas, con la recuperación y relajación, ratificando las ventajas de la nueva metodología.

## **Conclusiones**

Se demuestran las ventajas de una nueva alternativa metodológica de masaje reductor basada en la alternancia del drenaje y la reducción, en la bioadaptación (resistencia al dolor) y en acciones reconfortantes y recuperatorios para diferentes partes del cuerpo.

Todas las clientes lograron reducir su contenido de grasa en las diferentes áreas tratadas, así como aplanar la celulitis.

Según criterios de las entrevistadas la metodología facilita adquirir resistencia al dolor y resulta muy reconfortante, además de forma indirecta las manipulaciones aplicadas ejercen otros efectos colaterales que resultan beneficiosos para el organismo humano.

## Bibliografía

Abreu Aday, Silvio Oraldo. El sistema de masaje. Una vía para combatir el empirismo en la aplicación práctica del mismo. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 13. N° 120. Mayo de 2008.

Andree Anatolik. El Masaje Deportivo. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 1994.

Begoña Odriozola. El arte del masaje. Barcelona: Editorial Paidotribo. 1992.

Castro Blanco, Francisco José El automasaje deportivo. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 13. N° 123. Agosto de 2008.

Martín Agüero, Osvaldo Javier. Reflexo masaje recuperatorio. Novedosas manipulaciones para la activación del micro sistema plantar. EFDportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 207, Enero de 2015. <http://www.efdeportes.com/>

Martín Agüero, Osvaldo Javier. Automasaje facial insólito. Metodología. Realidades y perspectivas. Universidad de Los “Lagos” Chile. Enero 2017, <http://www.revistainclusiones.com/>

Morales Rincón, Camilo Andrés. El masaje en el entrenamiento personalizado. EFDportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 188, Enero de 2014. <http://www.efdeportes.com/>

Pérez Rodríguez, Mireya. El masaje reflexológico podal en el tratamiento de adultos mayores hipertensos. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 12. N° 117. Febrero de 2008.

Para Citar este Artículo:

Martín Agüero, Osvaldo Javier; Basulto Gómez, Anisley Blanca; Villanueva Cordero, Gustavo y Montero Quesada, José Guillermo. Alternativa metodológica bioadaptativa y reconfortante de masaje reductor para caderas, abdomen y muslos. Rev. ODEP. Vol. 3. Num. 3. Mayo-Junio (2017), ISSN 0719-5729, pp. 56-63.

**221 B**  
**WEB SCIENCES**

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.