



# El Mayor Centro de Postgrado



**crónicauniversia**

Miércoles, 11 de Julio de 2007

universia.es

Argentina Brasil Chile Colombia España México Perú Portugal Puerto Rico Uruguay Venezuela

## secciones

- Estudiantes
- Internacionales
- Investigación
- Cultura
- Internet
- Cooperación
- Política Univ.
- C.R.U.E.

- Archivo
- Fueron Portada
- Kiosko

- Videoteca
- Sala de prensa

- Gabinetes Univ.
- Revistas Univ.
- Radio y TV Univ.

Puedes ver esta noticia traducida al portugués gracias al



**3/7/2007**

## Más beneficios de los masajes

[Universidad de Granada](#)

Un masaje después de practicar deporte mejora el estado psicológico, hormonal, inmunológico y cardíaco del individuo

La tesis doctoral "*Efectos a corto plazo de la masoterapia tras estrés físico inducido*", elaborada por el doctor Manuel Arroyo Morales, del departamento de Fisioterapia de la [Universidad de Granada](#), ha demostrado que el masaje aplicado tras el ejercicio es especialmente útil para favorecer la recuperación sobre la actividad vegetativa del corazón y sobre la actividad mioeléctrica de la musculatura participante en el ejercicio.

Este trabajo, dirigido por los profesores Nicolás Olea Serrano, Manuel Martínez Marín y Carmen Moreno Lorenzo, ha sido llevado a cabo sobre un grupo de 65 deportistas no profesionales, a quienes se aplicó un protocolo de ejercicio en bicicleta de elevada intensidad y posteriormente se facilitaron dos modalidades de recuperación que son aplicadas a cada mitad del grupo inicial.

Una de las modalidades es la aplicación de electroterapia (ultrasonidos y magnetoterapia) como medida de control o placebo y la segunda modalidad -cuya efectividad psiconeuroinmunológica es la que realmente se pretendía valorar- se trata de un protocolo de masaje sobre diferentes partes del cuerpo.

Manuel Arroyo Morales destaca que este masaje, de 40 minutos de duración, abarca tanto la musculatura de trabajo durante el ejercicio como otras zonas del cuerpo especialmente sensibles a la estimulación táctil (región frontal, región de la espalda, lóbulo de la oreja...).

### Efectos fisiológicos y psicológicos

"Los resultados de nuestro estudio -continúa el investigador- han constatado indicios de que el masaje puede disminuir la respuestas de estrés fisiológico, desacelerando la respuesta del cortisol liberado tras el ejercicio de elevada intensidad e incluso mejorar la respuesta inmunológica del deportista al mejorar la cantidad de proteínas totales que están presentes en la saliva del deportista tras el masaje".

Todo estos cambios fisiológicos se acompañan de un estado de disminución del vigor psíquico del deportista tras la aplicación del masaje, lo cual nos indica que el deportista debe utilizar estas técnicas al menos entre 24 y 48 horas previas a un evento deportivo, para no interferir en su recuperación y capacidad de rendimiento.

La actividad profesional del investigador de [la UGR](#) tiene lugar desde hace siete años en el Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sierra Nevada (Granada), donde ha asistido a deportistas de alto nivel como el piloto Fernando Alonso, el atleta Antonio Jiménez Pentinel o el ciclista Abraham Olano.



XML Crónica XML  
Haz página de inicio



Buscar en Crónica

- Mis noticias **NEW!**
- Envía tus noticias
- Noticias de tu Universidad

Boletines Universidad Wharton

Crue Noticias



Descubiertos nuevos beneficios de los masajes

Un estudio realizado en [la UGR](#) demuestra que el masaje aplicado tras el ejercicio es especialmente útil para favorecer la recuperación sobre la actividad vegetativa del corazón.

“El masaje es uno de los servicios más demandados por los deportistas –destaca Arroyo Morales–, como se demostró en las Olimpiadas de Atlanta, donde de cada 10 veces servicios médicos que demandaban los deportistas, 7 eran para recibir masajes”.

El trabajo realizado en [la UGR](#) es pionero, ya que ha comprobado por vez primera a través de metodología científica que el masaje produce cambios globales en el ser humano, modificando su estado psicológico, cardiaco, inmunológico y muscular.

Los resultados de esta investigación se presentarán en julio en Jyvaskala (Finlandia) en el Congreso Europeo de Ciencias del Deporte y en noviembre, en el Congreso Mundial del Dolor Lumbar en Barcelona. Asimismo, el trabajo está en período de revisión en la revista *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*.

Puedes ver más información en el portal de CIENCIA, INVESTIGACIÓN Y PDI

Puedes ver esta noticia traducida al portugués gracias al



### Noticias Relacionadas

**[06/06/2007]**

#### **Beneficios de la fisioterapia**

[Universidad de Granada](#)

Una investigación desvela los beneficios de la fisioterapia para mejorar los problemas de circulación de pacientes diabéticos. **[+]**

**[02/03/2007]**

#### **El beneficio de las Fallas**

[Universidad Católica de Valencia](#)

Psicopedagogos aseguran que las Fallas "benefician al desarrollo integral de los niños y mejoran su comunicación" **[+]**

**[29/05/2007]**

#### **Beneficios sobre la cerveza en el deporte**

[Universidad de Granada](#)

La UGR fomenta la investigación sobre los beneficios de la ingesta moderada de cerveza para el rendimiento deportivo. **[+]**

**[30/11/2006]**

#### **Promoción de nuevas viviendas con beneficio para los alumnos**

[Universidad CEU Cardenal Herrera](#)

El conseller de Territorio y Vivienda y el Rector de la Universidad han visitado una promoción de 90 viviendas protegidas de las que se beneficiarán los alumnos del CEU. **[+]**

**[30/11/2006]**

#### **Los beneficios de la soja**

[Universitat de València](#)

Algunos productos derivados de la proteína de la soja, como la genisteína, pueden tener efectos protectores para la salud y aumentar la longevidad según una investigación de

### Comenta la noticia

**Nombre:**

**E-mail:**

Comentario:

enviar >

borrar >



Copyright © 2003 Portal Universia S.A. Todos los derechos reservados  
(Avda. de Cantabria s/n - Edif. Arrecife, planta 00.28660 Boadilla del Monte) - Madrid. España.

Contacta con nosotros: [Usuarios](#) | [Empresas-Instituciones-Medios comunicación](#)

[Código Ético](#) | [Aviso Legal](#) | [Política de confidencialidad](#) | [Quiénes somos: Sala de Prensa](#)