

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO  
RECINTO METROPOLITANO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PROFESIONES DE LA CONDUCTA  
ESCUELA DE EDUCACIÓN

**PRONTUARIO**

**I. INFORMACIÓN GENERAL**

<b>Título del Curso</b>	: Masajes Terapéuticos
<b>Código y Número</b>	: HPER 3051
<b>Créditos</b>	: Tres (3)
<b>Término Académico</b>	: Trimestre 1: Agosto-October 2015 (2016-13)
<b>Profesor</b>	: Edgar Lopategui Corsino
<b>Horas de Oficina</b>	: MW: 12:00 – 2:00 p.m.; TR: 3:00 - 4:00 p.m.; F: Cita
<b>Teléfono de la Oficina</b>	: 787-250-1912, X2286, 2245, 2410
<b>Correo Electrónico</b>	: elopategui@intermetro.edu; saludmedpr@gmail.com

**II. DESCRIPCIÓN**

Discusión de los fundamentos básicos para la aplicación de diferentes técnicas de masaje terapéutico. Experiencia práctica con énfasis en lesiones atléticas. Requisitos: HPER 2270.y HPER 3050.

**III. OBJETIVOS**

Al terminar el curso, los estudiantes estarán capacitados para:

1. **Comparar** las diferentes técnicas de masaje terapéutico mediante las conferencias, demostraciones y la práctica.
2. **Discutir** los efectos, contraindicaciones y las precauciones del masaje terapéutico.
3. **Identificar** las diferentes destrezas en la aplicación de las diversas técnicas de masaje utilizadas para la espalda, las extremidades y la cara.
4. **Aplicar** los principios del funcionamiento ético y la responsabilidad que conlleva la práctica de este enfoque terapéutico en diversos escenarios y con una variedad de personas.

## **IV. CONTENIDO TEMÁTICO**

### **A. Introducción al Masaje**

1. Conceptos fundamentales vinculados con el masaje terapéutico.
2. Indicaciones para el tratamiento de esta modalidad.
3. Contraindicaciones del masaje terapéutico.
4. Poblaciones que requieren del masaje terapéutico.
5. Mecanismo psico-fisiológico y del masaje terapéutico.
6. Beneficios del masaje terapéutico

### **B. Medidas Preparatorias para el Masaje Terapéutico**

1. Instalaciones físicas o ubicación
2. Equipo requerido
3. Consideraciones higiénicas.
4. Posicionamiento del cliente.
5. Precauciones y seguridad.

### **C. Mecánica del Cuerpo.**

1. Medidas de la mesa.
2. Postura al trabajar
3. Principios de aplicación.

### **D. Técnicas de Masaje**

1. Effleurage
2. Petrissage.
3. Compresión.
4. "Deep strokes"
5. Vibración.
6. Tapotement
7. Fricción

### **E. Masaje Deportivo**

1. Cuello.
2. Hombros.
3. Torso
4. Pelvis
5. Piernas
6. Pies
7. Masaje sentado

### **F. Masaje para un Evento Deportivo o Entrenamiento Físico**

1. Masaje pre-evento.

2. Masaje durante el transcurso de la competencia o entrenamiento físico-deportivo.
3. Masaje posterior a la actividad competitiva.

#### G. Poblaciones Especiales

1. Lesiones en la columna vertebral.
2. Deficiencias en los brazos o piernas.
3. Impedimentos visuales.
4. Comunicación

### V. ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS

#### A. Experiencias Prácticas de Laboratorio

1. **LAB #1:** Técnicas de Masaje: Destrezas Fundamentales del Masaje.
2. **LAB #2:** Técnicas de Masaje: Destrezas Intermedias del Masaje.
3. **LAB #3:** Técnicas de Masaje: Destrezas Avanzadas del Masaje.
4. **LAB #4:** Técnicas de Masaje: El Masaje Deportivo.
5. **LAB #5:** Técnicas de Masaje: Combinación de Intervenciones Terapéuticas con el Masaje.

#### B. Actividades de Aprendizaje

1. Desarrollo de un plan para una intervención del masaje terapéutico para un deporte particular.

#### C. Trabajos en colaboración

#### D. Foros de discusión

#### E. Bitácoras virtuales (Blog o Twitter)

#### F. Estrategias de pedagógicas de la clase invertida o “flipping”.

### VI. EVALUACIÓN

#### A. Evaluación

1. Se ofrecerán 2 exámenes parciales (20% de la nota total, 10% c/u).
2. Es requerido completar un examen de medio término, o “Mid-Term”, (10% de la nota total).
3. El examen final incluirá todos los tópicos del curso (20% de la nota final).
4. Los estudiantes deberán de realizar dos pruebas cortas (10% de la nota final, 5% c/u).
5. Habrá una quinta nota parcial (10% de la nota total). Esta consiste de de varios laboratorios y asignaciones que se llevarán a cabo durante el transcurso del trimestre.

6. Por último, se requieren realizar dos laboratorios (35%. de la nota total. 15% c/u).
7. No se eliminarán notas.
8. El curso requiere el uso de un sistema de computadora que posea un procesador de palabras, preferiblemente MS Word. Este sistema puede ser uno personal o el que se encuentra en esta universidad (Ej., el Centro de Informática y Telecomunicaciones [CIT]).
9. Todas las asignaciones serán evaluadas por plagio.

## B. Determinación de las Calificaciones

1. A continuación el valor de los exámenes y proyectos especiales:

<b>Criterios:</b>	<b>Peso:</b>	<b>Valor:</b>
2 Exámenes Parciales:		
<i>1er Examen Parcial</i>	: 10 %	100 puntos
<i>2do Examen Parcial</i>	: 10 %	100 puntos
1 Mid-Term	: 10 %	100 puntos
1 Examen Final	: 20 %	100 puntos
2 Pruebas Cortas:	:	
<i>1ra Prueba Corta</i>	: 5%	100 puntos
<i>2da Prueba Corta</i>	: 5%	100 puntos
Laboratorios y Asignaciones	: 10%	100 puntos
Exámenes de Laboratorios:		
<i>Examen Laboratorio 1</i>	: 15%	100 puntos
<i>Examen Laboratorio 2</i>	: 15%	100 puntos
<b>Total</b>	<b>= 100%</b>	<b>900 puntos</b>

2. La nota final será determinada mediante la escala **subgraduada redondeo** (curva estándar) que tiene integrada el registro electrónico de **Inter-Web**. Tal escala de notas equivale a sumar el total de las puntuaciones que obtiene el estudiante al finalizar el curso y luego dividirla entre seis (6). Las notas se distribuyen como sigue:

A	=	100 - 89.5
B	=	89.4 - 79.5
C	=	79.4 - 69.5
D	=	69.4 - 59.5
F	=	59.4 - 0

## VII. NOTAS ESPECIALES

### A. Servicios Auxiliares o Necesidades Especiales

Todo estudiante que requiera servicios auxiliares o asistencia especial deberá solicitar los mismos al inicio del curso, o tan pronto

como adquiera conocimiento de que los necesita, a través del registro correspondiente, en la Oficina del Coordinador de Servicios a los Estudiantes con Incapacidades, con la **Dra. María de los Ángeles Cabello**, ubicada en el Programa de Orientación Universitaria, Salón 419, en el cuarto piso del Edificio John Will Harris, 787-250-1912, extensión 2306. El profesor y la institución aseguran la confidencialidad del estudiante.

## **B. Honradez, Fraude y Plagio**

La falta de honradez, el fraude, el plagio y cualquier otro comportamiento inadecuado con relación a la labor académica constituyen infracciones mayores sancionadas por el **Reglamento General de Estudiantes**. Las infracciones mayores, según dispone el **Reglamento General de Estudiantes**, pueden tener como consecuencia la suspensión de la Universidad por un tiempo definido mayor de un año o la expulsión permanente de la Universidad, entre otras sanciones.

## **C. Uso de Dispositivos Electrónicos**

Se desactivarán los teléfonos celulares y cualquier otro dispositivo electrónico que pudiese interrumpir los procesos de enseñanza y aprendizaje o alterar el ambiente conducente a la excelencia académica. Las situaciones apremiantes serán atendidas, según corresponda. Se prohíbe el manejo de dispositivos electrónicos que permitan acceder, almacenar o enviar datos durante evaluaciones o exámenes.

## **D Cumplimiento con las disposiciones del Título IX**

La Ley de Educación Superior Federal, según enmendada, prohíbe el discrimen por razón de sexo en cualquier actividad académica, educativa, extracurricular, atlética o en cualquier otro programa o empleo, auspiciado o controlado por una institución de educación superior independientemente de que esta se realice dentro o fuera de los predios de la institución, si la institución recibe fondos federales.

Conforme dispone la reglamentación federal vigente, en nuestra unidad académica se ha designado un(a) Coordinador(a) Auxiliar de Título IX que brindará asistencia y orientación con relación a cualquier alegado incidente constitutivo de discrimen por sexo o género, acoso por sexo o agresión sexual. Se puede comunicar con el Coordinador Auxiliar, el **Sr. George Rivera**, al teléfono (787)

250-1912 extensión **2147**, o al correo electrónico:  
**[grivera@metro.inter.edu](mailto:grivera@metro.inter.edu)**.

El Documento Normativo titulado **Normas y Procedimientos para Atender Alegadas Violaciones a las Disposiciones del Título IX** es el documento que contiene las reglas institucionales para canalizar cualquier querrela que se presente basada en este tipo de alegación. Este documento está disponible en el portal de la Universidad Interamericana de Puerto Rico (**[www.inter.edu](http://www.inter.edu)**).

## VIII. RECURSOS EDUCATIVOS

### A. Libro de Texto

Paine, T. (2023). *Complete guide to sports massage* (4ta ed.). London, UK: Bloomsbury Publishing Plc.

### B. Lecturas Suplementarias

El siguiente material suplementario se encuentra disponible en la base de datos que provee el **Centro de Accesos a la Información (CAI)**, **Listado de Base de Datos** (**[http://www.cai.inter.edu/listado\\_db.htm](http://www.cai.inter.edu/listado_db.htm)**):

Dinsdale, N. (2009). Evidence-based massage: Part 1. ***Sportex Dynamics***, (22), 12-17. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text).

Dinsdale, N., & Dinsdale, N. (2010). Evidence-based massage: Part 2. ***Sportex Dynamics***, (23), 10-13. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text).

### C. Recursos Audiovisuales

#### 1. Películas en DVD:

McGillicuddy, M. (Autor). (2011). ***Massage for Sport Performance*** [DVD]. Champaign, IL: Human Kinetics.

#### 2. Películas en línea:

Films on Demand (Productor). (2012). ***Swedish Massage: An Essential Massage Training Video***. Item Number: 53104. Films on Demand: Digital Educational Video. Recuperado de **<http://digital.films.com.sirsiout.inter.edu:8008/PortalViewVideo.aspx?xtid=53104&psid=0&sid=0&State=&title=Swedish%20Massage:%20A>**

[n%20Essential%20Massage%20Training%20Video&lsSearch=Y&parentSeriesID=&loid=199352](http://www.essentialmassage.com/essential-massage-training-video/?search=Y&parentSeriesID=&loid=199352)

D. Recursos electrónicos multimedios: Web

## ANATOMÍA

1. Apuntes de Anatomía: <http://www.iqb.es/cbasicas/anatomia/toc05.htm>
2. Anatomía Funcional: <http://www.ugr.es/~dlcruz/>
3. MedlinePlus – Anatomía:  
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/anatomy.html>
4. Anatomía – Tripod: <http://www.anatomia.tripod.com/>
5. Galería de Imágenes Médicas: <http://www.iqb.es/galeria/homepage.htm>
6. Solo Imágenes de Anatomía, más de 250.000:  
<http://imagenesdeanatomia.blogspot.com/2008/03/imagenes-de-anatomia.html>
7. Anatomy Atlases: <http://www.anatomyatlases.org/>

## IX. BIBLIOGRAFÍA

A. Libros

- Allen, L. (2016). *Plain and simple guide to therapeutic massage & bodywork examinations* (3ra. ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.
- Beck, M. F. (2016). *Theory and practice of therapeutic massage* (6ta ed.). Milady Publishing Corporation.
- Biancalana, M. (2016). *Complete guide to massage: A step-by-step guide to achieving the health and relaxation benefits of massage*. Bel Air, CA: Adams Media Corporation.
- Bucholz, C. H. (2022). *A Manual of therapeutic exercise and massage: designed for the use of physicians, students and masseurs*. London, UK: Forgotten Books.
- Castle, G. (2013). *Massage notes: A pocket guide to assessment & treatment*. Philadelphia, PA: F.A. Davis Company.
- Clay, J., & Pounds, D. (2013). *Advanced Clinical Massage Therapy*. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. 416 pp.
- Cowen, V. S. (2016). *Pathophysiology for Massage Therapists: A Functional Approach*. Philadelphia, PA: F.A. Davis Company. 507 pp.

- Duncan, R. A. (2014). *Myofascial Release: Hands-on Guides for Therapists*. Champaign, IL: Human Kinetics. 220 pp.
- Fairweather, R., & Mari, M. S. (2015). *Massage Fusion: The Jing Method for the Treatment of Chronic Pain*. Edinburgh, UK: Handspring Publishing. 368 pp
- Feiyu, B.(2015). *Massage*. Australia: Penguin Books Australia. 324 pp.
- Findlay, S. (2010). *Sports Massage*. Champaign, IL: Human Kinetics. 176 pp.
- Fritz, S. (2016). *Mosby's Fundamentals of Therapeutic Massage* (6ta. ed.). St. Louis, MO: Mosby, Inc., and affiliate of Elsevier Inc. 784 pp.
- Fritz, S. (2013). *Sports & Exercise Massage: Comprehensive Care in Athletics, Fitness & Rehabilitation* (2da. ed.). St. Louis, MO: Mosby, Inc., and affiliate of Elsevier Inc. 464 pp.
- Fritz, S. (2013). *Sports & Exercise Massage: Access Card* (2da. ed.). St. Louis, MO: Mosby, Inc., and affiliate of Elsevier Inc.
- Goodwin, J. (2013). *Touch & Movement: Palpation and Kinesiology for Massage Therapists*. Belmont, CA: Cengage Learning: Thomson Brooks/Cole. 507 pp.
- Kavanagh, W. (2015). *Massage Basics*. London, UK: Hamlyn Publishing. 128 pp.
- Lippincott Williams & Wilkins (2015). *Aromatherapy for Massage Practitioners + The Educated Heart, 3rd Edition + A Massage Therapist's Guide to Business + Applied Anatomy & Physiology for ... Therapist's Guide to Pathology* (6ta. ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. ? pp.
- Luchau, T. (2014). *Advanced Myofascial Techniques: Shoulder, Pelvis, Leg and Foot. Vol. 1*. Edinburgh, UK: Handspring Publishing. 160 pp.
- Luchau, T. (2014). *Advanced Myofascial Techniques: Vol. 2*. Edinburgh, UK: Handspring Publishing. 160 pp.
- Moorcroft, C. (2011). *Myology and Kinesiology for Massage Therapists*. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. 480 pp.
- Paine, T. (2023). *Complete guide to sports massage* (4ta ed.). London, UK: Bloomsbury Publishing Plc.

- Pritchard, S. (2015). *Chinese Massage Manual: A Comprehensive, Step-By-Step Introduction to The Healing Art of Tui Na*. Philadelphia PA: Singing Dragon 146 pp.
- Salvo, S. G. (2016). *Massage Therapy: Principles and Practice* (5ta. ed.). St. Louis, MO: Mosby, Inc., and affiliate of Elsevier Inc. 794 pp.
- Shea, M. J., & Pinto, H. (2014). *Myofascial Release Therapy: A Visual Guide to Clinical Applications*. Berkeley, CA: North Atlantic Books. 224 pp.
- Simancek, J. A. (2013). *Deep Tissue Massage Treatment* (2da. ed.). St. Louis, MO: Mosby, Inc., and affiliate of Elsevier Inc. 247 pp.
- Stillerman, E. (Ed.). (2016). *Modalities for Massage and Bodywork* (2da. ed.). St. Louis, MO: Mosby, Inc., and affiliate of Elsevier Inc. 472 pp.
- Werner, R. A. (2016). *Massage Therapist's Guide to Pathology* (6ta. ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. 665 pp.
- Williams, A. (2013). *Massage Mastery: From Student to Professional*. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. 767 pp..

## B. Revistas

### 1. Artículos/investigaciones de revistas arbitradas:

- Armstrong, R. B. (1984). Mechanisms of exercise-induced delayed onset muscular soreness: A brief review. ***Medicine & Science in Sports & Exercise***, **16**(), 529–538
- Brown, S. J., Child, R. B., Donnelly, A. E., Saxton, J. M., Day, S H. (1996). Changes in human skeletal muscle contractile function following stimulated eccentric exercise. ***European Journal of Applied Physiology & Occupational Physiology***, **72**(), 515–521
- Davies C. T., White M. J. (1981). Muscle weakness following eccentric work in man. ***Pflugers Archiv - European Journal of Physiology***.;392:168–171
- Friden, J., Lieber, & R. L. (1992). Structural and mechanical basis of exercise-induced muscle injury. ***Medicine & Science in Sports & Exercise***, **24** (), 521–530
- Golden, C. L., & Dudley, G. A. (1992). Strength after bouts of eccentric or concentric actions. ***Medicine & Science in Sports & Exercise***.;24:926–933

- Howell JN, Chleboun G, Conatser R. (1993). Muscle stiffness, strength loss, swelling and soreness following exercise-induced injury in humans. ***Journal of Physiology***;464:183–196
- Isabell WK, Durrant E, Myrer W, Anderson S. (1992). The effects of ice massage, ice massage with exercise, and exercise on the prevention and treatment of delayed onset muscle soreness. ***Journal of Athletic Training***;27:208–217
- McNeil PL, Khakee R. (1992). Disruptions of muscle fiber plasma membranes. Role in exercise-induced damage. ***American Journal of Pathology***;140:1097–1109
- Miles MP, Clarkson PM. (1994). Exercise-induced muscle pain, soreness, and cramps. ***Journal of Sports Medicine & Physical Fitness***;34:203–216
- Mishra, D. K., Friden, J., Schmitz, M. C., & Leiber, R. L. (1995). Anti-inflammatory medication after muscle injury. A treatment resulting in short-term improvement but subsequent loss of muscle function. ***Journal of Bone & Joint Surgery***;77:1510–1519
- Nosaka, K., & Clarkson, P. M. (1995). Muscle damage following repeated bouts of high force eccentric exercise. ***Medicine & Science in Sports & Exercise***;27:1263–1269
- Sale, D. G. (1991). Testing strength and power. In: MacDougall J, Wenger H, Green H editor. ***Physiological testing of the high-performance athlete***. Illinois: Human Kinetics;;p. 21–106
- Saxton, J. M., Clarkson, P. M., James, R., Miles, M., Westerfer, M., Clark, S., et al. (1995). Neuromuscular dysfunction following eccentric exercise. ***Medicine & Science in Sports & Exercise***;27:1185–1193
- Thorstensson, A. (1976). Muscular strength, fibre types and enzyme activities in man. ***Acta Physiologica Scandinavica***;98:1–45
- Smith, L. L. (1991). Acute inflammation: the underlying mechanism in delayed onset muscle soreness?. ***Medicine & Science in Sports & Exercise***;23:542–551
- Thorstensson, A. (1976). Muscular strength, fibre types and enzyme activities in man. ***Acta Physiologica Scandinavica***;98:1–45
- Tiidus, P. M. (1997). Manual massage and recovery of muscle function following exercise: a literature review. ***Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy***;25:107–112

Tiidus, P. M., Shoemaker JK. (1995). Effleurage massage, muscle blood flow and long-term post-exercise strength recovery. ***International Journal of Sports Medicine***, 16:478–483

**REVISADO: por el:** Profesor Edgar Lopategui Corsino: *13 de febrero de 2023*