



<https://doi.org/10.18004/rdn2026.e1800100-dict2>

## GUÍA DE REVISIÓN POR PAR ARTÍCULO ORIGINAL

### ¿Masaje o estiramientos? Efectividad en la reducción del dolor muscular en personas mayores entrenando fuerza

#### Resumen de su impresión comprensiva

- El estudio se plantea como cuasiexperimental con grupos paralelos y mediciones pre-post, orientado a comparar dos intervenciones terapéuticas (masoterapia y estiramientos estáticos) en adultos mayores con dolor musculoesquelético asociado al entrenamiento de fuerza.

A pesar de que el manuscrito menciona elementos propios de un ensayo clínico (asignación a grupos y cegamiento simple), el diseño se clasifica correctamente como cuasiexperimental, debido a la utilización de muestreo por conveniencia y ausencia de aleatorización estricta en la asignación de participantes.

Desde la perspectiva de la jerarquía de evidencia en ciencias de la rehabilitación, este tipo de diseño corresponde a un nivel de evidencia moderado, sin embargo, presenta atributos positivos e interesantes como:

- Metodología de trabajo adecuada
- Comparación directa entre dos intervenciones terapéuticas.
- Diseño longitudinal con medición pre y post intervención.
- Inclusión de cegamiento del evaluador.
- Protocolo de intervención estandarizado.
- Y lo más interesante es el análisis estadístico, que supera con creces los mínimos requeridos para un estudio clínico comparativo.

La investigación presenta calidad metodológica con adecuado rigor analítico, caracterizada por un diseño cuasiexperimental con mediciones longitudinales, utilización de instrumentos válidos y análisis estadísticos robustos. La validez interna y externa se ve limitada por el tamaño muestral reducido, el muestreo por conveniencia y la ausencia de un grupo control sin intervención, lo que restringe la inferencia causal y la generalización de los resultados, sin embargo, tiene muchas más virtudes que lo hacen interesante.

#### Fortalezas del artículo

- Metodología de trabajo adecuada
- Comparación directa entre dos intervenciones terapéuticas.
- Diseño longitudinal con medición pre y post intervención.
- Inclusión de cegamiento del evaluador.
- Protocolo de intervención estandarizado.
- Y lo más interesante es el análisis estadístico, que supera con creces los mínimos requeridos para un estudio clínico comparativo.

## Recomendaciones a los autores

- Las recomendaciones al autor son en 2 sentidos

Recomendaciones para futuros estudios:

- incorporación de grupo de control: sería metodológicamente recomendable incluir un grupo control sin intervención o con intervención simulada. Esto permitiría diferenciar con mayor precisión el efecto específico de cada tratamiento respecto de la evolución natural del dolor, el efecto placebo y la atención terapéutica.
- Incorporar seguimiento continuo: El estudio solo evalúa cambios pre y post intervención en un período de seis semanas. Sería importante añadir evaluaciones de seguimiento, por ejemplo a 4, 8 o 12 semanas postintervención.
- Mejor control sobre variables confusoras: Para mejorar la interpretación causal, sería conveniente controlar variables como nivel de actividad física habitual, uso de medicamentos, comorbilidades, calidad del sueño, sensibilidad basal al dolor y adherencia exacta a la intervención

Recomendación para mejorar el actual estudio:

- Mejora la descripción del diseño metodológico: En el manuscrito existe una inconsistencia conceptual al describir el estudio simultáneamente como “cuasi-experimental”, “aleatorizado” y “ensayo controlado no aleatorizado”. Esto puede generar confusión en el lector respecto al nivel de evidencia del estudio.
- Mejorar la precisión de algunos términos: En diversas secciones del texto se repiten conceptos relacionados con dolor musculoesquelético, envejecimiento y dolor del trapecio superior. Para optimizar la claridad del manuscrito se recomienda reducir repeticiones, sintetizar párrafos extensos y utilizar terminología científica más precisa, evitando redundancias explicativas que no aportan información nueva al argumento científico.
- Mejora estructura y síntesis en la discusión: La discusión presenta explicaciones fisiológicas extensas que en algunos casos se alejan de los hallazgos principales del estudio. Se recomienda reorganizar esta sección siguiendo una estructura más clásica:
- Mejora la aleatorización: El manuscrito presenta cierta inconsistencia entre describirse como “aleatorizado” y, al mismo tiempo, señalar una asignación “por conveniencia”

## Dictamen

- a. **Aprobado:** ...x....
- b. Aprobado con modificaciones: .....
- c. No aprobado (con sugerencias y reinicio del proceso): .....

**Nombre y apellido:** Reinaldo Antonio Sáez Selaive

**Fecha de la revisión:** 10 marzo 2026

**Filiación institucional:** Universidad Autónoma de Chile. Santiago, Chile

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-0669-5056>