



Efectos sobre la condición física de un programa de ejercicios en clarinetistas y oboístas, estudiantes de enseñanzas profesionales, mediante una herramienta E-Learning

Clara Gallego Cerveró*

Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir, España

Dirección

Dr. Julio Martín Ruiz

Dra. Concepción Ros Ros

Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir, España

Fecha de lectura: 12 de abril de 2017

Resumen

La mayoría de estudios relacionados con la salud de los músicos se vinculan a la epidemiología lesional específica de este ámbito profesional, pero son escasas las investigaciones relacionadas con las estrategias de prevención. Por ello, es necesario buscar medidas destinadas a reducir el riesgo de lesión, teniendo como premisa principal la individualización y las características de los instrumentos musicales. A través de la revisión bibliográfica, se ha evidenciado que las causas de lesión más comunes son producidas por el propio instrumento, la falta de condición física (Sardá, 2003) y la exigencia del repertorio (Bejjani et al., 1996; Carson, 2003), entre otras. Esta investigación propone la aplicación de un programa autónomo específico de ejercicios dirigido a clarinetistas y oboístas, diseñado para mejorar su condición física general y postura corporal, mediante el fortalecimiento del miembro superior y el raquis, empleando una herramienta E-Learning. Para verificar el programa de ejercicios, se realizó un estudio piloto cuya duración fue de 18 sesiones, llevado a cabo por 19 estudiantes de enseñanzas profesionales en las especialidades de clarinete y oboe. La capacidad aeróbica de los participantes no experimentó una evolución significativa, pero sí que se obtuvieron cambios en la fuerza del trapecio y el dorsal ancho ($p = .001$). En relación con la postura corporal, la alineación del vértice cabeza-cuello ($p = .003$), el mentón retrotraído ($p = .025$) y el acromion alineado con la oreja y el trocánter mayor ($p = .008$), fueron los datos más representativos. Asimismo, tuvo transferencia para tocar el instrumento con la alineación del acromion con el lóbulo de la oreja y el trocánter mayor ($p = .005$). Tras diversas modificaciones del programa, se planteó un segundo estudio de 12 sesiones ($n = 29$). Los valores de fuerza también resultaron significativos para el trapecio ($p = .003$) y el dorsal ancho ($p = .008$), destacando con análisis predictivos las posibles variaciones en la fuerza del dorsal tras las primeras 6 sesiones ($p = .006$). Además, las pruebas realizadas mostraron que los resultados obtenidos comportaron cambios favorables en la postura corporal cuando se tocaba el instrumento, respecto a la evaluación inicial. Los usuarios evaluaron positivamente la herramienta E-Learning empleada, obtenida mediante el diseño de un cuestionario *ad hoc*. Finalizado el estudio, se concluyó que el programa de ejercicios propuesto a través de esta herramienta facilita un desarrollo positivo de la fuerza y cambios posturales favorables en bipedestación con transferencia a la práctica instrumental, por lo que podría ser un procedimiento efectivo para la prevención de lesiones en este colectivo.

Palabras clave: música, prevención, lesiones, ejercicio, E-learning

Editado por:
© Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Institut Nacional d'Educació
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

*Correspondencia:
Clara Gallego Cerveró
clagacer@mail.ucv.es

Sección:
Tesis doctorales

Portada:
Nuevos deportes olímpicos en
Toquio 2020. Karate.
Foto: Haifa, Israel; 11.7.2017:
competiciones de karate durante
los XX Juegos Macabeos en el
Romema Arena.