



Efectes sobre la condició física d'un programa d'exercicis en clarinetistes i oboïstes, estudiants d'ensenyaments professionals, mitjançant una eina E-Learning

Clara Gallego Cerveró*

Universitat Catòlica de València San Vicente Màrtir, Espanya

Direcció

Dr. Julio Martín Ruiz

Dra. Concepción Ros Ros

Universitat Catòlica de València San Vicente Màrtir, Espanya

Data de lectura: 12 d'abril de 2017

Resum

La majoria d'estudis relacionats amb la salut dels músics es vinculen a l'epidemiologia lesional específica d'aquest àmbit professional, però són escasses les recerques relacionades amb les estratègies de prevenció. Per això, és necessari buscar mesures destinades a reduir el risc de lesió, tenint com a premissa principal la individualització i les característiques dels instruments musicals. A través de la revisió bibliogràfica, s'ha evidenciat que les causes de lesió més comunes són produïdes pel propi instrument, la falta de condició física (Sardá, 2003) i l'exigència del repertori (Bejjan et al., 1996; Carson, 2003), entre altres. Aquesta recerca proposa l'aplicació d'un programa autònom específic d'exercicis adreçat a clarinetistes i oboïstes, dissenyat per millorar la seva condició física general i postura corporal, mitjançant l'enfortiment del membre superior i el raquis, emprant una eina E-learning. Per verificar el programa d'exercicis, es va realitzar un estudi pilot la durada del qual va ser de 18 sessions, dut a terme per 19 estudiants d'ensenyaments professionals en les especialitats de clarinet i oboè. La capacitat aeròbica dels participants no va experimentar una evolució significativa, però sí que es van obtenir canvis en la força del trapezi i el dorsal ample ($p=.001$). En relació amb la postura corporal, l'alineació del vèrtex cap-coll ($p=.003$), el mentó retretret ($p=.025$) i l'acromi alineat amb l'orella i el trocànter major ($p=.008$), van ser les dades més representatives. Així mateix, va tenir transferència per tocar l'instrument amb l'alineació de l'acromi amb el lòbul de l'orella i el trocànter major ($p=.005$). Després de diverses modificacions del programa, es va plantejar un segon estudi de 12 sessions ($n=29$). Els valors de força també van resultar significatius per al trapezi ($p=.003$) i el dorsal ample ($p=.008$), destacant amb anàlisis predictives les possibles variacions en la força del dorsal després de les primeres 6 sessions ($p=.006$). A més, les proves realitzades van mostrar que els resultats obtinguts van comportar canvis favorables en la postura corporal quan es tocava l'instrument, respecte a l'avaluació inicial. Els usuaris van avaluar positivament l'eina E-learning emprada, obtinguda mitjançant el disseny d'un qüestionari *ad hoc*. Finalitzat l'estudi, es va concloure que el programa d'exercicis proposat a través d'aquesta eina facilita un desenvolupament positiu de la força i canvis posturals favorables en bipedestació amb transferència a la pràctica instrumental, per la qual cosa podria ser un procediment efectiu per a la prevenció de lesions en aquest col·lectiu.

Paraules clau: música, prevenció, lesions, exercici, E-learning

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

ISSN: 2014-0983

*Correspondència:
Clara Gallego Cerveró
clagacer@mail.uvcv.es

Secció:
Tesis doctorals

Coberta:
Nous esports olímpics a
Tòquio 2020. Karate.
Foto: Haifa, Israel; 11.7.2017:
competicions de karate durant
els XX Jocs Macabeus al
Romema Arena.