

## LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL MÚSICO// THE PHYSICAL TRAINING FOR MUSICIANS

Gallego Cerveró, Clara ; Martín-Ruiz, Julio; Ros, Concepción. y Ruiz-Sanchis, Laura

Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir

clara21gc@gmail.com

**Palabras clave:** ejercicio, músicos, prevención, hábitos saludables

### Introducción

En los últimos años, está creciendo el interés por la salud de los músicos, ya que cada vez el nivel de exigencia es mayor (Martín, 2008). Según Fishbein, Middlestadt, Ottati, Straus, y Ellis (1988), alrededor del 76% sufren o han sufrido problemas físicos que les impide realizar su actividad con normalidad. En esta línea, la investigación de Ackermann, Driscoll y Kenny (2012) afirma que el 84% había tenido lesiones que habían interferido en su práctica.

### Método

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica sistemática de los últimos 10 años sobre estudios de intervención con actividad física en músicos en fuentes primarias (revista MPPA) y secundarias (Tesis de música en España, PubMed, SciElo), para conocer, identificar y reflexionar las aplicaciones que tiene la actividad física en los músicos.

### Resultados

Un total de 2 tesis doctorales y 9 artículos de investigación han sido analizados sistemáticamente, y clasificados posteriormente en función de la muestra, el colectivo o instrumento, la metodología del programa de ejercicios, y la duración.

### Discusión

Las intervenciones con actividad física tienen efectos positivos sobre el dolor (Roos y Roy, 2018), la postura corporal (Gallego, 2017), el rendimiento musical y la condición física (Cámara, 2017). Además, favorece la conciencia sobre los beneficios del ejercicio para la prevención (Árnason, Briem, y Árnason, 2018)

### Conclusiones

Mejorar el conocimiento del cuerpo, incorporar nuevos hábitos de actividad física, introducir descansos, y hacer una correcta programación tanto física como musical será determinante para la prevención de lesiones músculo-esqueléticas comunes en este colectivo.

## LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL MÚSICO// THE PHYSICAL TRAINING FOR MUSICIANS

Gallego Cerveró, Clara ; Martín-Ruiz, Julio; Ros, Concepción. y Ruiz-Sanchis, Laura

Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir

clara21gc@gmail.com

**Palabras clave:** ejercicio, músicos, prevención, hábitos saludables

### Introducción

En los últimos años, está creciendo el interés por la salud de los músicos, ya que cada vez el nivel de exigencia es mayor (Martín, 2008). Según Fishbein, Middlestadt, Ottati, Straus, y Ellis (1988), alrededor del 76% sufren o han sufrido problemas físicos que les impide realizar su actividad con normalidad. En esta línea, la investigación de Ackermann, Driscoll y Kenny (2012) afirma que el 84% había tenido lesiones que habían interferido en su práctica.

### Método

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica sistemática de los últimos 10 años sobre estudios de intervención con actividad física en músicos en fuentes primarias (revista MPPA) y secundarias (Tesis de música en España, PubMed, SciElo), para conocer, identificar y reflexionar las aplicaciones que tiene la actividad física en los músicos.

### Resultados

Un total de 2 tesis doctorales y 9 artículos de investigación han sido analizados sistemáticamente, y clasificados posteriormente en función de la muestra, el colectivo o instrumento, la metodología del programa de ejercicios, y la duración.

### Discusión

Las intervenciones con actividad física tienen efectos positivos sobre el dolor (Roos y Roy, 2018), la postura corporal (Gallego, 2017), el rendimiento musical y la condición física (Cámara, 2017). Además, favorece la conciencia sobre los beneficios del ejercicio para la prevención (Árnason, Briem, y Árnason, 2018)

### Conclusiones

Mejorar el conocimiento del cuerpo, incorporar nuevos hábitos de actividad física, introducir descansos, y hacer una correcta programación tanto física como musical será determinante para la prevención de lesiones músculo-esqueléticas comunes en este colectivo.

## THE PHYSICAL TRAINING FOR MUSICIANS

Gallego Cerveró, Clara ; Martín-Ruiz, Julio; Ros, Concepción. y Ruiz-Sanchis, Laura

Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir

clara21gc@gmail.com

**Keywords:** exercise, musicians, prevention, health.

### Introduction

During the last years, the interest for the health of the musicians is increasing (Martín, 2008). According to Fishbein, Middlestadt, Ottati, Straus, and Ellis (1988), about 76% of the musicians suffer or have suffered physical problems preventing them from performing at their usual level. In this line, the research of Ackermann, Driscoll and Kenny (2012) states that 84% of the musicians had had injuries during the practice.

### Methods

A systematic review of the last 10 years has been carried out on intervention studies with physical activity in musicians in primary sources (MPPA journal) and secondary sources (Music Thesis in Spain, PubMed, SciElo), to identify and assess the applications physical activity has in musicians.

### Results

2 doctoral theses and 9 research articles have been systematically analyzed, and subsequently classified according to the sample, the group or instrument, the methodology of the exercise program, and the duration.

### Discussion

Physical activity interventions have positive effects on pain (Roos & Roy, 2018), body posture (Gallego, 2017), musical performance and physical condition (Cámara, 2017). In addition, it promotes awareness of the benefits of exercise for prevention (Árnason, Briem, & Árnason, 2018)

### Conclusions

Improving body awareness, incorporating new habits of physical activity, introducing breaks, and making a correct physical and musical programming is decisive for the prevention of musculoskeletal injuries common in this group.

### References:

- Ackermann, B., Driscoll, T., & Kenny, D. T. (2012). Musculoskeletal pain and injury in professional orchestral musicians in Australia. *Medical Problems of Performing Artists*, 27(4), 181-187.
- Árnason, K., Briem, K., & Árnason, Á. (2018). Effects of an Education and Prevention Course for University Music Students on Their Body Awareness and Attitude Toward Health and Prevention. *Medical Problems of Performing Artists*, 33(2), 131-136. <https://doi.org/10.21091/mppa.2018.2021>
- Cámara, D. (2017). Estudio sobre la relación entre la interpretación de la flauta travesera y la preparación física. Universidad Complutense de Madrid, Madrid.

- Gallego, C. (2017). Efectos sobre la condición física de un programa de ejercicios en clarinetistas y oboístas estudiantes de enseñanzas profesionales mediante una herramienta de e-learning. Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir.
- Martín, T. (2008). Estudio sobre las lesiones producidas por movimientos repetitivos en músicos de castilla y león. Factores de riesgo y tratamiento mediante osteopatía, masoterapia y crioterapia. Universidad de Valladolid.
- Roos, M., & Roy, J.-S. (2018). Effect of a rehabilitation program on performance-related musculoskeletal disorders in student and professional orchestral musicians: a randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*, 32(12), 1656-1665. <https://doi.org/10.1177/0269215518785000>