

La postura corporal y los músicos en el proceso de formación

The corporal posture and the musicians in the formation process

Lic. Diana Milena Guzmán Calderón. Docente de la Institución Educativa Técnica Musical Amina Melendro de Ibagué. Colombia.

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-6932-3885>

Dr. C. María de los Ángeles Sánchez Franco. Profesora Titular, Facultad de Educación en Ciencias Sociales y Humanísticas de la Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona.

Correo electrónico: mariadelosASF@ucpejv.edu.co

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-44c41-901x>

Recibido: septiembre 2024

Aprobado: diciembre 2024

RESUMEN

La sensibilización para el reconocimiento temprano de problemas posturales en los estudiantes de música en Colombia en su etapa de formación inicial se hace ineludible, desde investigaciones que corroboren que el músico instrumentista en edades tempranas debe familiarizarse con los fundamentos de su movilidad normal. Por ello esta investigación presenta como objetivo: Valorar la importancia de la postura corporal en el instrumentista desde el nivel básico de la música en el Conservatorio Amina Melendro de la ciudad de Ibagué, en Colombia. La metodología empleada versa desde lo analítico sintético, lo histórico lógico y lo inductivo deductivo. Se espera contribuir y desarrollar acciones preventivas y de control de las afecciones musculosqueléticas. El contenido expuesto debe propiciar un material de estudio para los maestros que orientan las áreas musicales, para que se tome en consideración que los ejercicios especializados están en función de ser rutina diaria de estudio del instrumento. La necesidad de investigar en lo referido a la preparación de las condiciones anatómico-fisiológicas necesarias para adoptar una adecuada postura corporal de acuerdo con las exigencias de cada instrumento, es de vital importancia en la investigación científica.

ABSTRACT

The sensitization for the early recognition of postural problems in music's students in Colombia in its stage of initial formation becomes unavoidable, from investigations that corroborate that the musician instrumentalist in early ages should familiarize with the foundations of his normal mobility. For it this investigation presents as objective: To value the importance of an appropriate corporal posture in the instrumentalist from the music's basic level in the Conservatory Amina Melendro of the city of Ibagué, in Colombia. The versed used methodology from the analytic thing synthetic, the historical thing logical and the inductive thing deductive. It is hoped to contribute and to develop preventive actions and of control of the affections muscle-squeletics. The exposed content should propitiate a study material for the teachers that guide the musical areas, so that he/she takes in consideration that the specialized exercises are in function of being daily routine of study of the instrument. The necessity to investigate in that referred to the preparation of the conditions necessary anatomic-physiologic to adopt an appropriate corporal posture of agreement with the demands of each

Palabras clave: afecciones musculoesqueléticas, instrumento, instrumentista

instrument, is of vital importance in the scientific investigation.

Keywords: Affections muscle-squeletics, instrument, instrumentalism

Introducción

La música, como una de las manifestaciones del arte, es uno de los medios que utiliza el hombre para expresarse artísticamente, de ahí su importancia y trascendencia. Según el musicólogo cubano Leonardo Acosta, si se analiza como un conjunto de representaciones acústicas se considera un fenómeno abstracto, neutro y apolítico que expresa sonidos en sí mismo. Pero si se aborda desde otra mirada, es decir, como un sistema de comunicación que establece relaciones, combina y organiza artísticamente sonidos, es posible afirmar que la música transmite información con altos valores estéticos, tanto desde el punto de vista afectivo como cognoscitivo entre autor, intérprete y público.

Este tema se ha convertido en una necesidad social de análisis y de intervención por parte de músicos profesionales, profesores de las principales familias de instrumentos, profesionales en medicina deportiva y fisioterapeutas por temas relacionadas con la postura corporal, la preparación física y lesiones musculo esqueléticas. Esta sensibilización permitirá el reconocimiento temprano de problemas posturales y motores en los estudiantes que se encuentran en su etapa de formación inicial, y la orientación de medidas terapéuticas que permitan prevenir trastornos músculo esqueléticos.

Como profesional del mundo de la educación física, y docente en el nivel de básica primaria de la Institución Educativa Técnica Musical Amina Melendro de Pulecio (reconocida en el ámbito nacional y regional como Conservatorio de Música de Ibagué), y a partir de la experiencia de los estudiantes que conforman la orquesta de la institución, se puede precisar la alta demanda muscular que requieren los músicos para ejecutar diferentes movimientos con habilidad y precisión, así como las frecuentes afecciones músculo esqueléticas derivadas de la inadecuada postura corporal y las largas jornadas de estudio.

En este sentido, las instituciones educativas y conservatorios de música constituyen un terreno privilegiado para ejercer esta labor que, si pretende ser eficaz, deberá tener como uno de sus elementos fundamentales en el nivel básico, ejercicios físicos especializados para los instrumentistas de cuerda, viento y percusión. Dicha preparación debe tener una correspondencia con el instrumento y un entrenamiento específico para el uso adecuado del cuerpo durante la interpretación musical. Se hace necesario entonces que el músico instrumentista, desde el nivel básico de la música, se familiarice con los fundamentos de movilidad normal; de este modo adquirirá una mejor comprensión de los factores que influyen sobre la postura y el movimiento en su vida cotidiana.

Además de esto, el profesor de música debe tener criterios básicos para diferenciar entre un movimiento normal y otro anormal. Para ello es necesario la sensibilización para el reconocimiento temprano de problemas posturales y motores en los estudiantes que se encuentran en el nivel básico y la orientación hacia medidas terapéuticas apropiadas con el objetivo de prevenir trastornos musculo esqueléticos derivados de posturas inadecuadas.

Diferentes autores en el plano internacional y nacional han fundamentado el papel de las artes en la formación multilateral del hombre, lo que ha servido de base para profundizar y sistematizar la contribución de cada una de las manifestaciones artísticas al desarrollo de las esferas cognoscitiva, afectiva y psicomotora de la personalidad y su influencia en la conducta.

Es necesario que el profesor de música tenga criterios básicos para diferenciar entre un movimiento normal y otro anormal. Para ello es importante la sensibilización para el reconocimiento temprano de problemas posturales y motores en los estudiantes que se encuentran en el nivel básico y la orientación hacia medidas terapéuticas apropiadas para prevenir trastornos musculo esqueléticos derivados de posturas inadecuadas.

En el currículo de la enseñanza musical en el Conservatorio de Ibagué, no se contempla ningún tipo de relación entre la preparación física con la práctica instrumental. En este sentido los estudiantes presentan frecuentes afecciones músculo esqueléticas derivadas de la inadecuada postura corporal y la exigencia física que requiere la ejecución del instrumento. Por lo antes expuesto se presenta como problema de investigación: ¿Cómo contribuir a la adecuada postura corporal de los instrumentistas desde el nivel básico de música, en el Conservatorio Amina Melendro de la ciudad de Ibagué?

Esto no quiere decir que no se incluya la práctica de una actividad físico-deportiva en la institución, existe, pero en el contexto de la enseñanza de la educación física o como actividad extraescolar. En todo caso desligada de la actividad musical y, por lo tanto, no especializada ni dirigida a las necesidades concretas de la ejecución específica de cada instrumento. Sumado a esto, se presenta la poca frecuencia semanal con la que cuenta el área de educación física en el proyecto educativo institucional y la limitada existencia de planes especializados de preparación física de acuerdo con la exigencia de cada instrumento.

En este sentido, las instituciones educativas y conservatorios de música constituyen un terreno privilegiado para ejercer esta labor que, si pretende ser eficaz, deberá tener como uno de sus elementos fundamentales en el nivel básico, ejercicios físicos especializados para los instrumentistas de cuerda, viento y percusión. Dicha preparación debe tener una correspondencia con el instrumento, como y un entrenamiento específico para el uso adecuado del cuerpo durante la interpretación musical. Se hace necesario entonces que el músico instrumentista, desde el nivel básico de la música, se familiarice con los fundamentos de movilidad normal; de este modo adquirirá una mejor comprensión de los factores que influyen sobre la postura y el movimiento en su vida cotidiana.

Existen investigaciones alegóricas al tema, que se han tomado en consideración por su importancia. De acuerdo con, Iñesta (2019) “el esfuerzo cardíaco de un músico en un concierto es comparable al de un deportista de élite” (p.67). Sin embargo, a pesar de que la actividad de un atleta y la de un músico tienen muchas características comunes, existe una diferencia fundamental entre ellos, el atleta posee un entrenador y/o un médico trabajando con él casi diariamente, responsable de su salud. Por el contrario, dicha figura no está contemplada en el medio musical. A diferencia de los deportistas, los músicos no reciben apoyo personal técnico y formal en su preparación física. Como resultado, “cada intérprete es quien debe autorregular su régimen de trabajo a lo largo de su carrera” (Price & Watson, 2021, p. 317).

Al respecto, volviendo a Iñesta (2019, p.12) expresa que:

(...) la actividad musical con cualquier otro tipo de trabajo o deporte, en el sentido de que el objetivo es el mismo: obtener el mejor resultado con el menor esfuerzo. La postura fisiológica se define, igualmente, como aquella que permite obtener un máximo de eficiencia fisiológica y biomecánica, requiriendo un mínimo de esfuerzo y tensión.

Dicho de otro modo; esto significa que una mala postura puede causar dificultades, el aumento del trabajo estático conduce a un mayor gasto de energía y desde el punto de vista fisiológico a una disminución del rendimiento. En las actividades musicales que se realizan de pie se debería dar un gran valor a la posición estable y firme, que constituye la base de los movimientos del cuerpo lo más libres posibles. La posición más importante para una postura fisiológica al tocar es la estabilidad del tronco. El músico debe evitar la curvatura lumbar excesiva y, con ello; la aparición de sobrecargas estáticas. En cuanto a la música, se disfruta de melodías, acordes, sinfonías o armonías interpretadas por orquestas, bandas y grupos musicales, en pocas palabras se valora un producto final. Sin embargo, poco se valora el papel que cumple el técnico para que estas máquinas emitan un sonido agradable al oído. "El auditorio debe estimar el rol que cumple cada uno de los músicos instrumentistas en estas agrupaciones; pese a que durante la ejecución del acto musical su destreza puede transmitir una aparente facilidad", Gallego, (2018, p. 534). La interpretación musical es la suma de esfuerzos, horas de estudio, disciplina individual y, por supuesto, práctica grupal. La ejecución de un instrumento musical requiere movimientos con gran habilidad y precisión, al igual que largas jornadas de estudio: una preparación física, una postura corporal y una técnica instrumental adecuada; entre otros aspectos.

Por ello existen las interrogantes: ¿Cuáles son los referentes teóricos, metodológicos y prácticos que sustentan la postura corporal del instrumentista y la preparación física desde el nivel básico de la música?, ¿Cuál es el estado inicial de la postura corporal de los instrumentistas de la orquesta infantil del Conservatorio de música Amina Melendro de Pulecio, de la Ciudad de Ibagué desde el nivel básico de la música? ¿Qué componentes debe presentar un sistema de preparación física especializado para la adecuada postura corporal del instrumentista desde el nivel básico de la música?

Valorar la importancia de la postura corporal en el instrumentista desde el nivel básico de la música en el Conservatorio Amina Melendro de la ciudad de Ibagué, en Colombia.

"Una correcta postura va más allá de simplemente mantenerse erguido con el propósito de mejorar la apariencia física" (Macias et al., 2022, p.4).

Es válido destacar que Amado (2020, p. 22), define la postura correcta como "aquella que promueve el equilibrio muscular y esquelético, protegiendo contra lesiones y deformaciones, proporciona un marco claro para abordar los problemas posturales". En contraste, Jiménez Navas (2020, p.75-73) y describe la postura viciosa como aquella que sobrecarga las estructuras óseas, tendinosas, musculares, vasculares, entre otras, provocando un desgaste permanente en uno o varios elementos del organismo, con mayor incidencia en la columna vertebral.

Materiales y métodos

En la investigación se utilizó un enfoque mixto explicativo con la utilización de métodos como el analítico sintético para la revisión y determinación de los elementos fundamentales aportados por la literatura especializada y el empleo del método histórico-lógico los cuales

favorecieron la comprensión del desarrollo histórico del objeto de estudio, así como la inducción y la deducción permitiendo alcanzar los aspectos esenciales a partir de la búsqueda de las particularidades, posibilitando el arribo a conclusiones científicas en la investigación acerca del proceso de formación musical y la necesidad de una postura corporal adecuada para los músicos. En el desarrollo de la investigación se utilizó el enfoque dialéctico materialista, como sustento de las indagaciones realizadas constituyendo el basamento teórico de los restantes métodos para la comprensión integral del objeto de estudio. Se trabajó con 53 instrumentistas del grado quinto del nivel de básica primaria de la orquesta infantil del conservatorio de música, de la ciudad de Ibagué.

Resultados

Es importante señalar que después de una revisión bibliográfica, se pudo constatar que cada instrumento demanda distintas habilidades por parte del instrumentista, por lo que la utilización predominante de determinados grupos musculares requiere de una preparación física específica y de técnicas de estudio diferentes.

Ahora, este tema se ha convertido en una necesidad social de análisis y de intervención por parte de músicos profesionales, profesores de las principales familias de instrumentos, profesionales en medicina deportiva y fisioterapeutas por temas relacionadas con la postura corporal, la preparación física y lesiones músculo esqueléticas. Esta sensibilización permitirá el reconocimiento temprano de problemas posturales y motores en los estudiantes que se encuentran en su etapa de formación inicial, y la orientación de medidas terapéuticas que permitan prevenir trastornos músculo esqueléticos.

Es válido destacar que en todo caso la postura corporal y la actividad musical dirigida a las necesidades concretas de la ejecución específica de cada instrumento deben tomarse en consideración desde edades tempranas del estudio especializado de la música. Sumado a esto, se presenta la poca frecuencia semanal con la que cuenta el área de educación física en el proyecto educativo institucional y la limitada existencia de planes especializados de preparación física de acuerdo con la exigencia de cada instrumento. En este sentido, las instituciones educativas y conservatorios de música constituyen un terreno privilegiado para ejercer esta labor que, si pretende ser eficaz, deberá tener como uno de sus elementos fundamentales en el nivel básico, ejercicios físicos especializados para los instrumentistas de cuerda, viento y percusión.

La preparación debe tener una correspondencia con el instrumento y un entrenamiento específico para el uso adecuado del cuerpo durante la interpretación musical. Se hace necesario entonces que el músico instrumentista, desde el nivel básico de la música, se familiarice con los fundamentos de movilidad normal; de este modo adquirirá una mejor comprensión de los factores que influyen sobre la postura y el movimiento en su vida cotidiana.

Se pudo evidenciar, que el profesor de música debe tener criterios básicos para diferenciar entre un movimiento normal y otro anormal. Para ello es necesario la sensibilización para el reconocimiento temprano de problemas posturales y motores en los estudiantes que se encuentran en el nivel básico y la orientación hacia medidas terapéuticas apropiadas con el objetivo de prevenir trastornos músculo esqueléticos derivados de posturas inadecuadas.

En definitiva, es todo un proceso complejo de aprendizaje del ser humano sobre el instrumento. Además, tras siglos de creación musical el repertorio existente es muy extenso

y demanda del ser humano un esfuerzo y trabajo muy especializado para poder interpretarlo de la manera en la que fue concebido. Se convierte entonces en una continua lucha entre la perfección de lo escrito, de la idea, en contraposición con la imperfección humana. Por eso, se necesita tanto tiempo, para minimizar esa imperfección y poder acercarse a la idea musical. Estas situaciones hacen que la relación de un intérprete con su instrumento sea muy íntima se crea un vínculo casi inquebrantable debido a tantas horas de estudio, alta exigencias físicas, esfuerzo, sacrificio, alegrías y decepciones.

La práctica musical no debería causar dolores o enfermedades y no debería detener de forma temporal o permanente el desarrollo musical del instrumentista, sin embargo, es una posibilidad a la que el músico se enfrenta constantemente sin saberlo. Debido a la falta de comprensión sobre la importancia del cuidado corporal, se pueden producir secuelas físicas que, si bien pueden ser controladas a través de tratamiento médico, son algo que cualquier músico quisiera evitar en cualquier circunstancia. Por ello la preparación física acorde al instrumento que ejecutan, desde la formación inicial, ha sido significante resolverlo, desde la experiencia en el trabajo con los músicos y el tratamiento a las diferentes partes del cuerpo, como experiencia profesional de la autora de la investigación.

Las malas prácticas corporales y el desconocimiento durante la formación musical pueden desencadenar en los músicos diversas secuelas físicas, emocionales y psicológicas. Además de la razón antes descrita, la necesidad de abordar esta temática también se dio al observar la forma errónea en la que algunos estudiantes inician su práctica musical, ignorando casi por completo el hecho de que la posición del cuerpo a la hora de tomar el instrumento no es natural, así como el hecho de que requiere de un calentamiento previo antes de practicar. Aunque debería entenderse que, al igual que un deportista, el músico está expuesto a complicaciones físicas durante el proceso de la práctica musical, por la exigencia física que el interpretar cualquier instrumento demanda, es evidente la falta de preocupación por hablar acerca de la salud del músico a fondo desde la iniciación musical. Esta desidia se puede extender incluso a la etapa de desarrollo profesional, donde en muchos casos se pasa por alto un aspecto tan importante.

Lo primero que se debe tener en cuenta es cómo repartir el peso corporal. Se debe estar sentados sobre los isquiones, de forma que el 75 % del peso lo soporten las caderas, y el 25% restante los pies. Para ello, puede ayudarnos inclinar ligeramente el asiento hacia delante, de manera que parte del peso caiga de forma natural sobre los pies. El peso debe repartirse de forma equitativa, de forma que caiga la misma cantidad de peso sobre la parte derecha del cuerpo que en la izquierda (mismo peso en ambas caderas y mismo peso en ambos pies).

Si esto no se realiza correctamente, el cuerpo sufrirá una descompensación, acortando y estirando determinados músculos, lo que puede generar tensiones localizadas. Para evitar esto, debemos intentar que nuestros pies estén a la altura de las rodillas, evitando que ninguno se adelante o se atrasé. Es vital que los pies estén apoyados en el suelo en su totalidad. Deben estar separados a la anchura de las caderas, y las rodillas deben formar un ángulo un poco superior a 90°, de forma que nunca estén por encima de las caderas. En caso contrario, forzamos a que desaparezca el arco lumbar, evitando la correcta distribución del peso entre las caderas y los pies. Se recomienda una angulación de rodillas entre los 90° y los 110°. Otras bibliografías afirman que el ángulo correcto tanto para columna y muslos como para muslos y rodillas está entre 90° y 120°. Esta angulación se logra inclinando el asiento ligeramente hacia delante.

En cuanto a la posición de la espalda, se deben mantener las curvas fisiológicas naturales del cuerpo. Si se sienta adecuadamente, se obliga a los músculos fáscicos a mantener nuestra postura, cuando realmente no están preparados para esa función. Es entonces cuando aparecen las lesiones, que pueden incluso afectar a otros músculos. La espalda no debe permanecer apoyada mientras tocamos, pero sí que resulta de gran utilidad un respaldo que permita el descanso de esta durante las pausas. También es importante evitar la torsión. Esta se produce cuando se mantiene fija la cintura pélvica, pero se gira la cintura escapular. Se debe mantener nuestra espalda paralela al respaldo. Los hombros no deben soportar el peso de los brazos. Estos deben recaer sobre la musculatura de las escapulas. Debemos evitar elevar los hombros y mantenerlos en tensión. La cabeza debe estar alineada con la columna, evitando la interiorización de esta y la rotación, situándose erguida y centrada sobre los hombros. Para ello, es importante la presencia de un atril a la altura de nuestros ojos y en posición centrada.

Estos componentes son muy importantes, puesto que un músico a menudo tiene que permanecer en una determinada postura de interpretación durante un largo período de tiempo. En todo caso, una postura corporal de calidad pasa por evitar las dos posturas incorrectas más habituales: La posición desplomada, en la que la columna dorsal incrementa su curvatura cifótica y la lordosis lumbar desaparece, gracias a la retroversión pélvica, lo que provoca que el vientre se haga más prominente y el pecho se hunda. La posición rígida, que se caracteriza por una pelvis en anteversión que incrementa la lordosis natural de la columna lumbar, a la vez que disminuye la cifosis dorsal, lo que provoca gran tensión de toda la musculatura y dificulta la elasticidad y flexibilidad necesarias para tocar correctamente el instrumento musical.

La adecuada postura corporal de pie con el instrumento permite una carga vertical de la columna vertebral. Las piernas deben situarse ligeramente abiertas en rotación externa fisiológica, los pies deben estar bien asentados en el suelo, el pie izquierdo un poco más adelantado que el pie derecho. De este modo, el músico tiene estabilidad y puede cambiar dinámicamente el peso de una pierna a la otra al tocar, las articulaciones de la rodilla y la cadera no deben estar demasiado rígidas.

Los movimientos del cuerpo realizados al tocar son mejores desde la rodilla que desde la cadera. Así, el instrumentista apenas corre el riesgo de perder el equilibrio y tiene que cambiar menos su postura práctica con relación al instrumento. Los brazos y la parte superior del cuerpo deben estar relajados y moverse libremente lo más posible, lo cual se facilita con una posición estable de los pies. Entonces el tronco no debe realizar ningún trabajo innecesario para mantener el equilibrio.

La musical no debería causar dolores o enfermedades y no debería detener de forma temporal o permanente el desarrollo musical del instrumentista, sin embargo, es una posibilidad a la que el músico se enfrenta constantemente sin saberlo. Debido a la falta de comprensión sobre la importancia del cuidado corporal, se pueden producir secuelas físicas que, si bien pueden ser controladas a través de tratamiento médico, son algo que cualquier músico quisiera evitar en cualquier circunstancia. Por ello la preparación física acorde al instrumento que ejecutan, desde la formación inicial, ha sido significante resolverlo, desde la experiencia en el trabajo con los músicos y el tratamiento a las diferentes partes del cuerpo, como experiencia profesional de la autora de la investigación.

Discusión

El proceso de enseñanza aprendizaje en los estudiantes de música, debe ser paulatino y progresivo. En este sentido, se evidencia en los referentes teóricos metodológicos asumidos, desde la revisión documental, carencia de investigaciones en cuanto a la preparación física en función de la postura corporal del instrumentista en el nivel básico de la música, para responder a las necesidades cambiantes de la realidad en que se desenvuelve, y dotar al estudiante que la recibe, no solo una formación musical adecuada, sino también una postura corporal adecuada. Esto corrobora la necesidad de investigar en lo referido a la preparación de las condiciones anatomo fisiológicas necesarias para adoptar una adecuada postura corporal de acuerdo con las exigencias de cada instrumento. El sistema de preparación física especializado para la adecuada postura corporal del instrumentista presenta relaciones entre sus elementos constitutivos, que le atribuyen un carácter contextualizado, sistémico y dinámico.

Uno de los principales factores generadores de problemas físicos en los músicos es el tamaño y la forma de los instrumentos musicales. “Aunque existe adaptaciones de acuerdo con la edad y la talla, el peso de estos puede originar un cansancio excesivo, siendo un factor de riesgo para desarrollar una dolencia, (Betancourt, 2021, p.36). Por ejemplo, la posición inherente del clarinete requiere soportar el peso de todo el instrumento con el pulgar de la mano derecha, y al mismo tiempo realizar gran cantidad de movimientos con el resto de los dedos de las manos a una considerable velocidad. (Betancourt, 2021, p. 37).

Significativo es que, Amado (2020), hace alusión a que el desarrollo de una postura corporal correcta desempeña un papel significativo en la salud infantil, ya que contribuye a mejorar la adecuada posición de la columna desde las primeras etapas de la vida. A su juicio: “Es fundamental implementar posiciones y ejercicios adecuados desde temprana edad para prevenir futuros problemas de columna derivados de malas posturas”. (p.4-22)

Cabe señalar, que durante el intercambio que se produce entre el maestro de instrumento y el estudiante en lo que compete a la enseñanza del instrumento se ofrece la base orientadora, se favorece la entrega de aquellos elementos afectivos e identitarios, que conducen a mayor atención y motivación hacia el estudio del instrumento seleccionado. Se sabe que la parte técnica cumple un importante papel en el arte de tocar un instrumento musical, así como en la composición y en la dirección musical. (Rodríguez Da Silva, 2021), plantea lo siguiente: “si esta acción es llevada a cabo de manera mecanicista, esta no puede cumplir con su función efusiva que tanto la caracteriza como esencialmente humana”. (p.17).

En Ibagué, la Institución Educativa Técnica Musical Amina Melendro de Pulecio es el único establecimiento de carácter público encargado de la formación de instrumentistas desde preescolar hasta el técnico vocacional. Esta institución se rige por la Ley general de educación (1994), la cual en su artículo 36 plantea en los lineamientos de la formación musical y en su proyecto educativo institucional que “se hace necesario resaltar la importancia de esta institución en la formación de instrumentista” y enunciar sus objetivos generales:

- Ofrece a la niñez con disposición musical, la posibilidad de iniciar a una temprana edad sus estudios musicales en forma continua y periódica, indispensable para el desarrollo progresivo de la disciplina que esta profesión requiere.

- Forma músicos capaces de organizar, planear, programar y dirigir bandas, coros y grupos orquestales.
- Forma instrumentistas con proyección profesional a nivel solista o integrando agrupaciones de alto nivel. (p. 70)

Por ello, mientras el estudiante cursa quinto grado, realiza la escogencia del instrumento y es en este grado donde inicia el proceso de especialización en su ejecución. A la enseñanza del instrumento se le da una intensidad semanal de 3 horas; dicha formación instrumental es realizada desde las siguientes familias de instrumentos: cuerda, viento y percusión. En lo que respecta a los instrumentos de cuerda, se tiene en cuenta la enseñanza dentro de las cuerdas frotadas (el violín, el violonchelo y el contrabajo); con relación a las cuerdas percutidas se lleva a cabo la enseñanza del piano. Por otro lado, en los instrumentos de viento metal se da la enseñanza del corno, la trompeta, la tuba y el trombón, en los vientos madera (saxofón, flauta traversa, oboe, fagot y clarinete). En la enseñanza de instrumentos de percusión se encuentran el bombo, el timbal, el triángulo, la caja, el xilófono y los platillos.

Blanco (2021) afirma lo siguiente: el músico se caracteriza, por lo tanto, por una longeva carrera, puesto que suelen retirarse a edad avanzada, y un inicio precoz en el aprendizaje de un instrumento musical" (p. 11). Por lo tanto, se evidencia que el músico instrumentista dedica casi toda su vida a la búsqueda de la perfección en la interpretación de su instrumento. Se coincide con Blanco (2021) ya que, en su trabajo sobre los efectos de la alineación pélvica en la ejecución musical, define la postura corporal correcta como: "la situación o modo libre de errores o defectos y conforme a las reglas en que está puesta una persona. (p.13)

Sin embargo, en cuanto a lo referido a la postura corporal, de acuerdo con el Comité de Postura de la Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos se comprende desde otra perspectiva, como postura, la posición relativa que adoptan las diferentes partes el cuerpo en el espacio, siendo una postura correcta aquella que permite un estado de equilibrio músculo esquelético y de protección a las estructuras corporales.

Por otro lado, Chan C. y Ackermann, (2021) plantean que la postura correcta es: "la posición del cuerpo adoptada que carga las articulaciones de forma segura, ayuda a conservar la energía y permite la libertad de movimiento. En cambio, el más pequeño desplazamiento del cuerpo en el espacio pone en funcionamiento una serie de regulaciones automáticas que condicionan el tono muscular y, por consiguiente, la postura. "Una posición defectuosa de cualquier parte de la estructura provoca la contracción de músculos innecesarios y el bloqueo de las articulaciones, lo que termina en una alteración del equilibrio" (p.13).

Se concluye que, durante la interpretación instrumental una postura correcta también debe permitir que los músculos realicen movimientos estáticos o dinámicos de manera eficiente y que mantengan la estabilidad de las articulaciones durante las acciones de ejecución. Sin embargo, adquirir una postura óptima mientras se interpreta, puede desafiar los conceptos básicos de la postura ideal, ya que tocar la mayoría de los instrumentos musicales requiere mantener posturas asimétricas durante períodos prolongados de tiempo, tanto en posición sedente o de pie.

Si bien es cierto que en Colombia existen instituciones con formación musical, la mayoría son de carácter no formal y de educación superior, según el diagnóstico realizado por Eduardo Corredor Díaz y Julieta Ramírez Mejía, acerca de la situación musical en Colombia (2019). No obstante, en educación formal se encuentran en funcionamiento tres

instituciones educativas de carácter privado, estas ofrecen educación desde preescolar hasta básica secundaria: Institución musical Diego Echavarría en Medellín (Antioquia), Colegio artístico musical pentagrama en Piedecuesta (Santander) y el colegio Los tréboles en Chía (Cundinamarca). En Ibagué, funciona el Liceo Musical Santa Cecilia, que ofrece educación desde preescolar hasta grado quinto.

En cuanto a los músicos, se ha observado que, para poder alcanzar la epifanía de su profesión, estos han de convivir con la práctica y el trabajo a un nivel elevado de estrés físico, lo que hace que lleguen a actuar en posturas forzadas durante un largo período de tiempo. (Aranguren, 2021, p. 14) Se coincide ya que, al mantener posturas durante largos períodos de tiempo, como por ejemplo cuando estamos sentados, las estructuras de la columna pueden verse en posiciones “no ideales” y eso puede llevar a los músculos a una sobrecarga. El efecto de estas posturas sobre la carga se ve agravado por los factores estresantes dinámicos y asimétricos añadidos de tocar su instrumento. La acumulación de estos factores puede acelerar los procesos degenerativos en los segmentos de movimiento de la columna y contribuir al desarrollo de disfunción y dolor.

Por tanto, la combinación de una mala postura con la práctica musical puede llegar a ser muy problemática, ya que adquirir la posición para la práctica instrumental típica provoca posturas desfavorables. En muchas ocasiones, la razón de que un movimiento repetitivo sea más o menos lesivo depende de la postura corporal que hay detrás de él. Por ello, “muchas de las patologías relacionadas con la práctica instrumental derivan, en última instancia, de la postura del músico” (Aranguren, 2021, p. 15).

Zambrano (2024, p.2) hace referencia a la relación evidente entre la mala postura, la falta de flexibilidad, el sedentarismo y prácticas deportivas inapropiadas destaca la necesidad de prevenir estos problemas posturales, abordando múltiples aspectos del estilo de vida.

Por ello hay que tener en cuenta que la columna vertebral emerge como un punto crucial, siendo susceptible a lesiones debido a la compresión excesiva y la sedestación prolongada. Preservar la integridad estructural y funcional de la columna vertebral es fundamental para prevenir dolores de espalda

Luque Gómez (2021, p. 56) destacó que el sedentarismo colabora con la disminución de la fuerza muscular, generando desequilibrios y desalineaciones en la columna vertebral, lo cual parece ser la causa principal de alteraciones en una postura adecuada. Además, señaló la práctica inapropiada de algunos deportes y los hábitos de postura incorrectos, como el transporte inadecuado de la mochila escolar, indicando que “la mochila escolar juega un papel muy importante en el desencadenamiento de alteraciones en el sistema musculoesquelético.

En el ámbito de la Cultura Física, se busca restablecer la salud y fomentar hábitos que contribuyan a la formación integral del individuo. A lo largo de la vida, el ser humano debe aprovechar al máximo las capacidades morofuncionales adquiridas, siendo estas esenciales para participar activamente en la sociedad y llevar a cabo las actividades diarias (Pérez y Torres, 2021, p.15)

Los autores antes citados, presentan regularidades como que, durante la práctica musical, el enfoque en la sonoridad de la música y, en consecuencia, la fatiga corporal adquirida, hacen que los músicos descuiden la postura corporal y adopten posturas poco adecuadas y por tanto poco ergonómicas, que también se pueden adquirir por una acumulación de tensiones. Una de las consecuencias de descuidar la postura corporal es que se adopte una

postura encorvada o en cifosis. Está demostrado que la postura encorvada aumenta el esfuerzo respiratorio y disminuye significativamente la capacidad y el control de la respiración con patrones de reclutamiento de la musculatura respiratoria accesoria y abdominales probablemente alterados, así como el posicionamiento biomecánico no óptimo de estos músculos.

Según Ruiz Sepúlveda (2021, p.15-31), la postura puede considerarse de dos formas: estática o dinámica. La postura estática se refiere a la posición relativa del cuerpo en relación con el espacio en el que se encuentra o de las diferentes partes del cuerpo en relación con otras.

En todo caso, sea cual sea la exigencia de cada instrumento, así como la técnica instrumental empleada, el logro de una postura fisiológica para ejecutarlo dependerá, tanto se toque de pie como sentado, de unas extremidades inferiores bien afianzadas y con todas las articulaciones sueltas. El respeto por la alineación natural de la columna vertebral, así como por la relación cabeza-tronco, y unas extremidades superiores que queden totalmente liberadas para ejercer su función con el instrumento.

Se toma en consideración que las malas prácticas corporales y el desconocimiento durante la formación musical pueden desencadenar en los músicos diversas secuelas físicas, emocionales y psicológicas. Además de la razón antes descrita, la necesidad de abordar esta temática también se dio al observar la forma errónea en la que algunos estudiantes inician su práctica musical, ignorando casi por completo el hecho de que la posición del cuerpo a la hora de tomar el instrumento no es natural, así como el hecho de que requiere de un calentamiento previo antes de practicar.

Aunque debería entenderse que, al igual que un deportista, el músico está expuesto a complicaciones físicas durante el proceso de la práctica musical, por la exigencia física que el interpretar cualquier instrumento demanda, es evidente la falta de preocupación por hablar acerca de la salud del músico a fondo desde la iniciación musical. Esta desidia se puede extender incluso a la etapa de desarrollo profesional, donde en muchos casos se pasa por alto un aspecto tan importante.

Independientemente de la familia de instrumento y las recomendaciones señaladas en las investigaciones, es importante destacar que siempre que se proponga un programa de actividad física para músicos, se deberán tener en cuenta las necesidades individuales del mismo. La profesión del músico conlleva, desde el punto de vista intelectual, físico y psíquico, una actividad tan exigente como la del deportista de élite.

Es importante preparar el cuerpo para una buena interpretación musical, buen manejo de la respiración y un funcionamiento adecuado de los músculos, esto permite que pueda durar el sonido por períodos más largos de tiempo. Por otro lado, el estiramiento y el calentamiento ejercitan diferentes aspectos físicos y mentales esenciales para la buena ejecución y efectos secundarios como la disciplina, la motivación, el gusto y mucho más. 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 musculoesqueléticas comunes en los instrumentistas.

La investigación realizada concluye que, la intervención de los docentes de educación física es clave en la formación de hábitos posturales saludables desde una edad temprana en los músicos. La incorporación de ejercicios específicos, como la espaldera zueca y la gimnasia

correctiva, resultan en una estrategia eficaz que, respaldada por la práctica regular de ejercicio físico, puede mejorar la calidad de vida y el bienestar mental de los estudiantes.

Referencias bibliográficas

- Amado, Á. (2020). Higiene Postural y prevención del dolor de espalda en escolares. *Revista NPunto*, 3(27), 4-22.
- Aranguren Uribeecheverria, E. (2021). *Análisis de la postura durante la interpretación musical y su influencia en los traumatismos musculoesqueléticos en pianistas* [Trabajo de grado en Fisioterapia Universidad Pública de Navarra].
- Betancourt Almeida, I. (2021). *Hábitos de actividad física en músicos de orquestas sinfónicas profesionales: un análisis empírico de ámbito internacional*. [Tesis de doctorado, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria].
- Blanco Piñeiro, P. (2021). La calidad de la postura corporal durante la ejecución musical: un estudio con alumnado del Conservatorio Superior de Música de Vigo. [Tesis de doctorado, Universidad de Vigo].
- Chan, C., & Ackermann, B. (2021). Evidence-informed physical therapy management of performance-related musculoskeletal disorders in musicians. *Frontiers in psychology*, 5, 706. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00706>
- Gallego, C., Martín, J., Ruiz, L., y Ros, C. (2018). Pain Perception in Clarinetists with Playing Related Pain After Implementing a Specific Exercise Program. *Medical Problems of Performing Artists*, 33(4), 238–242. <https://doi.org/10.21091/mppa.2018.4035>
- Iñesta Mena, C. (2019). *Demanda fisiológica en músicos profesionales*. [Tesis de doctorado, Universidad de Oviedo].
- Jiménez Navas, Y. E. (2020). Actitud Postural en sedestación en escolares durante su jornada de clases en la Unidad Educativa Mario Cobo Barona. Universidad Técnica de Ambato, 29(56), 65-73.
- Ley General de Educación de Colombia, # 115 de febrero 8 de 1994.
- Luque Gómez, N. (2021). Actitud postural y rendimiento académico de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora de Puno. Universidad Continental, 4(2), 56-85.
- Macias, T., Aguas, M., Liquinchana, F., & Saa Cedillo, M. (2022). La arrancada movimiento clásico en halterofilia y la postura corporal. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 1(2), 1-5.
- Pérez, M., y Torres, M. (2021). Cultura física terapéutica o reeducación postural en el tratamiento de escolares portadores de escoliosis. *EFDeportes, Revista Digital*, 18(188), 15-21.
- Price, K., & Watson, A. H. D. (2021). Postural problems of the left shoulder in an orchestral trombonist. *Work (Reading, Mass.)*, 40(3), 317-324.

Rodríguez Da Silva, A. (2021). El Sistema EMA-EMAI: una forma heurística de apoyar la formación músico-interpretativa. *Arte, Imagen y Sonido* (1), 1-17.

Ruiz Sepúlveda, Girlesa. Cotidianidad y postura corporal. Boletín de Antropología, vol. 36, núm. 61, 2021, Enero-Junio, pp. 15-31. Universidad de Antioquia. DOI: <https://doi.org/10.17533/udea.boan.v36n61a03>

Zambrano Cedeño, M. A., & Macías Balderrama, I. I. (2024). Guía de ejercicios para contribuir al mejoramiento de la postura corporal de los estudiantes de Educación Básica Superior. *Revista Cognosis*. ISSN 2588-0578, 9(2). <https://doi.org/10.33936/cognosis.v9i2.649>

Declaración de conflicto de interés y conflictos éticos.

Los autores declaramos que este manuscrito es original y no se ha enviado a otra revista. Los autores somos responsables del contenido recogido en el artículo y en él no existen plagios ni conflictos de interés ni éticos.

Contribuciones de los autores:

MS. c. Diana Milena Guzmán Calderón: Redacción de artículo, revisión de contenido. Revisión de normas

Dr. C. María de los Ángeles Sánchez Franco: Redacción del artículo, diseño, elaboración de conclusiones.