

## Prescripción de ejercicio físico para el mantenimiento de la salud de los jóvenes músicos

Bueno Maqueda, María del Mar (1); Gil Alonso, Yolanda (2); Molina Quinzana, Carmen (3)

(1) AGS Sur Granada; (2) Hospital Queen Elizabeth NHS Foundation trust, Kings Lynn, Inglaterra  
(3) Hospital Universitario Virgen de las Nieves de Granada

A  
U  
T  
O  
R  
A  
S

### OBJETIVOS

Evaluar los hábitos de los estudiantes de música respecto al nivel de actividad física que realizan

Planificar programa de actividad como medida de prevención de lesiones por práctica repetitiva

### METODOLOGÍA

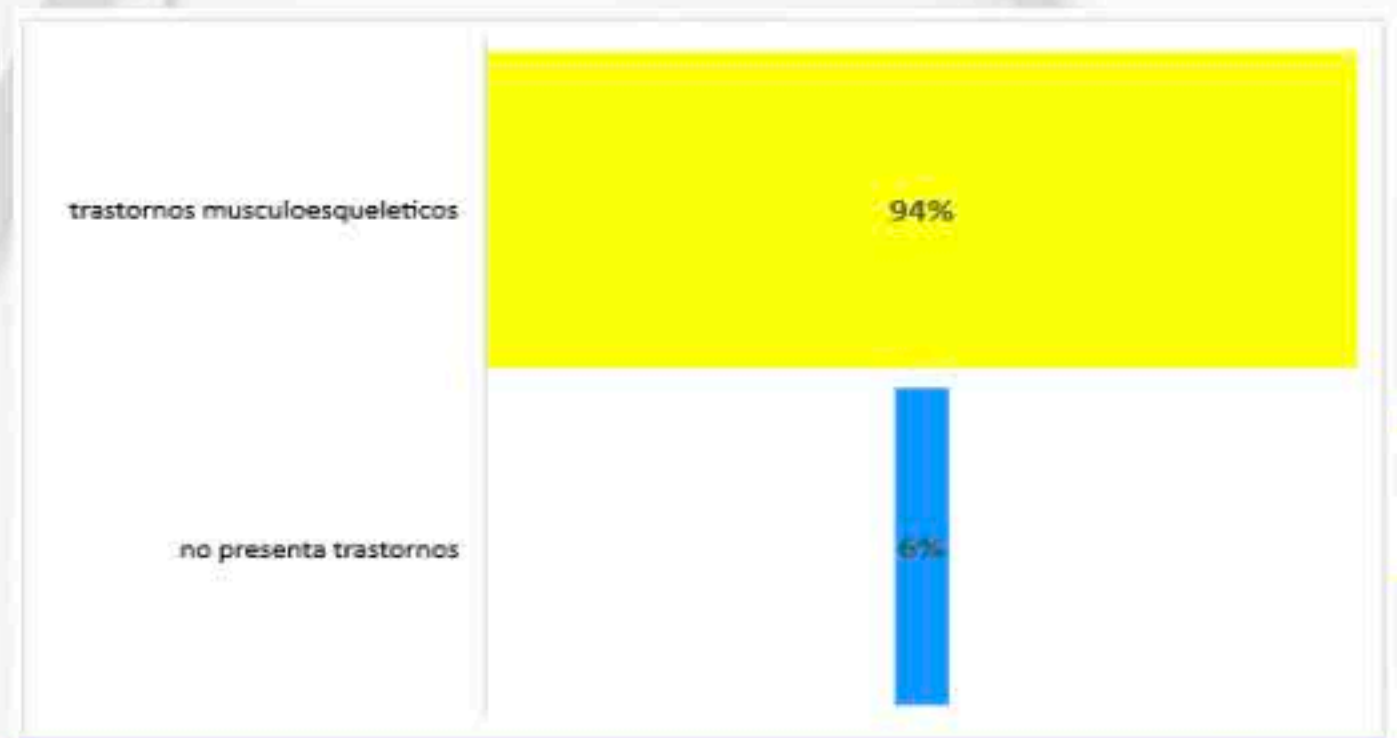
Estudio Descriptivo transversal entre estudiantes del conservatorio profesional de música de Granada

**VARIABLES ESTUDIADAS**  
Actividad física,  
Consumo de alcohol  
Consumo de tabaco

100 adolescentes estudiantes músicos entre 15 y 23 años

recogida de datos diciembre-julio curso 2016-17  
Cuestionario 10 ítems

### RESULTADOS



### CONCLUSIONES

A nuestra comunidad de jóvenes estudiantes debemos formarla en la adquisición de hábitos saludables y en el cuidado de su salud física y mental mediante una **práctica de ejercicio físico semanal** dividida entre **actividad física aeróbica, ejercicios de estiramientos y relajación de los músculos acortados** y la **activación de grupos musculares inactivos** mediante **ejercicios de fortalecimiento** y un uso constructivo de las **actividades recreativas y de ocio**



tabla semanal

	lunes	martes	mx	jueves	viernes	sabado	domingo
carrera (por la mañana)	20' 130 -145pm		20' 130 -145pm		20' 130 -145pm		pasear campo
estiramientos (por la noche)	10'	15'	10'	15'		10'	15'
fortalecimiento	30'	40'		30'	40'	30'	
	circuitos abdominales oblicuos lumbares	pilates o yoga	spa y/o sauna y/o masaje	circuitos abdominales oblicuos lumbares	pesas ejercicios resistencia	ejercicios en bonso y pelota	cambiar hábitos diarios