

**CONSERVATORIO REGIONAL DE MÚSICA DEL
NORTE PÚBLICO**

“CARLOS VALDERRAMA”



TESIS

**La falta de calentamiento y sus consecuencias para la
ejecución profesional en los estudiantes de la especialidad de
violín de la institución CRMNPCV-2022**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN MÚSICA
ESPECIALIDAD: EJECUCIÓN INSTRUMENTAL-VIOLÍN**

AUTOR

BR- GONZALES CAMPOS VIERY D'NILSON

ASESOR

Mg. SANTOS OSWALDO ORBEGOSO DÁVILA

Mg. PRETELL CÉSPEDES YESSENIA LISSETH

TRUJILLO

2022

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a Dios, por proveerme de bendiciones y llenarme de valentía para poder concluir mi carrera profesional satisfactoriamente.

A mi amada madre, porque siempre estuvo a mi lado brindándome su apoyo, brindándome de su amor y consejos para hacer de su hijo una mejor persona, porque gracias a su esfuerzo y sacrificio me ha dado una carrera profesional.

A mí amada novia Gianella, por apoyo incondicional y moral, por los ánimos y palabras de aliento durante todo este trayecto de formación.

A mi padre, por su ejemplo de vida, y a mi hermano por su compañía y sus palabras.

A mi amada mamita Felicita Cipriano Alarcón y mi querido tío Oscar Caballero Cipriano, aunque no estén físicamente con nosotros, siempre me dieron de su apoyo moral.

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por haberme dado la vida, por proveerme de salud durante todo este trayecto, por surtirme de sus bendiciones y por haberme permitido concluir esta etapa de mi vida.

Gracias a mi amada madre, porque sin su apoyo incondicional y sacrificio me dieron la valentía para llegar a este punto de mi vida, gracias por darme la seguridad y confianza siempre, gracias porque siempre me impulso a ser un excelente violinista.

Gracias a mi amada novia Gianella, por estar siempre apoyándome en todo este trayecto, por estar presente cuando más la necesite, por darme de su apreciación en cada logro que le mostraba, por su cariño y amor.

Gracias a cada uno de mis maestros, ya que por su formación y enseñanzas pude concluir mi carrera profesional.

TESIS_VIERY_REPORTE АнтиPLAGIO_2.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	11%
2	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	1%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
4	morfofisiologia05.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
5	Submitted to Instituto Superior de Artes, Ciencias y Comunicación IACC Trabajo del estudiante	<1%
6	core.ac.uk Fuente de Internet	<1%
7	www.healthychildren.org Fuente de Internet	<1%
8	issuu.com Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.caen.edu.pe Fuente de Internet	

PRESENTACIÓN

SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO:

De conformidad y en cumplimiento de las normas establecidas por el reglamento de grados y títulos del Conservatorio Regional de Música del Norte Público “Carlos Valderrama” de Trujillo, y con el fin de obtener el título profesional de Licenciado en Música, pongo en consideración el trabajo titulado: “La falta de calentamiento y sus consecuencias para la ejecución profesional en los estudiantes de la especialidad de violín en la institución CRMNPCV – 2022”.

Este trabajo de investigación, fruto de mi interés personal por mejorar la práctica profesional del violín, se realizó con el objetivo de poder identificar las consecuencias que se genera por la falta de calentamiento.

De lo expuesto, señores miembros del jurado, espero se sirva a dar su veredicto con la seguridad de su alto criterio profesional y ético, confió que reconozcan los esfuerzos realizados con dedicación para la culminación del presente trabajo de investigación; espero sus valiosas sugerencias para enriquecerlo, el cual me permita lograr los objetivos que se han plasmado en la presente tesis.

EL AUTOR

ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Constancia de originalidad.....	iv
Presentación.....	v
Índice.....	vi
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción.....	xi

CAPÍTULO I INTRODUCCION

1.1. Descripción de la realidad problemática	14
1.2. Formulación del problema.....	15
1.3. Justificación.....	15
1.4. Antecedentes.....	16
1.5. Objetivos.....	19
1.4.1. Objetivo General.....	19
1.4.2. Objetivos Específicos	19

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1- Calentamiento muscular.....	21
2.1.1- Definición de calentamiento muscular	21
2.1.2- Importancia del calentamiento muscular	22
2.1.3- Tipos de lesiones musculares en músicos	23
A. Calambre	23
B. Contractura muscular.....	24
C. Mialgia diferida.....	24
2.1.4- Tipos de trastornos musculoesquelético en violinista	24
A. Tendinitis.....	25
B. Síndrome del túnel carpiano	26
C. Cervicalgia.....	26
D. Síndrome subacromial	26
2.1.5- El desarrollo profesional.....	27
A. Definición.....	27
B. Importancia	27
C. Deficiente desarrollo profesional	28
2.2- Ejecución del violín	29
2.2.1- Definición	29
2.2.2- Estructura del violín.....	29
2.2.3- Características del violín	30
A. Características generales	31

B. Características principales	31
2.2.4- Ejecución del violín	32
2.2.5- Calentamiento para el violinista	33
A. Calentamiento previo	33
B. Calentamiento posterior	34

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1-Hipótesis.....	36
3.1.1- Hipótesis específicas	36
3.2-VARIABLES.	36
3.2.1- Definición conceptual	36
3.2.2- Definición operacional	37
3.3. Operacionalización de la variable dependiente	37
3.4. Población y muestra	40
3.4.1- Población	40
3.4.2- Muestra	40
3.5. Diseño de investigación.....	40
3.6. Procedimiento.....	41
3.7. Técnicas de instrumentos de recojo de datos.....	41
3.7.1- Técnica	41
3.7.2- Instrumento	42
3.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos	42

CAPÍTULO IV ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Descripción de los resultados.....	44
4.2. Discusión de los resultados	49

CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

5.1. Conclusiones	53
5.2. Sugerencias	53
Referencias bibliográficas	55

ANEXOS

Anexo 01: Instrumento de recojo de datos	58
Anexo 02: Ficha técnica	64
Anexo 03: Juicios de expertos	66
Anexo 04: Base de datos	108
Anexo 05: Matriz de consistencia	109
Anexo 06: Autorizaciones o constancias de haber realizado el trabajo.....	124
Anexo 07: Fotos que sustente la investigación realizada	126

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 4.1: Nivel de Falta de calentamiento	44
Tabla N° 4.2: Nivel de Lesiones musculares	45
Tabla N° 4.3: Nivel de Trastornos musculoesqueléticos	46
Tabla N° 4.4: Nivel de Deficiente desarrollo profesional	48

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 4.1: Nivel de Falta de calentamiento	44
Figura N° 4.2: Nivel de Lesiones musculares	46
Figura N° 4.3: Nivel de Trastornos musculoesqueléticos	47
Figura N° 4.4: Nivel de Deficiente desarrollo profesional	48

RESUMEN

El presente trabajo de investigación que lleva como título “La falta de calentamiento y sus consecuencias para la ejecución profesional en los estudiantes de la especialidad de violín en la institución CRMNPCV – 2022”. Tiene como objetivo principal determinar cuáles son las consecuencias que genera la falta de calentamiento para la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama.

El diseño utilizado en la presente investigación es el descriptivo, con el propósito de poder determinar cuáles son las que genera la falta de calentamiento. Se trabajó con una muestra de 05 alumnos del nivel superior del CRMNPCV. Para el recojo de información se utilizó como instrumento el cuestionario, el cual se aplicó a todos los estudiantes que participaron en la investigación.

El trabajo de investigación concluye que las consecuencias que genera la falta de calentamiento en los estudiantes de la especialidad de violín en la institución CRMNPCV – 2022, es a largo plazo, por otro lado, los resultados obtenidos fueron de porcentajes bajos.

Palabra clave: calentamiento – consecuencia – ejecución profesional

ABSTRACT

The present research work entitled "The lack of warm-up and its consequences for the professional performance in students of the violin specialty in the institution CRMNPCV - 2022". Its main objective is to determine the consequences of the lack of warm-up for the professional performance of violin in the students of the Carlos Valderrama Regional Conservatory of Music of the North.

The design used in this research is descriptive, with the purpose of being able to determine which are the causes of the lack of heating. We worked with a sample of 05 upper level students of the CRMNPCV. A questionnaire was used as an instrument for the collection of information, which was applied to all the students who participated in the research.

The research work concludes that the consequences generated by the lack of warm-up in the students of the violin specialty in the CRMNPCV - 2022 institution, is long term, on the other hand, the results obtained were low percentages.

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación se realizó con el propósito de mejorar la ejecución profesional de violín y evitar una carrera musical con problemas, por lo cual el trabajo de investigación se buscó determinar las consecuencias que genera la falta de calentamiento en los estudiantes de la especialidad de violín del CRMNPCV.

La presente investigación se organiza por capítulos que se componen de la siguiente manera:

En el capítulo I se presenta el problema que motiva nuestra investigación, esto son las consecuencias que genera la falta de calentamiento. Se describe el contexto de nuestro trabajo de investigación, las lesiones musculares e investigaciones sobre músicos que han sufrido algunas lesiones, tanto a nivel internacional como en nuestro país. También se realizó una revisión de investigaciones que anteceden nuestro trabajo. De igual manera se justifica la razón de realizar dicha investigación. Por último, se presentan los objetivos de nuestro trabajo de investigación.

En el capítulo II se presenta el marco teórico de nuestro trabajo de investigación. Se desarrolló los aspectos teóricos de nuestra variable, que es la falta de calentamiento. Se comienza realizando una descripción del calentamiento muscular, de la cual forma parte de la falta de calentamiento, definición, importancia del calentamiento muscular, etc. También se describió sobre los tipos de lesiones musculares, los tipos de trastornos musculoesqueléticos y el desarrollo profesional. Se realizó una descripción acerca de la ejecución del violín, definición del violín, estructura y características; se describió también acerca del calentamiento adecuado para un violinista, y se recomendó una serie de calentamiento previo y posterior.

En el capítulo III se presenta el aspecto metodológico de nuestra investigación. Se señala el tipo de investigación, el diseño de estudio, la muestra y población con la cual se realizó el trabajo de investigación, la técnica que fue la encuesta y el instrumento de recojo de datos que fue el cuestionario escrito.

En el capítulo IV se presenta los resultados. Estos son presentados en tablas y figuras estadísticas. Los resultados de las tres dimensiones y la variable fueron expuestos mediante las tablas estadísticas con su correspondiente descripción. También se presenta un análisis de los resultados obtenidos en la discusión de los mismos.

Finalmente, el trabajo de investigación concluye que las consecuencias por la falta de calentamiento que se generan de manera a largo plazo en los estudiantes de la especialidad

de violín del CRMNPCV. son lesiones musculares, trastornos musculoesqueléticos y deficiente desarrollo profesional.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

II- PLAN DE INVESTIGACIÓN

2.1- Descripción de la realidad problemática.

Es común ver en un partido de fútbol a los jugadores en la cancha realizando ejercicios de calentamiento antes de comenzar el enfrentamiento. Lo mismo sucede con los jugadores de baloncesto u otros deportes. Sin embargo, causaría sorpresa ver a los músicos entrar al escenario para estirar o mover sus cuerpos antes de afinar sus instrumentos y comenzar con la función.

En una investigación reciente sobre las enfermedades musculares en músicos, Iñigo Perez, (abril del 2019) se encontró que entre el 32% y 87% de los músicos han sido afectados con leves y graves enfermedades y/o lesiones musculares por falta de calentamiento muscular, mala postura y entre otros factores.

Asimismo, el 50% de profesionales en algún momento de su carrera sufrieron de algún tipo de enfermedad muscular, incluso muchos de ellos lamentablemente tuvieron que abandonar su carrera profesional debido a su falta de cuidado y prevención.

En un estudio realizado en Perú con los estudiantes del Conservatorio Nacional de Música de Lima, se evidenció que los instrumentistas de cuerda frotada tienen mayor riesgo a sufrir cervicalgia y a lo largo del tiempo pueden padecer de una discapacidad cervical. Además, se evidenció que, en el Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama, casi el total de músicos encuestados son afectados por lesiones que van de leves a graves, ya sea temporal o permanente causados por problemas músculo esquelético debido a falta de calentamiento.

Es indudable que el calentamiento muscular es más importante de lo que parece para todos los instrumentistas, sobre todo para los violinistas ya que son quienes tocan durante más tiempo a comparación de los miembros del resto de una orquesta y, como dice el profesor de música Joaquín Solé, "el verdadero instrumento no es el violín, el clarinete o la flauta, sino nuestro cuerpo, que

debemos controlar y preparar para una tarea que exige muchas horas de trabajo y dedicación". (p. 2).

2.2- Formulación del problema.

¿Cuáles son las consecuencias que se generan por falta de calentamiento para la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el 2022?

2-3- Justificación de la investigación.

La importancia de realizar un correcto calentamiento muscular es la base para comenzar cualquier actividad física, ya que necesitamos activar nuestro sistema nervioso y motor para conseguir mayor agilidad desde un comienzo.

Lamentablemente, no todos los músicos son conscientes de la importancia de realizar un calentamiento previo, por ello uno de los problemas más frecuentes en músicos son las lesiones musculares, muchos de los afectados son jóvenes estudiantes que experimentan molestias debido a tensiones que se genera por la falta de preparación. Algunos autores relacionan la ejecución de un instrumento con un trastorno músculo esquelético ya que se encontró en el estudio de Kok un mayor número de trastornos en la zona de hombros, cuello y parte superior de la espalda en músicos de cuerda pulsada, percusión y teclado.

Esta investigación se realiza porque existe la necesidad de priorizar el calentamiento previo a la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama y tiene como propósito, aportar al conocimiento existente sobre las consecuencias que genera la falta de calentamiento, cuyos resultados servirían de información para ser incorporados como conocimientos en los músicos profesionales, ya que se demostrará las consecuencias negativas que este genera.

2.4. Antecedentes de estudio.

2.4.1- Internacional.

La investigación realizada por Negri y Ortega (2022) titulada “Evaluación de lesiones musculoesqueléticas y factores de riesgo en miembros superior de músicos de la orquesta sinfónica de Guayaquil”. Investigación cuantitativa realizada en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil con la finalidad de obtener el título de licenciado en terapia física. Trabajo con diseño de corte transversal realizado con una muestra de 60 músicos de la Orquesta Sinfónica de Guayaquil en los cuales se aplicó la guía de observación como instrumento para el recojo de datos. La investigación llega a la siguiente conclusión: Las evaluaciones mencionadas en el proyecto, tuvieron como resultado final que las personas estudiadas tiene alteraciones que prevalecieron, tales como: Hombro Izquierdo elevado en un 51%; Hombro derecho elevado en un 18%; 12% Cifosis dorsal y una ligera escoliosis. También, se hallaron lesiones musculoesqueléticas como: Cervicalgia 50%, Dorsalgia 19% y Epicondilitis 11%. Aplicando el test de OCRA reveló que los músicos de la Orquesta Sinfónica de Guayaquil están comprometidos a varias circunstancias de riesgo en los cuales destacan posturas forzadas (75%), la frecuencia de descanso (20%). Riesgo que según las evaluaciones de los indicadores del test OCRA, coloca a los músicos nivel alto, no aceptable. Se tiene que ofrecer una guía breve de tipo preventivo para lesiones musculoesqueléticas que debe ser actualizada y efectiva para poder tratar al músico de orquesta profesional de manera irrefutable y óptima.

El trabajo elaborado por Gómez (2020) titulado “Criomasaaje y ejercicios de resistencia para el tratamiento de lesiones en miembro superior en músicos que ejecutan instrumentos de cuerda”. Investigación experimental realizada en la Universidad Rafael Landívar con la finalidad de obtener el grado de Licenciada en Fisioterapia. Trabajo con diseño cuasiexperimental, realizado con una muestra de 20 músicos del Conservatorio de música de Occidente Jesús Castillo en los cuales se aplicaron fichas de evaluación como instrumento para el recojo de datos.

La investigación concluye que: Los síntomas que pueden limitar la capacidad de interpretación musical requerida para una buena ejecución se identificaron durante las evaluaciones previas de las extremidades superiores del músico a consecuencia de lesiones del miembro superior.

La investigación realizada por Echeverría (2020) titulada “Prácticas saludables para violistas y violinistas”. Investigación cuantitativa, realizada en la Universidad Autónoma de Aguascalientes con la finalidad de obtener el grado de maestra en arte. Trabajo de diseño mixto (cuantitativo y cualitativo) realizado con una muestra de 11 violistas y violinistas entre hombres y mujeres en los cuales se aplicaron encuestas y autoreportes como instrumento para el recojo de datos. La investigación llega a la siguiente conclusión: Las actividades recomendadas como convenientes prácticas para violas y violinistas, son propuestas de manera preventiva que causan reducción en los síntomas y hábitos asociados a los trastornos musculoesqueléticos relacionados con la interpretación musical.

La investigación realizada por Fernández (2022) titulada “Prevalencia de lesiones y alteraciones en el aparato estomatognático de músicos ejecutantes de instrumentos de viento en orquestas de la ciudad del Cusco, 2019”. Investigación descriptiva, realizada en la Universidad Andina del Cusco con la finalidad de obtener el título profesional de cirujano dentista. Trabajo de diseño no experimental realizado con una muestra de 245 músicos ejecutantes de instrumentos de viento en orquestas de la ciudad del Cusco del año 2019 en los cuales se aplicó una guía de observación como instrumento para el recojo de datos. La investigación llega a la siguiente conclusión: El 100% de la población total del estudio realizado presentó algún daño o alteración en el aparato estomatológico.

2.4.2- Nacional.

La investigación elaborada por Manrique y Quispe (2017) titulada “Cervicalgia, Discapacidad Cervical y Factores asociados en estudiantes

y músicos del Conservatorio Nacional de Música”. Investigación observacional, realizada en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas con la finalidad de obtener el título de licenciado en tecnología médica en la especialidad de terapia física. Trabajo con diseño descriptivo realizado con una muestra conformada por todos los estudiantes 211 del Conservatorio Nacional de Música en los cuales se aplicaron encuestas como instrumento para el recojo de datos. La investigación llega a la siguiente conclusión: En la presente investigación se comprobó que los instrumentistas de cuerda frotada están expuestos a padecer de cervicalgia. A Su vez se confirmó que al desarrollar la práctica con otro instrumento genera mayor probabilidad de padecer cervicalgia por el motivo de aumento de tensión en los músculos de la zona cervical, así mismo, se corroboró que la presencia de trastornos temporomandibulares está relacionado a la cervicalgia. La presente investigación permite el desarrollo de programas preventivos para evitar lesiones u otras causas de trastorno musculoesquelético en una etapa temprana.

La investigación realizada por Linares (2018) titulada “Afecciones y patologías traumatológicas en el desarrollo académico de los alumnos de violonchelo en la Escuela Profesional de Artes-UNAS Arequipa 2015-2017”. Investigación cualitativa, realizada en la Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa con la finalidad de obtener el grado académico de maestra. Trabajo con diseño explicativo-demostrativo realizado con una muestra de 11 violistas y violinistas entre hombres y mujeres en los cuales se aplicaron las fichas de observación, cuestionarios de encuestas y entrevistas para el recojo de datos. La investigación llega a la siguiente conclusión: Los síntomas que presentaron fueron micro traumas que destacan en el siguiente orden: Dolor en músculos del brazo, incomodidad en el codo, dedo pulgar, muñeca, palma de la mano y columna vertebral; relacionado por lo tanto a la sobrecarga muscular en las zonas afectadas, afecciones tendinosas y afecciones vertebrales debido a la postura y condiciones en la hora de la práctica.

2.4.3- Local

El trabajo elaborado por Trujillo (2019) titulado “Problemas músculo-esqueléticos en músicos de la especialidad de piano del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama Trujillo-2019”. Investigación aplicada realizada en el Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama con la finalidad de obtener el grado de Licenciada en Música. Investigación con diseño cuantitativa transversal, realizado con una muestra de 20 músicos estudiantes y egresados del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en los cuales se aplicó el cuestionario como instrumento para el recojo de datos. La investigación concluye que: Se determinó que la actividad pianística, genera problemas músculo - esquelético que provocan lesiones físicas, temporales o permanentes en músicos de la especialidad de piano del Conservatorio de Música del Norte Público "Carlos Valderrama - Trujillo - 2019. Los resultados fueron demostrados después de la adaptación y deducción de los datos recolectados a través del cuestionario cerrado dirigido a músicos del instrumento piano, en el cual se constató, que la mayoría del total de encuestados sostuvieron que lo afectados por lesiones son los músicos, ya sea de forma permanente o temporal, leves o graves, causados por problemas esqueléticos.

2.5. Objetivos de la investigación.

2.5.1. Objetivo general.

Determinar cuáles son las consecuencias que genera la falta de calentamiento para la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el 2022.

2.5.2. Objetivos Específicos.

- a. Establecer si las lesiones musculares constituyen una consecuencia de la falta de calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el año 2022.

- b. Identificar si los Trastornos músculo esqueléticos constituyen una consecuencia de la falta de calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el año 2022.

- c. Determinar si el deficiente desarrollo profesional constituye una consecuencia de la falta de calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el año 2022.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Calentamiento muscular.

Todo músico que busca desarrollarse profesionalmente o evolucionar en el ámbito artístico, debe pasar largas horas de estudio, realizando movimientos repetitivos desde su primera clase según la especialidad en que se desarrolla. Es evidente que practicar un instrumento requiere de mucho esfuerzo, tanto físico como mental dependiendo del nivel en que se encuentre el músico. Por ello, es necesario y de suma importancia realizar un calentamiento previo al inicio de un concierto, ensayo o práctica del instrumento, ya que nuestro organismo se encuentra sujeto a una carga importante de trabajo. Así, tal y como se explica "El calentamiento es considerado, actualmente, un aspecto indispensable en las actividades en las que se somete el organismo a cargas de esfuerzo físico..." (Pareja, 1993, p.1).

2.1.1. Definición de calentamiento muscular.

El calentamiento proviene de la acción calentar, el cual hace referencia a transmitir calor a un organismo para acondicionar los músculos previos a cualquier tipo de actividad física. Esta acción tiene como finalidad preparar las articulaciones, los músculos y tendones para realizar una actividad más intensa, movilizand las zonas del cuerpo que utilizaremos para que entren en calor, generando así una mayor agilidad desde el comienzo del estudio y sobre todo, evitando lesiones musculares leves o graves que puedan perjudicar al desarrollo profesional del músico.

En el Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo, afirma Osolin (1983) "el calentamiento es el conjunto de ejercicios físicos especialmente seleccionados que son realizados por el deportista a fin de preparar el organismo para un determinado trabajo"(p. 23). Según el autor se refiere a que el objetivo principal de un deportista es completar una tarea de manera eficaz especialmente realizando un conjunto de actividad física que se considera calentamiento.

“Es un conjunto de ejercicios que se realizan antes de la actividad física con el fin de mover poco a poco los músculos y las articulaciones del cuerpo, preparando el resto de órganos (corazón, pulmones...) para una mejor práctica” (Anónimo, 2021, p. 1). El autor hace referencia a que se considera calentamiento a un grupo de ejercicios que se lleva a cabo antes del esfuerzo físico que se ha de realizar, con la intención de preparar los músculos y articulaciones del cuerpo, y así mismo el resto de órganos (corazón, pulmones...) para una buena práctica.

2.1.2. Importancia del calentamiento muscular.

El calentamiento muscular tiene como fin prevenir la aparición de lesiones y preparar física, psicológica y fisiológicamente al individuo para la actividad física que ha de realizar, por consiguiente, el calentamiento de los músculos aumenta la elasticidad disminuyendo la probabilidad de ocasionar tirones y desgarros musculares. Por otro lado, el calentamiento tiene muchos efectos positivos con respecto al individuo, ayudando a contrarrestar la ansiedad, el estrés y perfeccionando la atención.

"Es una serie de ejercicios y actividades realizadas inmediatamente antes de la actividad principal, que ayuda al cuerpo a readaptarse desde un estado de descanso al ejercicio" (Como se citó en El calentamiento. Materia de consulta para estudiantes de primer año de cultura física, s.f, p. 3). Según el autor hace referencia a que es de suma importancia que nuestro organismo se adapte a una serie de calentamientos previos a la actividad principal.

Si bien es cierto, la razón más importante de calentar es prevenir las lesiones durante la actividad física, también es importante preparar el cuerpo a nivel fisiológico, para que de manera gradual aumente la frecuencia cardíaca y la circulación, esto permitirá relajar las articulaciones y aumentar el flujo de sangre a los músculos. Por otro lado, también es importante prepararse mentalmente para largas horas de estudio.

Como es evidente, el calentamiento tiene factores positivos para el organismo, pero es necesario realizarlo de manera efectiva. “Es importante que exista la participación de un profesional para que imparta los debidos conocimientos y de esa manera evitar el calentamiento físico inadecuado” (Lasluisa, 2014, p.22). El autor hace referencia a que es fundamental adquirir los conocimientos adecuados de un experto para realizar un calentamiento correcto y evitar futuras lesiones.

2.1.3. Tipos de lesiones musculares en músicos.

Actualmente, la mayoría de personas no consideran la música como un trabajo porque piensan que no requiere de ningún tipo de esfuerzo físico, sin embargo, el ámbito musical se rige a la disciplina, a largas horas de estudio, de ensayos y de todo un proceso bien elaborado para brindar un gran espectáculo ante el público.

Martínez (2019) afirma: El músico es un trabajador que se ve sometido a esfuerzos mantenidos en el tiempo, repetitivos y sin evaluación previa de las bases ergonómicas en que desarrolla su actividad. La suma de riesgos laborales desembocará, sin duda, a medio o largo plazo en patologías que al comienzo empezarán con dolor y después con incapacidad o merma de su actuación artística. (p.2).

El autor hace referencia a que usualmente los músicos realizan esfuerzos durante mucho tiempo de manera repetitiva y en algunos casos con una mala ergonomía, lo que se considera como un riesgo laboral que con el pasar del tiempo generará patologías que empiecen con dolores y se convertirá en una incapacidad durante la actuación artística.

- 1. Calambre:** Es una contracción espontánea e involuntaria, de inicio brusco, transitorio y doloroso, que se genera en uno o más músculos, con corta duración y que se resuelve espontáneamente. Generalmente, aparece al inicio por la falta de preparación del

músculo, es decir, por la falta de calentamiento; y en pocas situaciones aparece al final de la práctica a causa de la fatiga física. Es importante conocer cómo actuar ante un calambre muscular, y sobre todo saber cómo evitarlo. El estiramiento es una manera apropiada de reducir las probabilidades de sufrir calambres musculares, en caso de tenerlos es importante actuar rápido para evitar una contractura, se recomienda realizar estiramientos progresivos seguidos de masajes con movimientos amplios y rápidos.

2. Contractura muscular: Es una molestia muscular sin traumatismo directo generando dolor y deficiencia de movimiento sobre el músculo afectado, en algunos casos el músculo llega a relajarse después de contraerse, de lo contrario el músculo queda en tensión generando la contractura muscular. Esta lesión aparece por qué sometemos al músculo a un trabajo superior, por movimientos repetitivos y sin ninguna preparación física. La forma adecuada de evitar una contractura muscular es calentar antes de realizar algún esfuerzo físico, evitar movimientos bruscos y repetitivos, y, por último, estirar para liberar al organismo de estrés y tensiones.

3. Mialgia diferida: llamados también agujetas, se presentan como malestares musculares extensos que aparecen tras el esfuerzo físico intenso y alargado en personas que no realizan una preparación física previa, esto genera que el músculo llegue al límite de su elasticidad, acompañado de dolor que aumenta durante las 24 horas. La mejor forma de prevenir la mialgia diferida, es realizar calentamientos antes o después de la práctica.

2.1.4. Tipos de trastornos músculo esquelético en violinistas.

Los músicos de la especialidad de violín al igual que el resto de profesionales del mundo artístico, también están expuestos a sufrir de trastornos músculo esqueléticos debido a movimientos repetitivos, mala técnica, falta de calentamiento y largas horas de estudio.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) afirma que "Los trastornos musculoesqueléticos comprenden más de 150 trastornos que afectan el sistema locomotor. Abarcan desde trastornos repentinos y de corta duración, como fracturas, esguinces y distensiones, a enfermedades crónicas que causan limitaciones de las capacidades funcionales e incapacidad permanentes".

Los trastornos más comunes en violinistas son los siguientes:

A. Tendinitis: La tendinitis es un trastorno dirigido a los tendones, cuando se produce este malestar los tendones afectados se inflaman generando un dolor punzante que se muestra cuando la zona se enfría. Esta molestia aparece sobre todo cuando se intenta mover la articulación del tendón afectado y en algunos casos aparece en reposo si la inflamación es severa. La tendinitis puede tener varias causas, una de ellas y la principal es por la realización de movimientos repetitivos o la sobrecarga muscular, lo más común es que en los músicos la tendinitis aparezca en la muñeca, hombro, dedos y codo. Las tendinitis más comunes que se produce en músicos son las siguientes:

- **Codo tenista:** Los tendones afectados son los que se encuentran cerca al epicóndilo, ubicado en la parte externa del codo.
- **Tendinitis Quervain:** El tendón afectado es el que se encuentra en la base del dedo pulgar.
- **Tendinitis de flexores:** Es la inflamación de los tendones flexores de los dedos.
- **Codo de golfista:** Los tendones afectados son los que se encuentran cerca al epitrocleo, ubicado en la parte interna del codo.
- **Dedo resorte:** La inflamación de espacio dentro de la vaina que rodea el tendón del dedo afectado.

La mejor forma de prevenir la tendinitis es realizar calentamiento previo y estiramientos.

B. Síndrome del túnel carpiano: Es un trastorno que afecta al nervio mediano por una presión excesiva, provocando debilidad, entumecimiento, daño y hormigueo en la mano y dedos. Debido a dicha lesión, puede ocasionar una callosidad que empieza a disminuir la habilidad de la mano y al mismo tiempo produce dolor. No hay estrategias comprobadas para prevenir esta lesión, pero se puede disminuir la tensión de las manos y muñecas reduciendo la fuerza y relajando el agarre, mejorando la postura y tomando descansos cortos y frecuentes.

C. Cervicalgia: El dolor cervical se produce por anomalías en las vértebras y articulaciones, así como en las zonas blandas, músculos, discos, ligamentos y nervios. La columna cervical permite la movilidad y flexibilidad a cualquier zona de la columna vertebral, por ello, la causa más común de cervicalgia son las lesiones en las zonas blandas, debido a esfuerzos musculares importunos y malas posiciones. Por otro lado, se puede evitar la cervicalgia, iniciando la práctica con calentamiento de miembro superior, tronco, cabeza y cuello, tener una postura adecuada, evitar subir el hombro o girar el cuello y estudiar de manera progresiva.

D. Síndrome subacromial: El síndrome subacromial (conocido como tendinitis del manguito rotador, síndrome subacromial, tendinitis del supraespinoso y bursitis del hombro) es provocada por el uso excesivo del hombro, el cual genera un dolor insoportable cuando se eleva el brazo o se extiende al lado. Este síndrome se caracteriza principalmente por el estrechamiento del espacio subacromial del hombro, el cual provoca una compresión en los tejidos que se sitúan en él. Este espacio se sitúa entre la cabeza del húmero y el arco coracoacromial. En la mayoría de casos es inevitable sufrir el síndrome subacromial, pero existen algunas pautas de prevención, una de ellas es evitar posturas forzadas para la articulación del hombro para evitar suponer una

presión excesiva sobre el tendón supraespinoso. Como segunda recomendación, es realizar ejercicios que ayuden a potenciar la musculatura, para proteger al tendón y a los manguitos rotadores. Por otro lado, se debe evitar levantar cargas pesadas que puedan provocar una sobrecarga en la articulación. Finalmente, se debe trabajar la higiene postural. Así se evitarán posiciones perjudiciales para la articulación y, por tanto, se estarán previniendo lesiones.

2.1.5. El desarrollo profesional.

A. Definición.

Se denomina desarrollo profesional a la fase donde la persona se encuentra complacida con el crecimiento que ha logrado, proponiéndose metas a largo y corto plazo que le ayudarán a seguir avanzando. Si bien es cierto, el desarrollo profesional produce satisfacción, que, a su vez, conlleva un proceso constante que incita al sujeto a la superación. "Un proceso amplio y flexible, compuesto por una serie de fases de maduración vividas en el transcurso de la vida profesional y que se enfrentan de manera personal" (Como se citó en Desarrollo Personal y profesional de maestras de educación primaria: Aportes de la orientación, 2015, p. 6). El autor hace referencia a que, el progreso profesional que tiene la persona se deduce como un proceso sistemático, organizado y continuo, que incluye la totalidad de su carrera.

B. Importancia.

La autoexigencia permitirá tener la capacidad de trabajar en el desarrollo profesional, siendo un punto clave para el crecimiento dentro del mundo laboral, mejorando los conocimientos y habilidades que a futuro permitirá alcanzar el éxito. Es importante comprender que en el mundo artístico es primordial cuidar el desarrollo profesional, considerando que precauciones tomar

según el objetivo planteado, para evitar un retroceso en lugar del crecimiento.

En el caso de los músicos instrumentistas es fundamental conocer la correcta ejecución del instrumento desde su primera clase, y, además, comprender acerca de la adecuada preparación física; de esta forma se comienza un buen desarrollo profesional desde un inicio.

C. Deficiente desarrollo profesional.

Una de las consecuencias más comunes en músicos instrumentistas a causa del deficiente desarrollo profesional, son las lesiones musculares. Esto se genera no solo por la falta de información adecuada en el transcurso de la preparación del profesional, si no por el poco interés que los mismos músicos aplican sobre el cuidado físico, sin considerar que es una de las herramientas de trabajo que más se debe proteger para una larga trayectoria profesional.

“Algunos estudios han revelado que una proporción muy alta de músicos (aproximadamente el 75%) tienen o han tenido problemas de salud de la suficiente importancia como para afectar a su forma de interpretación, y que las principales patologías están relacionadas con el síndrome de sobreuso dentro del sistema músculo esquelético” (Viaño, s.f, p. 3).

El autor hace referencia a que la realización de unos estudios reveló que existe un alto porcentaje de músicos que sufren o han tenido lesiones musculares importantes que afectaron su forma de interpretación a causa del síndrome de sobreuso dentro del sistema músculo esquelético.

2.2. Ejecución del violín.

2.2.1. Definición de violín.

El violín es un instrumento con más de 300 años dentro de la historia de la música. En la tesis Técnica e interpretación del violín en treinta acuarelas se afirma que: “El violín es un instrumento de cuerda frotada, originario de Europa del siglo XVI, luego de antecedentes como la lira, la mandolina, el laúd y la viola da gamba” (Pástor, 2020, p.13). Según el autor hace referencia a que, dentro de la historia, uno de los instrumentos más populares de cuerda frotada que surgió en Europa durante el siglo XVI, fue el violín. Dicho instrumento se originó luego de los precedentes como la viola de gamba, la lira, el laúd y la mandolina.

Los primeros violines fueron del siglo XVI de las ciudades de Brescia, y Cremona, fabricados de maderas finas, las cerdas eran de los pelos de la cola de caballo y las cuerdas hechas de tripa de gato, hoy en día, el violín evolucionó y ya no se fabrica con los mismos materiales, pero aun así, cabe resaltar que este instrumento sigue capturando la atención de muchos con su gran versatilidad dónde se encuentra su riqueza y atractivo.

2.2.2. Estructura del violín.

El violín está compuesto con diferentes tipos de maderas, y está principalmente compuesta de una caja de resonancia que posee hermosas y elegantes formas ergonómicas. En la tesis Motivos y Motivación en la Práctica de Violín, se afirma que: “el violín esconde una estructura muy compleja, ya que está formado por un conjunto de más de 80 piezas” (Milanovic, 2015, p.62). Según el autor, hace referencia a que una de las características importantes y curiosas del Violín es la complejidad que esconde en su estructura. Sobre todo, por el conjunto de más de 80 piezas con las que está conformado, ya que cada uno cumple un rol importante para la funcionalidad del

instrumento. Además, es importante conocer a cerca de la estructura que tiene el violín:

- **Voluta:** Se ubica en la parte superior del violín, su función es ornamentar y a la misma vez sirve como apoyo al momento de afinar.
- **Mástil:** Es la parte alargada que une el clavijero con la caja de resonancia, y sirve para poder ubicar las notas.
- **Diapasón:** Es la madera oscura que va pegado entre el cuerpo del violín y el mástil, es importante que esté en buen estado, ya que es donde el violinista coloca los dedos para poder tocar.
- **Orificios:** Llamadas “F”, se ubican al centro del violín, su función es ayudar a la circulación de la vibración de la caja de resonancia.
- **El puente:** Se ubica entre el mástil y el cordal, su función es sostener la presión de las cuerdas y transmitir la vibración al interior del violín.
- **Cordal:** Su función es sujetar las cuerdas desde la parte inferior del violín.
- **Barbada:** Sirve para apoyar el mentón del violinista.
- **El alma:** se ubica dentro del violín y une ambas tapas, manteniendo la estructura y el sonido del violín.
- **Clavijero:** Ubicado en la parte superior, donde se introducen las clavijas.
- **Clavijas:** se ubica en la parte superior del violín, introducido en el clavijero, su función es tensar las cuerdas del violín para llegar a la afinación correcta.

2.2.3. Característica del violín.

El violín es considerado un instrumento musical antiguo y el más usado en el siglo XVIII, por ser considerado el más apropiado para interpretar la música académica. Característicamente el violín fue modificado con el pasar del tiempo con el propósito de producir un sonido más duro y brillante, dentro de las modificaciones que se realizaron se encuentra el mango, el puente alto o bajo, la cantidad y el material de las cuerdas.

“Hay que destacar como una de las características del violín de esta época la dulzura de su sonido. Esto era debido a la poca tensión que soportaban sus cuerdas, por lo que se conseguía una gran resonancia de los armónicos, de tal manera que el más suave roce del arco sobre la cuerda hacía vibrar todo el instrumento” (Ferriz, 2009, p. 4).

El autor hace referencia a que una de las características que merece mencionarse del violín, es la pastosidad del sonido generando una resonancia de armónicos, esto se debe a la poca presión que se hace sobre las cuerdas.

A. Características generales.

El violín pertenece a la familia de cuerda frotada, formado por la viola, violonchelo y contrabajo, es el más pequeño en tamaño y agudo en sonido; esta sección de cuerda frotada proviene de las violas medievales.

B. Características principales.

- El cuerpo del violín tiene una silueta abombada, con curva superior e inferior ambos con forma de C.
- Las cuerdas de este instrumento se elaboran a base de metal o de tripa, cubiertas de acero, aluminio o plata.
- La afinación del violín es por intervalos de quintas ascendentes, la cuerda más grave es "SOL" (G) y la más aguda es "MI" (E), para llegar a la correcta afinación se debe comenzar por la cuerda "LA"(A).
- Este instrumento utiliza la clave de SOL para la lectura de partituras.
- La mayor parte del instrumento está fabricado con distintos tipos de madera, ya que la madera juega un papel importante para la calidad del sonido.
- Este instrumento cuenta con dinamismo, variedad de rango tonal y flexibilidad.

- Existen diferentes dimensiones de violines, de acuerdo al tamaño de la persona.

2.2.4. Ejecución del violín.

Para la ejecución del violín se debe considerar desde el inicio una buena técnica y postura, para consolidar el sonido y dominar al máximo el instrumento. “El alumno deseoso de consagrarse al estudio del violín, deberá poseer una mano izquierda apropiada al instrumento, una gran elasticidad en los brazos y solfear con perfecta afinación...” (Crickboom, 1950, p. 5). El autor hace referencia a que el novato que aspira a ser violinista deberá de disponer principalmente de tres cualidades que son indispensables para poder iniciarse con el violín, contar con una gran flexibilidad en los brazos, un solfeo de perfecta afinación que ayude a reconocer las notas en el violín y a tener una buena técnica en la mano izquierda.

- **Postura:** Por lo regular para la ejecución de este instrumento, se comienza colocando el violín sobre la clavícula izquierda, sosteniendo a la misma vez con el mentón, para que de esta forma los dedos de la mano izquierda queden totalmente libres para poder desplazarse por el diapasón apoyándose sobre las cuerdas, con respecto a la mano derecha, deberá sostener el arco, mismo con el que se frota las cuerdas sin ejercer demasiada presión.
- **Mano derecha:** Uno de los principios más importantes para un violinista es el control del arco con la mano derecha, ya que de eso depende llegar a una calidad sonora decente, sobre todo, lograr una vinculación entre el arco y la mano para tener homogeneidad en el sonido y evitar que se rompa cuando se frota sobre las cuerdas, esto implica minuciosidad y paciencia. La forma correcta de sostener el arco es la siguiente:
 - El dedo medio y anular deberán caer de forma natural sobre la nuez.

- El dedo meñique deberá caer de forma natural sobre la varilla redonda y con punto en la yema del dedo.
- El dedo índice deberá apoyarse sobre la varilla.
- El dedo pulgar se colocará debajo de la varilla como punto de unión con la nuez.
- La muñeca deberá tener una posición recta.
- El arco se deberá pasar en línea recta sobre el violín, sin ejercer una presión exagerada en las cuerdas.

- **Mano Izquierda:** Es fundamental conseguir desde un comienzo una buena postura con la mano izquierda para conseguir destreza y disposición de los dedos.

- Colocar la mano en el mástil del violín de manera recta, sin introducir o sacar la muñeca de manera que rompa la línea recta.
- El dedo índice y pulgar deberán estar flexibles y no sujetando el mástil del violín, de esta forma se logrará una mayor movilidad sobre el mástil.
- Dejar caer los dedos de manera natural sobre el mástil sin ejercer demasiada presión
- El codo va de manera perpendicular con el diapasón, no debe tocar el torso el cuerpo.

2.2.5. Calentamiento para el violinista.

El calentamiento y estiramiento son principalmente hábitos de estudio y preparación que se realizan antes y después de comenzar la actividad con un instrumento musical, tener un buen calentamiento físico permitirá que los tejidos entren en calor, la conducción nerviosa sea más rápida, el líquido de las articulaciones tenga más fluidez y los tejidos sean más elásticos. Además, funciona también como una preparación psicológica permitiendo que el músico se sienta sano, emocionalmente equilibrado y seguridad en sí mismo, estos son algunos de los aspectos importantes que ayudarán al inicio del estudio.

“El calentamiento antes y después de interpretar un instrumento musical tiende a ser un hábito de todos los músicos, el cual consiste en realizar una serie de movimientos que proporcionan calor al cuerpo, logrando así tener mayor agilidad al practicar un instrumento y al mismo tiempo evita lesiones” (Paucar, 2019, p. 13).

El autor hace referencia a que el calentamiento es una práctica que realiza todo músico previo y posterior de la actividad con un instrumento musical, este calentamiento se basa en llevar a efecto una sucesión de movimientos que producen calor al organismo, consiguiendo mayor presteza al practicar con un instrumento musical y a su vez evitando lesiones.

a) Calentamiento previo.

- Girar el cuello hacia la derecha e izquierda.
- Mover el cuello de abajo hacia arriba.
- Mover el cuello de un lado al otro intentando tocar con la oreja el hombro.
- Mover de manera circular los hombros.
- Estirar los brazos hacia adelante y hacia atrás
- Subir y a su vez bajar el antebrazo.
- Mover de manera circular las muñecas.
- Mover los dedos desde la articulación
- Subir y a su vez bajar cada dedo de ambas manos.

b) Estiramiento posterior.

- Estirar los dedos de ambas manos.
- Ambos brazos en alto, coger con la mano derecha el codo del brazo izquierdo y tirar de él hacia atrás, de igual manera con el otro brazo.
- Cruzar el brazo izquierdo por el pecho, sujetar y tirar del brazo hacia la derecha, igual forma con el brazo derecho.
- Postrarse de rodillas en el suelo y estirar los brazos hacia delante.

- Estirar el cuello hacia el lado derecho e izquierdo.
- Mover el cuello hacia arriba y a su vez hacia abajo.
- Mover el cuello de un lado al otro intentando tocar con la oreja el hombro.

CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO

3.1. Hipótesis.

HI: Las consecuencias que genera la falta de calentamiento para la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el año 2022, son: lesiones musculares, enfermedades musculares y deficiente desarrollo profesional.

3.1.1. Hipótesis específicas.

HI: Las lesiones musculares si constituyen una consecuencia de la falta de calentamiento para la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el año 2022.

Hi: Los trastornos musculoesqueléticos si constituyen una consecuencia de la falta calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama, son: tendinitis, síndrome del túnel carpiano, Tinnitus, cervicalgia y síndrome subacromial.

Hi: El deficiente desarrollo profesional si constituye una consecuencia de la falta de calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el año 2022.

3.2. Variables.

Variable: Falta de calentamiento.

3.2.1. Definición conceptual.

El calentamiento es considerado como el conjunto de actividades físicas, especialmente seleccionados para deportistas o artistas con el objetivo de preparar su organismo para un determinado trabajo (Osolin, 1983).

3.2.2. Definición operacional.

Las consecuencias que genera la falta de calentamiento serán medidas mediante la aplicación de un cuestionario de preguntas en donde se describirá de qué manera afecta al músico de la especialidad de violín.

3.3. Operacionalización de las variables.

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
Falta de calentamiento	Lesiones musculares	<ul style="list-style-type: none">● Presenta sensación de dolor en algunas zonas del cuerpo.● Presenta contracción espontánea e involuntaria en algunas zonas del cuerpo.● Presenta dificultad en algunas articulaciones para realizar movimientos.● Presenta una sensación de hormigueo en los brazos.● Presenta fatiga muscular.		

		<ul style="list-style-type: none"> ● Presenta rigidez muscular. 	Encuesta escrita	Siempre casi siempre A veces Nunca
	Trastornos musculoesqueléticos	<ul style="list-style-type: none"> ● Presenta dolor en alguna extremidad o articulación afectada. ● Presenta una hinchazón leve. ● Presenta debilidad en las manos. ● Presenta una sensación de hormigueo en los dedos. ● Presenta dolor en la zona del cuello. ● Presenta molestias en la zona del hombro que en algunas ocasiones se extiende hasta el codo. 		
		<ul style="list-style-type: none"> ● Presenta dificultad en coordinar 		

	Deficiente desarrollo profesional	<p>ambas manos.</p> <ul style="list-style-type: none">● Presenta una práctica deficiente.● Presenta dificultad para realizar movimientos flexibles.● Presenta dificultad en realizar pasajes de velocidad.● Presenta una mala preparación física.● Presenta una mala preparación mental.● Presenta largas horas de estudio sin descanso.		
--	-----------------------------------	---	--	--

3.4. Población y muestra.

3.4.1. Población.

La población de la presente investigación está compuesta por los alumnos de la especialidad de violín del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama, los cuales están formados por “5” alumnos, mujeres y hombres.

Tabla N°1:

Distribución de la población

VARONES	MUJERES
2	3
5	

3.4.2. Muestra.

Teniendo en cuenta la naturaleza de la presente investigación, se trabajará con exactamente toda la población por ser de pequeña magnitud.

3.5. Diseño de investigación.

Para poder determinar si nuestra hipótesis es verdadera o falsa, el diseño utilizado en este estudio fue un diseño descriptivo simple, este diseño de investigación tiene como objetivo recabar información sobre un fenómeno o acontecimiento para determinar sus características.

El diseño es el siguiente:

M-----O

Donde:

M: Es la muestra la cual se investigará, en este caso está formada por los

estudiantes de la especialidad de violín del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el año 2022.

O: Es la observación realizada, en este caso la observación realizada a la falta de calentamiento en los estudiantes de la especialidad de violín del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el año 2022.

3.6. Procedimiento.

En la realización de la presente investigación, se seguirá el siguiente procedimiento:

- Determinación del problema de investigación.
- Determinación de los objetivos de investigación.
- Formulación de las hipótesis respectivas.
- Revisión de investigaciones previas con respecto a nuestro tema de investigación.
- Revisión de información teórica existente con respecto a nuestras variables de estudio.
- Redacción del marco teórico.
- Determinación de la metodología de la investigación.
- Elaboración de los instrumentos de recojo de datos.
- Validación de los instrumentos de recojo de datos.
- Aplicación de los instrumentos de recojo de datos.
- Procesamiento estadístico de la información recogida.
- Análisis de los datos procesados.
- Elaboración del informe final.

3.7. Técnicas e instrumentos de recojo de datos.

3.7.1. Técnicas.

Para recopilar información sobre la falta de calentamiento en esta investigación, se utilizará la técnica de encuesta. La particularidad de esta técnica es que está diseñada para obtener información proporcionada por un grupo o muestra de sujetos sobre sí mismos o sobre un tema específico.

3.7.2. Instrumentos.

En la presente investigación sobre la falta de calentamiento, para recopilar información se utilizará como instrumento el cuestionario escrito. Este cuestionario escrito consta de 51 indicadores distribuidas en las siguientes dimensiones:

Lesiones musculares:	23 ítems.
Trastornos musculoesqueléticos:	21 ítems.
Deficiente desarrollo profesional:	07 ítems.

El valor para cada indicador o ítem es la siguiente:

A – Siempre:	03 puntos.
B – Casi siempre:	02 puntos.
C – A veces:	01 puntos.
D – Nunca:	00 puntos.

3.8. Técnica de análisis y procesamiento de datos.

Para la presente investigación se implementará el procesamiento de los datos con el método estadístico, la estadística descriptiva se encargará de reunir, recabar, organizar y presentar datos en tablas de porcentaje y frecuencias, estos datos serán referidos tanto de la variable como de las dimensiones.

Para establecer las dimensiones y niveles de la variable, se utilizará la siguiente escala:

FALTA DE CALENTAMIENTO.

Lesiones musculares.

Puntaje máximo: 69

Puntaje mínimo: 00

Escala:

Alto: 47 - 69

Medio: 24 - 46

Bajo: 00 - 23

Trastornos musculoesqueléticos.

Puntaje máximo: 63
Puntaje mínimo: 00
Escala:
Alto: 42 - 63
Medio: 22 - 42
Bajo: 00 - 21

Deficiente desarrollo profesional.

Puntaje máximo: 21
Puntaje mínimo: 00
Escala:
Alto: 15 - 21
Medio: 08 - 14
Bajo: 00 - 07

CAPITULO IV RESULTADOS

4.1. Resultados

Tabla 4.1.

Falta de calentamiento en los estudiantes de la especialidad de violín del CRMNPCV en el año 2022.

Faltade calentamiento	Frecuencia	Porcentaje
Alto	0	0
Medio	0	0
Bajo	5	100
Total	5	100

Nota: Fuente, base de datos Anexo 4.

Descripción: En la Tabla 4.1. Se observa que el 100% (5) de los estudiantes obtienen un nivel bajo en lesiones musculares.

De los resultados observados se concluye que la mayor parte de los estudiantes que participan en esta investigación, presentan un nivel bajo en falta de calentamiento.

Figura 4.1.

Falta de calentamiento en los estudiantes de la especialidad de violín del CRMNPCV en el año 2022.



La figura 4.1. Presenta de forma gráfica los resultados correspondientes a la falta de calentamiento en los estudiantes de la especialidad de violín del CRMNPCV en el año 2022, observándose que la mayoría de los estudiantes participantes de la investigación, tienen un nivel bajo de falta de calentamiento.

Tabla 4.2.

Lesiones musculares en los estudiantes de la especialidad de violín del CRMNPCV en el año 2022.

Lesiones Musculares	Frecuencia	Porcentaje
Alto	0	0
Medio	0	0
Bajo	5	100
Total	5	100

Nota: Fuente, base de datos Anexo 4.

Descripción: En la Tabla 4.2. Se observa que el 100% (5) de los estudiantes obtienen un nivel bajo en lesiones musculares.

De los resultados observados se concluye que la mayor parte de los estudiantes que participan en esta investigación, presentan un nivel bajo en lesiones musculares.

Figura 4.2.

Lesiones musculares en los estudiantes de la especialidad de violín del CRMNPCV en el año 2022.



Nota: Fuente, base de datos Anexo 4

La figura 4.2. presenta de forma gráfica los resultados correspondientes a las lesiones musculares en los estudiantes de la especialidad de violín del CRMNPCV en el año 2022, observándose que la mayoría de los estudiantes participantes de la investigación, tienen un nivel bajo de lesiones musculares.

Tabla 4.3.

Trastornos musculoesqueléticos en los estudiantes de la especialidad de violín del CRMNPCV en el año 2022.

Trastornos Musculoesquelético	Frecuencia	Porcentaje
Alto	0	0
Medio	0	0
Bajo	5	100
Total	5	100

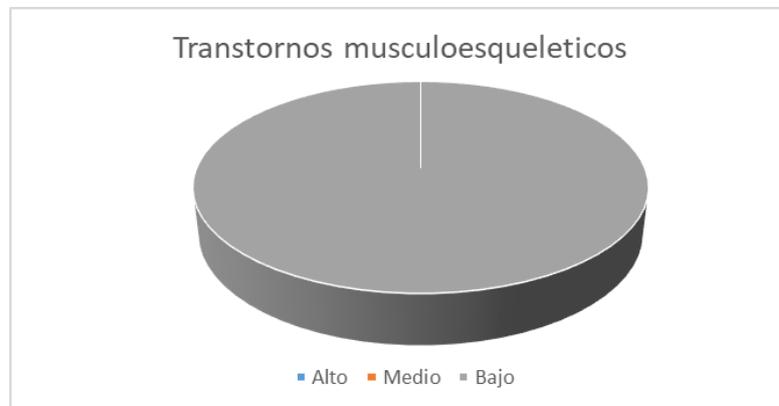
Nota: Fuente, base de datos Anexo 4.

Descripción: En la Tabla 4.3. Se observa que el 100% (5) de los estudiantes obtienen un nivel bajo en trastornos musculoesqueléticos.

De los resultados observados se concluye que la mayor parte de los estudiantes que participan en esta investigación, presentan un nivel bajo en trastornos musculoesqueléticos.

Figura 4.3.

Trastornos musculoesqueléticos en los estudiantes de la especialidad de violín del CRMNPCV en el año 2022.



Nota: Fuente, base de datos Anexo 4.

La figura 4.3. presenta de forma gráfica los resultados correspondientes a los trastornos musculoesqueléticos en los estudiantes de la especialidad de violín del CRMNPCV en el año 2022, observándose que la mayoría de los estudiantes participantes de la investigación, tienen un nivel bajo de trastornos musculoesqueléticos.

Tabla 4.4.

Deficiente desarrollo profesional en los estudiantes de la especialidad de violín del CRMNPCV en el año 2022.

Deficiente desarrollo profesional	Frecuencia	Porcentaje
Alto	2	40
Medio	3	60
Bajo	0	0
Total	5	100

Nota: Fuente, base de datos Anexo 4.

Descripción: En la Tabla 4.4. Se observa que el nivel de deficiente desarrollo profesional es de 40% (2) de los estudiantes obtienen un nivel alto y el 60% (3) de los estudiantes obtienen un nivel medio de deficiente desarrollo profesional.

De los resultados observados se concluye que la mayor parte de los estudiantes que participan en esta investigación, presentan un nivel medio de deficiente desarrollo profesional.

Figura 4.4.

Deficiente desarrollo profesional en los estudiantes de la especialidad de violín del CRMNPCV en el año 2022.



Nota: Fuente, base de datos Anexo 4.

La figura 4.4. presenta de forma gráfica los resultados correspondientes al deficiente desarrollo profesional en los estudiantes de la especialidad de violín del CRMNPCV en el año 2022, observándose que la mayoría de los estudiantes participantes de la investigación, tienen un nivel medio de deficiente desarrollo profesional.

4.2 Discusión de los resultados.

El propósito del presente trabajo de investigación, fue el poder determinar cuáles son las consecuencias que genera la falta de calentamiento para la ejecución profesional del violín en los estudiantes del CRMNP CV. Para tal motivo la investigación se realizó a través de una encuesta escrita a los estudiantes del CRMNPCV acerca de la falta de calentamiento, así mismo evaluamos su desempeño teniendo en cuenta los criterios establecidos con respecto a las lesiones musculares, enfermedades músculo esqueléticas y el deficiente desarrollo profesional.

A continuación, pasamos a analizar los resultados obtenidos luego del procesamiento de los datos.

Una de las primeras relaciones analizadas, y que constituye nuestro objetivo específico, es establecer si las lesiones musculares constituyen una consecuencia de la falta de calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes. Por ello, se trata de determinar cómo afectan las lesiones musculares en los estudiantes de la especialidad de violín. Según los resultados obtenidos se concluye que el 100 % (5) de los estudiantes que participan en esta investigación, presentan un nivel bajo en lesiones musculares. Esto significa que los estudiantes evaluados todavía no presentan ni experimentan algún tipo de lesión muscular.

El segundo objetivo específico busca identificar si los trastornos músculo esqueléticos constituyen una consecuencia de la falta de calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes. Por ende, se identificó que los trastornos musculoesqueléticos surgen por una falta de calentamiento o mala preparación muscular. Los resultados nos indican que el 100 % (5) de los

estudiantes que participan en esta investigación, presentan un nivel bajo en trastornos músculo esqueléticos. Esto significa que los estudiantes evaluados todavía no presentan ni experimentan algún trastorno músculo esquelético.

Finalmente, el tercer objetivo específico busca determinar si el deficiente desarrollo profesional constituye una consecuencia de la falta de calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes. Por lo tanto, se evaluó la relación que tiene el deficiente desarrollo profesional con la falta de calentamiento. Con respecto a esto, los resultados obtenidos, se observa que el nivel de deficiente desarrollo profesional es de 40% (2) de los estudiantes obtienen un nivel alto y el 60% (3) de los estudiantes obtienen un nivel medio de deficiente desarrollo profesional. Esto significa que la menor parte de los estudiantes con nivel alto que representan el 40 % (2) de los evaluados ya cuentan con un deficiente desarrollo profesional debido a la falta de calentamiento, y el 60 % (3) de los estudiantes se encuentran en un nivel medio.

Con respecto a la comparación de los resultados de nuestra investigación con otras realizadas con anterioridad, tenemos lo siguiente:

El primer antecedente revisado es el presentado por Negri y Ortega (2022), quienes llegaron a la conclusión que las personas estudiadas en las evaluaciones mencionadas dentro de la investigación presentan lesiones musculoesqueléticas. Este trabajo de investigación guarda relación en cuanto al tema estudiado ya que se habla de lesiones musculoesqueléticas riesgosas en músicos lo cual afecta directamente la salud y su desarrollo profesional. Así mismo, dichos autores tuvieron como resultado final que las lesiones músculo esqueléticas ponen en riesgo a los músicos, nuestra investigación concluye que las lesiones musculares si constituyen a la falta de calentamiento y afectan a los músicos, pero a largo plazo.

En el caso de Gómez (2020), en su trabajo realizado concluye que los síntomas que pueden limitar la capacidad de interpretación musical requerida para una buena ejecución se identificaron durante las evaluaciones previas de las extremidades superiores del músico a consecuencia de lesiones del miembro superior. La coincidencia de dicha investigación con nuestro trabajo, es que las lesiones llegan a limitar la interpretación musical que se requiere para una buena

ejecución, en el caso de nuestra investigación, concluimos que las lesiones musculares causadas por la falta de calentamiento afectan al desarrollo profesional del músico.

Fernández (2022). concluye que el 100% de la población total del estudio realizado presentó algún daño o alteración en el aparato estomatológico. No hay coincidencia de dicha investigación con nuestro trabajo, ya que si bien es cierto es un daño o alteración, nuestra investigación habla de lesiones musculares, trastornos musculoesqueléticos; por otro lado, se asume que tanto el daño, alteración o lesión, afecta al desarrollo profesional del músico.

Por su lado, Echeverria (2020), concluye que las actividades recomendadas como convenientes prácticas para violas y violinistas, son propuestas de manera preventiva que causan reducción en los síntomas y hábitos asociados a los trastornos musculoesqueléticos relacionados con la interpretación musical. Se puede evidenciar, que guarda relación con nuestra investigación, ya que concluimos que, para prevenir las lesiones musculares, trastornos musculoesqueléticos y un deficiente desarrollo profesional que constituyen a las consecuencias por la falta de calentamiento, se debe realizar un calentamiento adecuado para la ejecución instrumental.

Manrique y Quispe (2017), desarrolla un trabajo similar a nuestra investigación y concluye que en la presente investigación se comprobó que los instrumentistas de cuerda frotada están expuestos a padecer de cervicalgia. A Su vez se confirmó que al desarrollar la práctica con otro instrumento genera mayor probabilidad de padecer cervicalgia por el motivo de aumento de tensión en los músculos de la zona cervical. conclusión similar a nuestra investigación, en la cual también señalamos que existe probabilidad de presentar trastornos musculoesqueléticos, pero a largo plazo debido a la falta de calentamiento.

Linares (2018), desarrolla una investigación similar a la nuestra y concluye que los síntomas que presentaron fueron micro traumas que destacan en el siguiente orden: Dolor en músculos del brazo, incomodidad en el codo, dedo pulgar, muñeca, palma de la mano y columna vertebral; relacionado por lo tanto a la sobrecarga muscular en las zonas afectadas, afecciones tendinosas y afecciones

vertebrales debido a la postura y condiciones en la hora de la práctica. La conclusión no tiene similitud a nuestra investigación, ya que si bien es cierto menciona sobrecarga muscular, afecciones tendinosas y afecciones vertebrales; no menciona que es generado por la falta de calentamiento.

Finalmente, Trujillo (2019), desarrolla un trabajo similar a nuestra investigación y concluye que se determinó que la actividad pianística, genera problemas músculo-esquelético que provocan lesiones físicas, temporales o permanentes en músicos de la especialidad de piano del CMNPCV- Trujillo - 2019, que la mayoría del total de encuestados sostuvieron que lo afectados por lesiones son los músicos, ya sea de forma permanente o temporal, leves o graves, causados por problemas esqueléticos. La conclusión no tiene similitud a nuestra investigación, si bien es cierto, se menciona que la actividad musical genera problemas músculo-esquelético, y que los encuestados fueron afectados por lesiones; en nuestra investigación no hubo ningún afectado, y se puede concluir que las lesiones musculares y los trastornos musculoesquelético son a largo plazo.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

5.1. Conclusiones.

- Debido al procesamiento y análisis de los datos, podemos llegar a la conclusión que las consecuencias por la falta de calentamiento se generan de manera a largo plazo en los estudiantes de la especialidad de violín del CRMNPCV. son lesiones musculares, trastornos musculoesqueléticos y deficiente desarrollo profesional.
- El resultado del análisis estudiado, nos permite llegar a la conclusión que las lesiones musculares si constituyen una consecuencia a largo plazo debido a la falta de calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes del CRMNPCV en el año 2022.
- También se pudo comprobar que los Trastornos músculo esqueléticos si constituyen una consecuencia a largo plazo debido a la falta de calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes del CRMNPCV en el año 2022.
- Otra de nuestras conclusiones, es que el deficiente desarrollo profesional si constituye una consecuencia debido a la falta de calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes del CRMNPCV en el año 2022.

5.2. Sugerencias.

- A los músicos en general, mantenerse informados y tomar medidas sobre las consecuencias de la falta de calentamiento, con el fin de poder evitar una carrera profesional con problemas de lesiones musculares, trastornos musculoesqueléticos y un deficiente desarrollo profesional. A los docentes de la especialidad de violín, tener como prioridad enseñar el hábito del calentamiento muscular para evitar dichas lesiones que puedan afectar a largo plazo la carrera profesional del violinista.
- A los estudiantes de la especialidad de violín, tener como prioridad el calentamiento muscular para evitar a largo plazo los trastornos musculoesqueléticos.

- Para los músicos en general, mejorar el calentamiento muscular para evitar un deficiente desarrollo profesional y así desarrollar de manera eficaz su carrera profesional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ángel Mauricio P. Q. (2019). *Aplicación de los ejercicios de calentamiento en el violín*. UNACIENCIAS. Revista de Estudios e Investigaciones. <https://revistas.unac.edu.co/ojs/index.php/unaciencia/article/view/213>
- Echevarria Muñoz S. (2020) *Prácticas saludables para violistas y violinistas* [Tesis de Maestra, Universidad Autónoma De Aguascalientes]. <http://bdigital.dgse.uaa.mx:8080/xmlui/handle/11317/1975>
- Estupiñàn, G. (s/f). *El calentamiento. Material de consulta para estudiantes de primer año de cultura física*. [Archivo PDF]. <https://1library.co/document/yd760j6g-calentamiento-material-consulta-estudiantes-cultura-mercedes-estupi%C3%B1%C3%A1n-gonz%C3%A1lez.html>
- Estupiñàn, G. (s/f). *El calentamiento. Material de consulta para estudiantes de primer año de cultura física*. [Archivo PDF]. <https://1library.co/document/yd760j6g-calentamiento-material-consulta-estudiantes-cultura-mercedes-estupi%C3%B1%C3%A1n-gonz%C3%A1lez.html>
- EUDOXIA F. L. (2009). *El camino hacia el violín*. Revista Temas para la educación, revista digital para profesionales de la enseñanza. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6386.pdf>
- Fernandez Ramirez R. (2021) *Prevalencia de lesiones y alteraciones en el aparato estomatognático de músicos ejecutantes de instrumentos de viento en orquestas de la ciudad del Cusco, 2019* [Tesis de Licenciatura, Universidad Andina del Cusco]. https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4387/Rudhy_Tesis_bachiller_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gomez Lopez S. L. (2020) *Criomasaje y ejercicios de resistencia para el tratamiento de lesiones en miembro superior en músicos que ejecutan instrumentos de cuerda* [Tesis de Licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2021/09/01/Gomez-Shirley.pdf>
- Lasluisa Cevallos C. P. (2014) *El calentamiento físico en el rendimiento deportivo de los corredores 10K en el club de caminantes y trotadores de la catedral, de la parroquia la Matriz Del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica De Ambato]. <https://xdoc.mx/documents/tesis372-el-calentamiento-fisico-del-2014-5e98c6619fc1a>
- Linares Pinto V. C. (2018) *Afecciones y patologías traumatológicas en el desarrollo académico de los alumnos de violonchelo en la Escuela Profesional de Artes-UNAS Arequipa 2015-2017* [Tesis de

Licenciatura, Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa].
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9845/UPlipivc.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Manrique Olivares D. A. y Quispe Montoya K. G. (2017) *Cervicalgia, Discapacidad Cervical y Factores asociados en estudiantes y músicos del Conservatorio Nacional de Música* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas].
<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/621317/CERVICALGIA%2c%20DISCAPACIDAD%20CERVICAL%20Y%20FACTORES%20ASOCIADOS%20EN%20ESTUDIANTES%20Y%20M%20c%29SICOS%20DEL%20CONSERVATORIO%20NACIONAL%20DE%20MUSICA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Mathieu Crickboom (1950) *El violín I*. Nueva edición. Paris: Bruceles

Nebojsa Milanovic (2015) *Motivos y Motivación en la Práctica de Violín* [Tesis de Doctorado, Universidad de Las Palmas de G.C.].
https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/23017/4/0735045_00000000.pdf

Negri Intriago B. R. y Ortega Victores R. A. (2022) *Evaluación de lesiones musculoesqueléticas y factores de riesgo de miembro superior en músicos de la Orquesta Sinfónica de Guayaquil*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica De Santiago De Guayaquil].
<http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/17903/1/T-UCSG-PRE-MED-TERA-278.pdf>

Organización Mundial De La Salud (8 de febrero de 2021). *Trastornos musculoesqueléticos*.
<https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/musculoskeletal-conditions>

Pareja, C. (1993). *El Calentamiento: estructura y contenido*. [Archivo PDF].
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/4609>

Pástor Pazmiño D. A. (2020) *Técnica e interpretación del violín en treinta acuairelas* [Tesis de Titulación, Universidad De Los Hemisferios].
<http://dspace.uhemisferios.edu.ec:8080/jspui/bitstream/123456789/1216/1/tesis%20FINAL%20corregido%20%20%20Pastor%2009-12-2020%20%281%29.pdf>

Trujillo Rodriguez D. C. (2019) *Problemas músculo-esqueléticos en músicos de la especialidad de piano del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama Trujillo-2019* [Tesis de Licenciatura, Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama].

<https://renati.sunedu.gob.pe/bitstream/sunedu/750552/1/TESIS%20TRUJILLO%20RODRIGUEZ%20DIANA%20TRUJILLO.pdf>

Viaño S. (s/f). *Estudio de la relación entre la aparición de lesiones musculoesqueléticas en los músicos instrumentistas y hábitos de actividad física y vida diaria.* [Archivo PDF].
<https://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/04%20val/pdf/c153.pdf>

ANEXOS.

Anexo 01.

CUESTIONARIO

Estimado colega, le invito a leer detenidamente las interrogantes formuladas y responder con total sinceridad, agradezco su tiempo y colaboración.

Por favor, seleccione la opción que usted considere más conveniente.

Lesiones Musculares.

1. ¿Presentas dolor en el cuello **durante** tu estudio con el violín?
A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
2. ¿Presentas dolor en el cuello **al finalizar** tu estudio con el violín?
A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
3. ¿Presentas dolor en los hombros **durante** tu estudio con el violín?
A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
4. ¿Presentas dolor en los hombros **al finalizar** tu estudio con el violín?
A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
5. ¿Presentas dolor en los brazos **durante** tu estudio con el violín?
A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
6. ¿Presentas dolor en los brazos **al finalizar** tu estudio con el violín?
A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
7. ¿Presentas calambres en el cuello **durante** tu estudio con el violín?
A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
8. ¿Presentan calambres en el cuello **al finalizar** tu estudio con el violín?
A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
9. ¿Presentan calambres en los brazos **durante** tu estudio con el violín?
A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

10. ¿Presentan calambres en los brazos **al finalizar** tu estudio con el violín?
- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
11. ¿Presentan contractura en las manos? (abultamiento en la palma de las manos)
- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
12. ¿Presentan contractura en los brazos? (abultamiento en cualquier zona de los brazos)
- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
13. ¿Presentan contractura en los hombros? (abultamiento en los hombros)
- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
14. ¿Presentan contractura en el cuello? (abultamiento en cualquier zona del cuello)
- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
15. ¿Presentan hormigueo en los brazos?
- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
16. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentan cansancio en el cuello?
- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
17. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentan cansancio en los brazos?
- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
18. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentan cansancio en los hombros?
- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
19. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentan cansancio en la espalda?
- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca
20. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentan tensión en el cuello?
- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

21. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas tensión en los hombros?

- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

22. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas tensión en los brazos?

- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

23. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentan tensión en la espalda?

- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

Trastornos músculo esqueléticos.

1. ¿Presentas dolor en el tendón ubicado en la parte externa del codo **durante** tu estudio con el violín?

- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

2. ¿Presentas dolor en el tendón ubicado en la parte externa del codo **al finalizar** tu estudio con el violín?

- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

3. ¿Presentas dolor en la base del dedo pulgar **durante** tu estudio con el violín?

- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

4. ¿Presentas dolor en la base del dedo pulgar **al finalizar** tu estudio con el violín?

- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

5. ¿Presentas dolor en los tendones flexores de los dedos **durante** tu estudio con el violín?

- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

6. ¿Presentas dolor en los tendones flexores de los dedos **al finalizar** tu estudio con el violín?

- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

7. ¿Presentas dolor en el tendón ubicado en la parte interna del codo **durante** tu estudio con el violín?

- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

8. ¿Presentas dolor en el tendón ubicado en la parte interna del codo **al finalizar** tu estudio con el violín?

A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

9. Al culminar tu hora de estudio con el violín, ¿Sientes inflamación leve en una o ambas muñecas?

A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

10. Al culminar tu hora de estudio con el violín, ¿Sientes inflamación leve en los hombros?

A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

11. Al culminar tu hora de estudio con el violín, ¿Sientes inflamación leve en los dedos?

A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

12. Al culminar tu hora de estudio con el violín, ¿Sientes inflamación leve en la zona del codo?

A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

13. ¿Presentas sensación de debilidad en las manos **durante** tu estudio con el violín?, (por ejemplo: no puedes sostener por mucho tiempo el arco, no puedes colocar correctamente tu mano en el mástil por mucho tiempo).

A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

14. ¿Presenta sensación de debilidad en las manos **al finalizar** tu estudio con el violín?, (por ejemplo: no puedes sostener cosas con ambas manos).

A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

15. ¿Sientes sensación de hormigueo en los dedos **durante** tu estudio con el violín?

A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

16. ¿Sientes sensación de hormigueo en los dedos **al finalizar** tu estudio con el violín?

- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

17. ¿Sientes sensación de hormigueo en las manos **durante** tu estudio con el violín?

- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

18. ¿Sientes sensación de hormigueo en las manos **al finalizar** tu estudio con el violín?

- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

19. ¿Presenta dolor en la parte posterior del cuello **durante** tu estudio con el violín?

- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

20. ¿Presenta dolor en la parte posterior del cuello **al finalizar** tu estudio con el violín?

- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

21. Al momento de **extender o levantar** el brazo, ¿Presentas sensación de dolor en el hombro que en ocasiones se extiende hasta el codo?

- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

Deficiente desarrollo profesional.

1. Al momento del estudio con el violín, ¿Presentas dificultad de **coordinación** con ambas manos?

- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

2. Debido a la falta de calentamiento, ¿Te percastaste conscientemente que no alcanzaste tus objetivos de estudios?

- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca

3. Debido a la falta de calentamiento, ¿Presentas dificultad para realizar movimientos flexibles?, tales como el movimiento natural de ambos brazos con respecto a la ejecución del violín.
- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca**
4. Debido a la falta de calentamiento en tu hora de estudio, ¿Presentas dificultad en realizar pasajes de velocidad desde lo más básico que es una escala, hasta lo más elaborado que corresponde a la obra que estás estudiando?
- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca**
5. Antes de tu hora de estudio, ¿Llevas a cabo un calentamiento muscular adecuado?.
- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca**
6. Antes de comenzar tu hora de estudio, ¿Te preparas mentalmente organizando el calentamiento y repertorio que vas a abordar?
- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca**
7. Al momento de comenzar tu hora de estudio, ¿Planificas adecuadamente los minutos de estudio y de descansos intermitentes?
- A) Siempre B) Casi siempre C) A veces D) Nunca**

Anexo 02.

FICHA TÉCNICA

1. Nombre del instrumento.

Encuesta escrita para medir las consecuencias de la falta de calentamiento.

2. Autor.

Gonzales Campos, Viery D´nilson.

3. Ámbito de aplicación.

Musical.

4. Propósito.

Medir el nivel de las consecuencias de la falta de calentamiento en los estudiantes de la especialidad de violín en la institución CRMNPCV – 2022.

5. Descripción.

El cuestionario consta de 51 ítems distribuidos entre sus dimensiones de la siguiente manera:

D1: Lesiones musculares: 23 ítems.

D2: Trastornos musculoesqueléticos: 21 ítems.

D3: Deficiente desarrollo profesional: 07 ítems.

6. Usuarios.

Estudiantes del CRMNPCV de la especialidad de violín.

7. Forma de aplicación.

La aplicación de la presente encuesta escrita es de forma individual, en los diferentes momentos de la actividad realizada por cada estudiante.

8. Duración.

El tiempo de aplicación es de 10 minutos aproximadamente.

9. Puntuación.

La escala de puntuación utilizada para la medición de las consecuencias de la falta de calentamiento en los estudiantes, tiene tres niveles y se distribuye de la siguiente manera:

NIVEL	RANGO DE MEDICIÓN
Alto	103 - 153
Regular	52 - 102

Bajo	0 - 51
------	--------

10. Validez.

Por validez entendemos el grado en que un determinado test mide lo que se supone que debe medir. Esto se juzga en base a la observación y a los indicadores estadísticos. Para que un test sea válido, es importante que en primer lugar sea confiable. La validez de un instrumento se puede evaluar y determinar mediante varios medios. En nuestro caso se utilizó el método de juicio de expertos. Para ello se solicitó la evaluación de tres expertos en el área de música, esto hace referencia a la falta de calentamiento en los estudiantes de la especialidad de violín.

Los expertos que validaron el presente instrumento son los siguiente:

- Pretell Céspedes, Yessenia Lisseth.
DNI: 71510418.
Título profesional: Licenciada en Música Especialidad: Ejecución Instrumental - Violín.
Grado académico: Maestra en Docencia Universitaria.

- Serrano Moreno, Jaime Ronald.
DNI: 18078926.
Título profesional: Docente en Educación Artística-Música
Grado académico: Doctor en Educación.

- Castañeda Murga, César Juan.
DNI: 18097719.
Título profesional: Docente en Educación Artística-Música
Grado académico: Magíster en Educación.

Anexo 03.

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

DATOS DEL ALUMNO:

Apellidos y nombre: Gonzales Campos Viery D'nilson.

Escuela/Programa: Música.

Especialidad: Violín.

DATOS DEL EVALUADOR:

Apellidos y nombre:

Pretell Céspedes, Yessenia Lisseth.

DNI:

71510418

Título profesional:

Licenciada en Música Especialidad: Ejecución Instrumental - Violín

Grado académico:

Maestra en Docencia Universitaria

NOMBRE DEL PROYECTO:

La falta de calentamiento y sus consecuencias para la ejecución profesional en los estudiantes de la especialidad de violín en la institución CRMNPCV-2022.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Encuesta para medir la falta de calentamiento y sus consecuencias para la ejecución profesional en los estudiantes de la especialidad de violín en la institución CRMNPCV-2022.

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES: Establezca relación de coherencia entre indicador y variable. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio, Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES/ÍTE MS	COHERENCIA		
			SI	NO	OBSERVACIONES
FALTA DE CALENTAMIENTO	LESIONES MUSCULARES	Presenta sensación de dolor en algunas zonas del cuerpo.	X		
		Presenta contracción espontánea e involuntaria en algunas zonas del cuerpo.	X		
		Presenta dificultad en algunas articulaciones para realizar movimientos.	X		
		Presenta una sensación de hormigueo en los brazos.	X		
		Presenta fatiga muscular.	X		
		Presenta rigidez muscular.	X		
	TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS	Presenta dolor en alguna extremidad o articulación afectada.	X		
		Presenta una hinchazón leve.	X		
		Presenta debilidad en las manos.	X		
		Presenta una sensación de hormigueo en los dedos.	X		
		Presenta dolor en la zona del cuello.	X		
		Presenta molestias en la zona del hombro que en algunas ocasiones se extiende hasta el codo.	X		
		Presenta dificultad en coordinar ambas manos.	X		

	DEFICIENTE DESARROLLO O PROFESIONAL	Presenta una práctica deficiente.	X		
		Presenta dificultad para realizar movimientos flexibles.	X		
		Presenta dificultad en realizar pasajes de velocidad.	X		
		Presenta una mala preparación física.	X		
		Presenta una mala preparación mental.	X		
		Presenta largas horas de estudio sin descanso.	X		

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES: Establezca relación de coherencia entre indicador y dimensión. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio. Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES/ÍTEMS	COHERENCIA		
			S I	N O	OBSERVACIONES
FALTA DE CALENTAMIENTO	LESIONES MUSCULARES	Presenta sensación de dolor en algunas zonas del cuerpo.	x		
		Presenta contracción espontánea e involuntaria en algunas zonas del cuerpo.	x		
		Presenta dificultad en algunas articulaciones para realizar movimientos.	x		
		Presenta una sensación de hormigueo en los brazos.	x		
		Presenta fatiga muscular.	x		
		Presenta rigidez muscular.	x		
		Presenta dolor en alguna extremidad o articulación afectada.	x		

	TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS	Presenta una hinchazón leve.	x		
		Presenta debilidad en las manos.	x		
		Presenta una sensación de hormigueo en los dedos.	x		
		Presenta dolor en la zona del cuello.	x		
		Presenta molestias en la zona del hombro que en algunas ocasiones se extiende hasta el codo.	x		
	DEFICIENTE DESARROLLO PROFESIONAL	Presenta dificultad en coordinar ambas manos.	x		
		Presenta una práctica deficiente.	x		
		Presenta dificultad para realizar movimientos flexibles.	x		
		Presenta dificultad en realizar pasajes de velocidad.	x		
		Presenta una mala preparación física.	x		
		Presenta una mala preparación mental.	x		
		Presenta largas horas de estudio sin descanso.	x		

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES: Establezca relación de coherencia entre indicadores e ítems. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio, Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	COHERENCIA		
				SÍ	NO	OBSERVACIONES
FALTA DE CALENTA	LESIONES MUSCULARES	Presenta sensación de dolor en algunas	1. ¿Presentas dolor en el cuello	X		

MIEN TO	zonas del cuerpo.	duran te tu estudi o con el violín?			
		2. ¿Prese ntas dolor en el cuello al finalizar tu estudio con el violín?	X		
		3. ¿Prese ntas dolor en los hombros durante tu estudio con el violín?	X		
		4. ¿Prese ntas dolor en los hombros al finalizar tu estudio con el violín?	X		
		5. ¿Prese ntas dolor en los brazos durante tu estudio con el violín?	X		
		6. ¿Prese ntas dolor en los brazos al finalizar tu estudio con el violín?	X		
	Presenta contracció n espontánea e involuntari a en algunas zonas del cuerpo.	7. ¿Prese ntas calambres en el cuello durante tu estudio con el violín?	X		
		8. ¿Prese ntas calambres en el cuello al finalizar tu	X		

			estudio con el violín?			
			9. ¿Presentas calambres en los brazos durante tu estudio con el violín?	X		
			10. ¿Presentas calambres en los brazos al finalizar tu estudio con el violín?	X		
	Presenta dificultad en algunas articulaciones para realizar movimientos.		11. ¿Presentas contractura en las manos? (abultamiento en la palma de las manos)	X		
			12. ¿Presentas contractura en los brazos? (abultamiento en cualquier zona de los brazos)	X		
			13. ¿Presentas contractura en los hombros? (abultamiento en los hombros)	X		
			14. ¿Presentas contractura en el cuello? (abultamiento en cualquier zona del cuello)	X		
		Presenta una		15. ¿Presentas	X	

		sensación de hormiguelo en los brazos.	hormiguelo en los brazos?			
	Presenta fatiga muscular.	16. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas cansancio en el cuello?		X		
		17. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas cansancio en los brazos?		X		
		18. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas cansancio en los hombros?		X		
		19. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas cansancio en la espalda?		X		
	Presenta rigidez muscular.	20. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas tensión en el cuello?		X		
		21. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas tensión en los hombros?		X		
		22. Al culminar tu		X		

			hora de estudio, ¿Presentas tensión en los brazos?			
			23. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas tensión en la espalda?	X		
	<p style="text-align: center;">TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS</p>	Presenta dolor en alguna extremidad o articulación afectada.	1. ¿Presentas dolor en el tendón ubicado en la parte externa del codo durante tu estudio con el violín?	X		
			2. ¿Presentas dolor en el tendón ubicado en la parte externa del codo al finalizar tu estudio con el violín?	X		
			3. ¿Presentas dolor en la base del dedo pulgar durante tu estudio con el violín?	X		
			4. ¿Presentas dolor en la base del dedo pulgar al finalizar tu estudio con el violín?	X		
			5. ¿Presentas dolor en los tendones flexores de los	X		

			dedos durante tu estudio con el violín?			
			6. ¿Presentas dolor en los tendones flexores de los dedos al finalizar tu estudio con el violín?	X		
			7. ¿Presentas dolor en el tendón ubicado en la parte interna del codo durante tu estudio con el violín?	X		
			8. ¿Presentas dolor en el tendón ubicado en la parte interna del codo al finalizar tu estudio con el violín?	X		
		Presenta una hinchazón leve.	9. Al culminar tu hora de estudio con el violín, ¿Sientes inflamación leve en una o ambas muñecas?	X		
			10. Al culminar tu hora de estudio con el violín, ¿Sientes inflamación leve en los hombros?	X		

			11. Al culminar tu hora de estudio con el violín, ¿Sientes inflamación leve en los dedos?	X		
			12. Al culminar tu hora de estudio con el violín, ¿Sientes inflamación leve en la zona del codo?	X		
		Presenta debilidad en las manos.	13. ¿Presentas sensación de debilidad en las manos durante tu estudio con el violín? (por ejemplo: no puedes sostener por mucho tiempo el arco, no puedes colocar correctamente tu mano en el mástil por mucho tiempo).	X		
			14. ¿Presenta sensación de debilidad en las manos al finalizar tu estudio con el violín? (por ejemplo: no puedes sostener cosas con ambas manos).	X		

			15. ¿Sient es sensación de hormigueo en los dedos durante tu estudio con el violín?	X		
		Presenta una sensación de hormigueo en los dedos y manos.	16. ¿Sient es sensación de hormigueo en los dedos al finalizar tu estudio con el violín?	X		
			17. ¿Sient es sensación de hormigueo en las manos durante tu estudio con el violín?	X		
			18. ¿Sient es sensación de hormigueo en las manos al finalizar tu estudio con el violín?	X		
			Presenta dolor en la zona del cuello.	19. ¿Prese nta dolor en la parte posterior del cuello durante tu estudio con el violín?	X	
		20. ¿Prese nta dolor en la parte posterior del cuello al finalizar tu estudio con el violín?		X		
		Presenta molestias en la zona del hombro que en algunas	21. Al momento de extender o levantar el brazo, ¿Presentas sensación de	X		

		ocasiones se extiende hasta el codo.	dolor en el hombro que en ocasiones se extiende hasta el codo?			
DEFICIENTE DESARROLLO PROFESIONAL		Presenta dificultad en coordinar ambas manos.	1. Al momento del estudio con el violín, ¿Presentas dificultad de coordinación con ambas manos?	X		
		Presenta una práctica deficiente.	2. Debido a la falta de calentamiento, ¿Te percataste conscientemente que no alcanzaste tus objetivos de estudios?	X		
		Presenta dificultad para realizar movimientos flexibles.	3. Debido a la falta de calentamiento, ¿Presentas dificultad para realizar movimientos flexibles?, tales como el movimiento natural del brazo derecho con respecto al arco y el brazo izquierdo con respecto al desplazamiento en el mástil del violín.	X		
		Presenta dificultad en realizar	4. Debido a la falta de calentamiento en tu hora de	X		

		pasajes de velocidad.	estudio, ¿Presentas dificultad en realizar pasajes de velocidad desde lo más básico que es una escala, hasta lo más elaborado que corresponde a la obra que estás estudiando?			
		Presenta una mala preparación física.	5. Antes de tu hora de estudio, ¿Llevas a cabo un calentamiento muscular adecuado?.	X		
		Presenta una mala preparación mental.	6. Antes de comenzar tu hora de estudio, ¿Te preparas mentalmente organizando el calentamiento y repertorio que vas a abordar?	X		
		Presenta largas horas de estudio sin descanso.	7. Al momento de comenzar tu hora de estudio, ¿Planificas adecuadamente los minutos de estudio y de descansos intermitentes?	X		

RESULTADO DE LA EVALUACIÓN:

He llegado a la conclusión que el instrumento presenta claridad, coherencia y existe relación entre la variable, las dimensiones, los indicadores e ítems.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'García' or similar, enclosed in a circular scribble.

FIRMA
DNI: 71510418

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

DATOS DEL ALUMNO:

Apellidos y nombre: Gonzales Campos Viery D'nilson.

Escuela/Programa: Música.

Especialidad: Violín.

DATOS DEL EVALUADOR:

Apellidos y nombre:

Serrano Moreno, Jaime Ronald.

DNI:

18078926

Título profesional:

Docente en Educación Artística-Música

Grado académico:

Doctor en Educación

NOMBRE DEL PROYECTO:

La falta de calentamiento y sus consecuencias para la ejecución profesional en los estudiantes de la especialidad de violín en la institución CRMNPCV-2022.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Encuesta para medir la falta de calentamiento y sus consecuencias para la ejecución profesional en los estudiantes de la especialidad de violín en la institución CRMNPCV-2022.

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES: Establezca relación de coherencia entre indicador y variable. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio, Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES/ÍTEMS	COHERENCIA		
			SI	NO	OBSERVACIONES
FALTA DE CALENTAMIENTO	LESIONES MUSCULARES	Presenta sensación de dolor en algunas zonas del cuerpo.	X		
		Presenta contracción espontánea e involuntaria en algunas zonas del cuerpo.	X		
		Presenta dificultad en algunas articulaciones para realizar movimientos.	X		
		Presenta una sensación de hormigueo en los brazos.	X		
		Presenta fatiga muscular.	X		
		Presenta rigidez muscular.	X		
	TRASTORNOS MUSCULOSQUELÉTICOS	Presenta dolor en alguna extremidad o articulación afectada.	X		
		Presenta una hinchazón leve.	X		
		Presenta debilidad en las manos.	X		
		Presenta una sensación de hormigueo en los dedos.	X		
		Presenta dolor en la zona del cuello.	X		
		Presenta molestias en la zona del hombro que en algunas ocasiones se extiende hasta el codo.	X		
		Presenta dificultad en coordinar ambas manos.	X		

	DEFICIENTE DESARROLLO O PROFESIONAL	Presenta una práctica deficiente.	X		
		Presenta dificultad para realizar movimientos flexibles.	X		
		Presenta dificultad en realizar pasajes de velocidad.	X		
		Presenta una mala preparación física.	X		
		Presenta una mala preparación mental.	X		
		Presenta largas horas de estudio sin descanso.	X		

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES: Establezca relación de coherencia entre indicador y dimensión. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio. Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES/ÍTEMS	COHERENCIA		
			S I	N O	OBSERVACIONES
FALTA DE CALENTAMIENTO	LESIONES MUSCULARES	Presenta sensación de dolor en algunas zonas del cuerpo.	x		
		Presenta contracción espontánea e involuntaria en algunas zonas del cuerpo.	x		
		Presenta dificultad en algunas articulaciones para realizar movimientos.	x		
		Presenta una sensación de hormigueo en los brazos.	x		
		Presenta fatiga muscular.	x		
		Presenta rigidez muscular.	x		
		Presenta dolor en alguna extremidad o articulación afectada.	x		

	TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS	Presenta una hinchazón leve.	x		
		Presenta debilidad en las manos.	x		
		Presenta una sensación de hormigueo en los dedos.	x		
		Presenta dolor en la zona del cuello.	x		
		Presenta molestias en la zona del hombro que en algunas ocasiones se extiende hasta el codo.	x		
	DEFICIENTE DESARROLLO PROFESIONAL	Presenta dificultad en coordinar ambas manos.	x		
		Presenta una práctica deficiente.	x		
		Presenta dificultad para realizar movimientos flexibles.	x		
		Presenta dificultad en realizar pasajes de velocidad.	x		
		Presenta una mala preparación física.	x		
		Presenta una mala preparación mental.	x		
		Presenta largas horas de estudio sin descanso.	x		

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES: Establezca relación de coherencia entre indicadores e ítems. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio, Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	COHERENCIA		
				SI	NO	OBSERVACIONES
FALTA DE CALENTA	LESIONES MUSCULARES	Presenta sensación de dolor en algunas	1. ¿Presentas dolor en el cuello	X		

MIEN TO	zonas del cuerpo.	duran te tu estudi o con el violín?			
		2. ¿Prese ntas dolor en el cuello al finalizar tu estudio con el violín?	X		
		3. ¿Prese ntas dolor en los hombros durante tu estudio con el violín?	X		
		4. ¿Prese ntas dolor en los hombros al finalizar tu estudio con el violín?	X		
		5. ¿Prese ntas dolor en los brazos durante tu estudio con el violín?	X		
		6. ¿Prese ntas dolor en los brazos al finalizar tu estudio con el violín?	X		
	Presenta contracció n espontánea e involuntari a en algunas zonas del cuerpo.	7. ¿Prese ntas calambres en el cuello durante tu estudio con el violín?	X		
		8. ¿Prese ntas calambres en el cuello al finalizar tu	X		

			estudio con el violín?			
			9. ¿Presentas calambres en los brazos durante tu estudio con el violín?	X		
			10. ¿Presentas calambres en los brazos al finalizar tu estudio con el violín?	X		
		Presenta dificultad en algunas articulaciones para realizar movimientos.	11. ¿Presentas contractura en las manos? (abultamiento en la palma de las manos)	X		
			12. ¿Presentas contractura en los brazos? (abultamiento en cualquier zona de los brazos)	X		
			13. ¿Presentas contractura en los hombros? (abultamiento en los hombros)	X		
			14. ¿Presentas contractura en el cuello? (abultamiento en cualquier zona del cuello)	X		
		Presenta una	15. ¿Presentas	X		

		sensación de hormiguelo en los brazos.	hormiguelo en los brazos?			
	Presenta fatiga muscular.	16. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas cansancio en el cuello?		X		
		17. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas cansancio en los brazos?		X		
		18. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas cansancio en los hombros?		X		
		19. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas cansancio en la espalda?		X		
	Presenta rigidez muscular.	20. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas tensión en el cuello?		X		
		21. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas tensión en los hombros?		X		
		22. Al culminar tu		X		

		hora de estudio, ¿Presentas tensión en los brazos?			
		23. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas tensión en la espalda?	X		
<p style="text-align: center;">TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS</p>	<p>Presenta dolor en alguna extremidad o articulación afectada.</p>	1. ¿Presentas dolor en el tendón ubicado o en la parte externa del codo durante tu estudio con el violín?	X		
		2. ¿Presentas dolor en el tendón ubicado en la parte externa del codo al finalizar tu estudio con el violín?	X		
		3. ¿Presentas dolor en la base del dedo pulgar durante tu estudio con el violín?	X		
		4. ¿Presentas dolor en la base del	X		

			dedo pulgar al finalizar tu estudio con el violín?			
			5. ¿Presentas dolor en los tendones flexores de los dedos durante tu estudio con el violín?	X		
			6. ¿Presentas dolor en los tendones flexores de los dedos al finalizar tu estudio con el violín?	X		
			7. ¿Presentas dolor en el tendón ubicado en la parte interna del codo durante tu estudio con el violín?.	X		
			8. ¿Presentas dolor en el tendón ubicado en la parte interna del codo al finalizar tu estudio con el violín?.	X		
		Presenta una hinchazón leve.	9. Al culminar tu hora de estudio con el violín, ¿Sientes inflamación leve en una o ambas muñecas?	X		

			10. Al culminar tu hora de estudio con el violín, ¿Sientes inflamación leve en los hombros?	X		
			11. Al culminar tu hora de estudio con el violín, ¿Sientes inflamación leve en los dedos?	X		
			12. Al culminar tu hora de estudio con el violín, ¿Sientes inflamación leve en la zona del codo?	X		
		Presenta debilidad en las manos.	13. ¿Presentas sensación de debilidad en las manos durante tu estudio con el violín? (por ejemplo: no puedes sostener por mucho tiempo el arco, no puedes colocar correctamente tu mano en el mástil por mucho tiempo).	X		
			14. ¿Presenta sensación de debilidad	X		

			en las manos al finalizar tu estudio con el violín? (por ejemplo: no puedes sostener cosas con ambas manos).			
	Presenta una sensación de hormigueo en los dedos y manos.	15. ¿Sient es sensación de hormigueo en los dedos durante tu estudio con el violín?	X			
		16. ¿Sient es sensación de hormigueo en los dedos al finalizar tu estudio con el violín?	X			
		17. ¿Sient es sensación de hormigueo en las manos durante tu estudio con el violín?	X			
		18. ¿Sient es sensación de hormigueo en las manos al finalizar tu estudio con el violín?	X			
	Presenta dolor en la zona del cuello.	19. ¿Prese nta dolor en la parte posterior del cuello durante tu estudio con el violín?	X			
		20. ¿Prese nta dolor en la parte posterior del cuello al finalizar tu	X			

			estudio con el violín?			
		Presenta molestias en la zona del hombro que en algunas ocasiones se extiende hasta el codo.	21. Al momento de extender o levantar el brazo, ¿Presentas sensación de dolor en el hombro que en ocasiones se extiende hasta el codo?	X		
	DEFICIENTE DESARROLLO PROFESIONAL	Presenta dificultad en coordinar ambas manos.	1. Al momento del estudio con el violín, ¿Presentas dificultad de coordinación con ambas manos?	X		
		Presenta una práctica deficiente.	2. Debido a la falta de calentamiento, ¿Te percataste conscientemente que no alcanzaste tus objetivos de estudios ?	X		
		Presenta dificultad para realizar movimientos flexibles.	3. Debido a la falta de calentamiento, ¿Presentas dificultad para realizar movimientos flexibles?, tales como el movimiento natural del brazo derecho con respecto	X		

			al arco y el brazo izquierdo con respecto al desplazamiento en el mástil del violín.			
		Presenta dificultad en realizar pasajes de velocidad.	4. Debido o a la falta de calentamiento en tu hora de estudio, ¿Presentas dificultad en realizar pasajes de velocidad desde lo más básico que es una escala, hasta lo más elaborado que corresponde a la obra que estás estudiando?	X		
		Presenta una mala preparación física.	5. Antes de tu hora de estudio, ¿Llevas a cabo un calentamiento muscular adecuado?.	X		
		Presenta una mala preparación mental.	6. Antes de comenzar tu hora de estudio, ¿Te preparas mentalmente organizando el calentamiento y repertorio que vas a abordar?	X		

		Presenta largas horas de estudio sin descanso.	7. Al momento de comenzar tu hora de estudio, ¿Planificas adecuadamente los minutos de estudio y de descansos intermitentes?	X	
--	--	--	--	---	--

RESULTADO DE LA EVALUACIÓN:

Después de una revisión detallada, considero que la variable, las dimensiones, los indicadores e ítems guardan relación y coherencia entre sí.



FIRMA
DNI: 18078926

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

DATOS DEL ALUMNO:

Apellidos y nombre: Gonzales Campos Viery D'nilson.

Escuela/Programa: Música.

Especialidad: Violín.

DATOS DEL EVALUADOR:

Apellidos y nombre:

CASTAÑEDA MURGA, César Juan

DNI:

18097719

Título profesional:

Docente en Educación Artística-Música

Grado académico:

Magister en Educación

NOMBRE DEL PROYECTO:

La falta de calentamiento y sus consecuencias para la ejecución profesional en los estudiantes de la especialidad de violín en la institución CRMNPCV-2022.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Encuesta para medir la falta de calentamiento y sus consecuencias para la ejecución profesional en los estudiantes de la especialidad de violín en la institución CRMNPCV-2022.

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES: Establezca relación de coherencia entre indicador y variable. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio, Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES/ÍTEMS	COHERENCIA		
			SI	NO	OBSERVACIONES
FALTA DE CALENTAMIENTO	LESIONES MUSCULARES	Presenta sensación de dolor en algunas zonas del cuerpo.	X		
		Presenta contracción espontánea e involuntaria en algunas zonas del cuerpo.	X		
		Presenta dificultad en algunas articulaciones para realizar movimientos.	X		
		Presenta una sensación de hormigueo en los brazos.	X		
		Presenta fatiga muscular.	X		
		Presenta rigidez muscular.	X		
	TRASTORNOS MUSCULOSQUELÉTICOS	Presenta dolor en alguna extremidad o articulación afectada.	X		
		Presenta una hinchazón leve.	X		
		Presenta debilidad en las manos.	X		
		Presenta una sensación de hormigueo en los dedos.	X		
		Presenta dolor en la zona del cuello.	X		
		Presenta molestias en la zona del hombro que en algunas ocasiones se extiende hasta el codo.	X		
		Presenta dificultad en coordinar ambas manos.	X		

	DEFICIENTE DESARROLLO O PROFESIONAL	Presenta una práctica deficiente.	X		
		Presenta dificultad para realizar movimientos flexibles.	X		
		Presenta dificultad en realizar pasajes de velocidad.	X		
		Presenta una mala preparación física.	X		
		Presenta una mala preparación mental.	X		
		Presenta largas horas de estudio sin descanso.	X		

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES: Establezca relación de coherencia entre indicador y dimensión. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio. Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES/ÍTEMS	COHERENCIA		
			S I	N O	OBSERVACIONES
FALTA DE CALENTAMIENTO	LESIONES MUSCULARES	Presenta sensación de dolor en algunas zonas del cuerpo.	x		
		Presenta contracción espontánea e involuntaria en algunas zonas del cuerpo.	x		
		Presenta dificultad en algunas articulaciones para realizar movimientos.	x		
		Presenta una sensación de hormigueo en los brazos.	x		
		Presenta fatiga muscular.	x		
		Presenta rigidez muscular.	x		
		Presenta dolor en alguna extremidad o articulación afectada.	x		

	TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS	Presenta una hinchazón leve.	x		
		Presenta debilidad en las manos.	x		
		Presenta una sensación de hormigueo en los dedos.	x		
		Presenta dolor en la zona del cuello.	x		
		Presenta molestias en la zona del hombro que en algunas ocasiones se extiende hasta el codo.	x		
	DEFICIENTE DESARROLLO PROFESIONAL	Presenta dificultad en coordinar ambas manos.	x		
		Presenta una práctica deficiente.	x		
		Presenta dificultad para realizar movimientos flexibles.	x		
		Presenta dificultad en realizar pasajes de velocidad.	x		
		Presenta una mala preparación física.	x		
		Presenta una mala preparación mental.	x		
		Presenta largas horas de estudio sin descanso.	x		

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES: Establezca relación de coherencia entre indicadores e ítems. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio, Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	COHERENCIA		
				SÍ	NO	OBSERVACIONES
FALTA DE CALENTAMIENTO	LESIONES MUSCULARES	Presenta sensación de dolor en algunas	1. ¿Presentas dolor en el cuello	X		

MIENTO	zonas del cuerpo.	durante tu estudio con el violín?			
		2. ¿Presentas dolor en el cuello al finalizar tu estudio con el violín?	X		
		3. ¿Presentas dolor en los hombros durante tu estudio con el violín?	X		
		4. ¿Presentas dolor en los hombros al finalizar tu estudio con el violín?	X		
		5. ¿Presentas dolor en los brazos durante tu estudio con el violín?	X		
		6. ¿Presentas dolor en los brazos al finalizar tu estudio con el violín?	X		
	Presenta contracción espontánea e involuntaria en algunas zonas del cuerpo.	7. ¿Presentas calambres en el cuello durante tu estudio con el violín?	X		
		8. ¿Presentas calambres en el cuello al finalizar tu estudio con el violín?	X		

			estudio con el violín?			
			9. ¿Presentas calambres en los brazos durante tu estudio con el violín?	X		
			10. ¿Presentas calambres en los brazos al finalizar tu estudio con el violín?	X		
		Presenta dificultad en algunas articulaciones para realizar movimientos.	11. ¿Presentas contractura en las manos? (abultamiento en la palma de las manos)	X		
			12. ¿Presentas contractura en los brazos? (abultamiento en cualquier zona de los brazos)	X		
			13. ¿Presentas contractura en los hombros? (abultamiento en los hombros)	X		
			14. ¿Presentas contractura en el cuello? (abultamiento en cualquier zona del cuello)	X		
		Presenta una	15. ¿Presentas	X		

		sensación de hormigqueo en los brazos.	hormigqueo en los brazos?			
	Presenta fatiga muscular.	16. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas cansancio en el cuello?		X		
		17. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas cansancio en los brazos?		X		
		18. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas cansancio en los hombros?		X		
		19. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas cansancio en la espalda?		X		
	Presenta rigidez muscular.	20. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas tensión en el cuello?		X		
		21. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas tensión en los hombros?		X		
		22. Al culminar tu		X		

		hora de estudio, ¿Presentas tensión en los brazos?			
		23. Al culminar tu hora de estudio, ¿Presentas tensión en la espalda?	X		
<p style="text-align: center;">TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS</p>	<p>Presenta dolor en alguna extremidad o articulación afectada.</p>	1. ¿Presentas dolor en el tendón ubicado o en la parte externa del codo durante tu estudio con el violín?	X		
		2. ¿Presentas dolor en el tendón ubicado en la parte externa del codo al finalizar tu estudio con el violín?	X		
		3. ¿Presentas dolor en la base del dedo pulgar durante tu estudio con el violín?	X		
		4. ¿Presentas dolor en la base del	X		

			dedo pulgar al finalizar tu estudio con el violín?			
			5. ¿Presentas dolor en los tendones flexores de los dedos durante tu estudio con el violín?	X		
			6. ¿Presentas dolor en los tendones flexores de los dedos al finalizar tu estudio con el violín?	X		
			7. ¿Presentas dolor en el tendón ubicado en la parte interna del codo durante tu estudio con el violín?.	X		
			8. ¿Presentas dolor en el tendón ubicado en la parte interna del codo al finalizar tu estudio con el violín?.	X		
		Presenta una hinchazón leve.	9. Al culminar tu hora de estudio con el violín, ¿Sientes inflamación leve en una o ambas muñecas?	X		

			10. Al culminar tu hora de estudio con el violín, ¿Sientes inflamación leve en los hombros?	X		
			11. Al culminar tu hora de estudio con el violín, ¿Sientes inflamación leve en los dedos?	X		
			12. Al culminar tu hora de estudio con el violín, ¿Sientes inflamación leve en la zona del codo?	X		
		Presenta debilidad en las manos.	13. ¿Presentas sensación de debilidad en las manos durante tu estudio con el violín? (por ejemplo: no puedes sostener por mucho tiempo el arco, no puedes colocar correctamente tu mano en el mástil por mucho tiempo).	X		
			14. ¿Presenta sensación de debilidad	X		

			en las manos al finalizar tu estudio con el violín? (por ejemplo: no puedes sostener cosas con ambas manos).			
	Presenta una sensación de hormigueo en los dedos y manos.	15. ¿Sientes sensación de hormigueo en los dedos durante tu estudio con el violín?	X			
		16. ¿Sientes sensación de hormigueo en los dedos al finalizar tu estudio con el violín?	X			
		17. ¿Sientes sensación de hormigueo en las manos durante tu estudio con el violín?	X			
		18. ¿Sientes sensación de hormigueo en las manos al finalizar tu estudio con el violín?	X			
	Presenta dolor en la zona del cuello.	19. ¿Presenta dolor en la parte posterior del cuello durante tu estudio con el violín?	X			
		20. ¿Presenta dolor en la parte posterior del cuello al finalizar tu estudio con el violín?	X			

			estudio con el violín?			
		Presenta molestias en la zona del hombro que en algunas ocasiones se extiende hasta el codo.	21. Al momento de extender o levantar el brazo, ¿Presentas sensación de dolor en el hombro que en ocasiones se extiende hasta el codo?	X		
	DEFICIENTE DESARROLLO PROFESIONAL	Presenta dificultad en coordinar ambas manos.	1. Al momento del estudio con el violín, ¿Presentas dificultad de coordinación con ambas manos?	X		
		Presenta una práctica deficiente.	2. Debido a la falta de calentamiento, ¿Te percastaste conscientemente que no alcanzaste tus objetivos de estudios?	X		
		Presenta dificultad para realizar movimientos flexibles.	3. Debido a la falta de calentamiento, ¿Presentas dificultad para realizar movimientos flexibles?,	X		

			tales como el movimiento natural del brazo derecho con respecto al arco y el brazo izquierdo con respecto al desplazamiento o en el mástil del violín.			
		Presenta dificultad en realizar pasajes de velocidad.	4. Debido o a la falta de calentamiento en tu hora de estudio, ¿Presentas dificultad en realizar pasajes de velocidad desde lo más básico que es una escala, hasta lo más elaborado que corresponde a la obra que estás estudiando?	X		
		Presenta una mala preparación física.	5. Antes de tu hora de estudio, ¿Llevas a cabo un calentamiento muscular adecuado?.	X		
		Presenta una mala preparación mental.	6. Antes de comenzar tu hora de estudio, ¿Te preparas mentalmente organizando el calentamiento y repertorio	X		

			que vas a abordar?			
		Presenta largas horas de estudio sin descanso.	7. Al momento de comenzar tu hora de estudio, ¿Planificas adecuadamente los minutos de estudio y de descansos intermitentes?	X		

RESULTADO DE LA EVALUACIÓN:

Considero que el tema es apropiado y presenta coherencia y cohesión.



FIRMA
DNI: 18097719

Anexo 05.

VARIABLE	PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONA L	HIPÓTESIS	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	INSTRUM ENTO
-----------------	-----------------	------------------	---	------------------	--------------------	--------------------	---------------	-------------------------

<p>La falta de calentamiento</p>	<p>Problema general: ¿Cuáles son las consecuencias que se generan por falta de calentamiento para la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de</p>	<p>Objetivo general: Determinar cuáles son las consecuencias que genera la falta de calentamiento para la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el 2022.</p> <p>Objetivos específicos. g. Establecer si las lesiones</p>	<p>Definición conceptual: El calentamiento es considerado como el conjunto de actividades físicas, especialmente seleccionados para deportistas o artistas con el objetivo de preparar su organismo para un determinado trabajo</p>	<p>Hipótesis general: HI: Las consecuencias que genera la falta de calentamiento para la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el año 2022, son: lesiones musculares, enfermedades musculares y deficiente</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lesiones musculares - Trastornos musculoesqueléticos - Deficiente desarrollo profesional 	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta sensación de dolor en algunas zonas del cuerpo. • Presenta contracción espontánea e involuntaria en algunas zonas del cuerpo. • Presenta dificultad en algunas articulaciones para realizar movimientos. • Presenta una sensación de hormigueo en 	<ul style="list-style-type: none"> - Siempre. - Casi siempre. - A veces. - Nunca. 	<p>Encuesta escrita</p>
----------------------------------	---	--	--	---	--	---	---	-------------------------

<p>Música del Norte Público Carlos Valderrama en el 2022?</p> <p>Problemas específicos: d. ¿Las lesiones musculares constituyen una consecuencia de la falta de</p>	<p>musculares constituyen una consecuencia de la falta de calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el año 2022.</p> <p>h. Identificar si los Trastornos músculo esqueléticos</p>	<p>(Osolin, 1983).</p> <p>Definición operacional: Las consecuencias que genera la falta de calentamiento serán medidas mediante la aplicación de un cuestionario de preguntas en donde se describirá de qué manera afecta al</p>	<p>desarrollo profesional.</p> <p>Hipótesis específicas: HI: Las lesiones musculares si constituyen una consecuencia de la falta de calentamiento para la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos</p>			<p>los brazos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presenta fatiga muscular. • Presenta rigidez muscular. • Presenta dolor en alguna extremidad o articulación afectada. • Presenta una hinchazón leve. • Presenta debilidad en las manos. • Presenta una sensación de hormigueo en los dedos. • Presenta dolor 		
--	---	---	--	--	--	---	--	--

	<p>calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el año 2022.</p>	<p>constituyen una consecuencia de la falta de calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el año 2022.</p>	<p>músico de la especialidad de violín.</p>	<p>Valderrama en el año 2022.</p> <p>Hi: Los trastornos musculoesqueléticos si constituyen una consecuencia de la falta de calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama, son: tendinitis, síndrome del túnel</p>		<p>en la zona del cuello.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presenta molestias en la zona del hombro que en algunas ocasiones se extiende hasta el codo. • Presenta dificultad en coordinar ambas manos. • Presenta una práctica deficiente. • Presenta dificultad para realizar movimientos flexibles. 		
--	---	---	---	--	--	--	--	--

	<p>Valderrama en el año 2022?</p> <p>e. ¿El deficiente e desarrollo profesional constituye una consecuencia de la falta de calentamiento en la</p>	<p>consecuencia de la falta de calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el año 2022.</p>		<p>carpiano, Tinnitus, cervicalgia y síndrome subacromial.</p> <p>Hi: El deficiente desarrollo profesional si constituye una consecuencia de la falta de calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Presenta dificultad en realizar pasajes de velocidad. • Presenta una mala preparación física. • Presenta una mala preparación mental. • Presenta largas horas de estudio sin descanso. • Presenta dolor en alguna extremidad o articulación afectada. • Presenta una hinchazón leve. 		
--	--	---	--	--	--	---	--	--

	<p>ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el</p>			<p>Valderrama en el año 2022.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● Presenta debilidad en las manos. ● Presenta una sensación de hormigueo en los dedos. ● Presenta dolor en la zona del cuello. ● Presenta molestias en la zona del hombro que en algunas ocasiones se extiende hasta el codo. ● Presenta dificultad en coordinar ambas manos. 		
--	---	--	--	-----------------------------------	--	---	--	--

	<p>año 2022?</p> <p>f. ¿Los Trastorn os músculo esqueléti cos constitu yen una consecu encia de la falta de calenta miento en la ejecució n profesio</p>					<ul style="list-style-type: none"> ● Presenta una práctica deficiente. ● Presenta dificultad para realizar movimientos flexibles. ● Presenta dificultad en realizar pasajes de velocidad. ● Presenta una mala preparación física. ● Presenta una mala preparación 		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>nal del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el año 2022?</p>					<p>mental.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presenta largas horas de estudio sin descanso. 		
VARIABLE	PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	HIPÓTESIS	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	INSTRUMENTO

			Y OPERACIONA L					
La falta de calentamiento	<p>Problema general: ¿Cuáles son las consecuencias que se generan por falta de calentamiento para la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio</p>	<p>Objetivo general: Determinar cuáles son las consecuencias que genera la falta de calentamiento para la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el 2022.</p> <p>Objetivos específicos.</p>	<p>Definición conceptual: El calentamiento es considerado como el conjunto de actividades físicas, especialmente seleccionados para deportistas o artistas con el objetivo de preparar su organismo para un</p>	<p>Hipótesis general: HI: Las consecuencias que genera la falta de calentamiento para la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el año 2022, son: lesiones musculares, enfermedades musculares y</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lesiones musculares - Trastornos musculoesqueléticos - Deficiente desarrollo profesional 	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta sensación de dolor en algunas zonas del cuerpo. • Presenta contracción espontánea e involuntaria en algunas zonas del cuerpo. • Presenta dificultad en algunas articulaciones para realizar movimientos. • Presenta una 	<ul style="list-style-type: none"> - Siempre. - Casi siempre. - A veces. - Nunca. 	Encuesta escrita

<p>Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el 2022?</p> <p>Problemas específicos:</p>	<p>j. Establecer si las lesiones musculares constituyen una consecuencia de la falta de calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el año 2022.</p> <p>k. Identificar si los Trastornos</p>	<p>determinado trabajo (Osolin, 1983).</p> <p>Definición operacional: Las consecuencias que genera la falta de calentamiento serán medidas mediante la aplicación de un cuestionario de preguntas en donde se describirá de</p>	<p>deficiente desarrollo profesional.</p> <p>Hipótesis específicas: HI: Las lesiones musculares si constituyen una consecuencia de la falta de calentamiento para la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte</p>	<p>sensación de hormigueo en los brazos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presenta fatiga muscular. • Presenta rigidez muscular. • Presenta dolor en alguna extremidad o articulación afectada. • Presenta una hinchazón leve. • Presenta debilidad en las manos. • Presenta una sensación de hormigueo en 		
--	--	--	--	--	--	--

		<p>músculo esqueléticos constituyen una consecuencia de la falta de calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el año 2022.</p> <p>1. Determinar si el deficiente desarrollo</p>	<p>qué manera afecta al músico de la especialidad de violín.</p>	<p>Público Carlos Valderrama en el año 2022.</p> <p>Hi: Los trastornos musculoesqueléticos si constituyen una consecuencia de la falta de calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama, son: tendinitis,</p>		<p>los dedos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presenta una sensación de silbidos o zumbidos en los oídos. • Presenta dolor en la zona del cuello. • Presenta molestias en la zona del hombro que en algunas ocasiones se extiende hasta el codo. • Presenta dificultad en coordinar ambas manos. • Presenta una 		
--	--	---	--	--	--	---	--	--

		profesional constituye una consecuencia de la falta de calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama en el año 2022.		síndrome del túnel carpiano, Tinnitus, cervicalgia y síndrome subacromial. Hi: El deficiente desarrollo profesional si constituye una consecuencia de la falta de calentamiento en la ejecución profesional del violín en los estudiantes del Conservatorio Regional de Música del Norte		práctica deficiente. <ul style="list-style-type: none"> • Presenta dificultad para realizar movimientos flexibles. • Presenta dificultad en realizar pasajes de velocidad. • Presenta una mala preparación física. • Presenta una mala preparación mental. 		

				<p>Público Carlos Valderrama en el año 2022.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta largas horas de estudio sin descanso. • Presenta dolor en alguna extremidad o articulación afectada. • Presenta una hinchazón leve. • Presenta debilidad en las manos. • Presenta una sensación de hormigueo en los dedos. • Presenta dolor en la zona del cuello. • Presenta molestias en la zona del hombro que en algunas 		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>ocasiones se extiende hasta el codo.</p> <ul style="list-style-type: none">● Presenta dificultad en coordinar ambas manos.● Presenta una práctica deficiente.● Presenta dificultad para realizar movimientos flexibles.● Presenta dificultad en realizar pasajes de velocidad.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<ul style="list-style-type: none">● Presenta una mala preparación física.● Presenta una mala preparación mental.● Presenta largas horas de estudio sin descanso.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--



CONSERVATORIO REGIONAL DE MÚSICA DEL NORTE PÚBLICO

“CARLOS VALDERRAMA”

Institución con Rango Universitario según Ley 29595

RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 204-2022-CRMNPCV/DG

Trujillo, 06 de setiembre de 2022

Vistos el Informe S/N° -2022-SOD-ST de fecha 31 de agosto de 2022, presentado por el Mg. Santos Orbegoso Dávila - Docente del curso de Seminario de Tesis I y el Informe N°057-2022-CRMNPCV/EPM de fecha 05 de setiembre de 2022, presentado el Dr. Luis Díaz Abanto – Director de la Escuela Profesional de Música, sobre aprobación de Proyectos de Tesis y designación de asesores de música a los alumnos del IX ciclo de la Escuela Profesional de Música respectivamente, y;

CONSIDERANDO:

Que, en la actualidad el Conservatorio Regional de Música del Norte Público “Carlos Valderrama” académicamente posee autonomía en mérito a lo dispuesto por la Ley Universitaria N°30220 y mediante Resolución N° 0366-2012-ANR se aprueban las Carreras Profesionales de Música y Educación Musical y se le faculta para la organización de los programas de complementación académica;

Que, en el Artículo Segundo de la R.D. N°046-2018-CRMNPCV/DG se aprueba el Reglamento de Elaboración y Sustentación Trabajos de Investigación y Tesis del Conservatorio Regional de Música del Norte Público “Carlos Valderrama”, el mismo que norma y establece los procedimientos y aspectos fundamentales para la realización del trabajo de investigación y tesis y su respectiva sustentación, conducentes a obtener el Grado Académico de Bachiller y Título Profesional correspondiente;

Que, los alumnos de la Escuela Profesional de Música participantes de la asignatura de Seminario de Tesis I han elaborado su proyecto de tesis para lo cual deben contar con asesores por especialidad para el desarrollo y aplicación del proyecto;

Que, mediante informes de vistos y teniendo en cuenta que los Proyectos cuentan con el informe favorable del Docente del curso de Seminario de Tesis I, asesor metodológico; el Director de la Escuela Profesional de Música informa sobre la designación de los asesores por especialidad para cada proyecto, siendo necesario emitir la consiguiente Resolución Directoral que permita dar continuidad al trámite respectivo;

Estando a lo dispuesto en la Ley Universitaria N° 30220, Resolución N°366-2012-ANR, R.D. N°046-2018-CRMNPCV/DG y Estatuto Institucional;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO.- APROBAR el Proyecto de Tesis denominado **“La falta de calentamiento y sus consecuencias para la ejecución profesional en los estudiantes de la especialidad de violín en la institución CRMNPCV – 2022”**, presentado por el estudiante: **GONZALES CAMPOS Viery D'nilson**, el mismo que deberá ser desarrollado dentro del plazo estipulado por el Reglamento de Elaboración y Sustentación de Tesis del Conservatorio Regional de Música del Norte Público “Carlos Valderrama”, para su respectiva sustentación.



CONSERVATORIO REGIONAL DE MÚSICA DEL NORTE PÚBLICO

“CARLOS VALDERRAMA”

Institución con Rango Universitario según Ley 29595

RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 204-2022-CRMNPCV/DG

Trujillo, 06 de setiembre de 2022

ARTÍCULO SEGUNDO.- DESIGNAR a los siguientes docentes como asesores encargados de conducir y orientar el desarrollo y aplicación del proyecto de tesis del estudiante mencionado en el artículo primero:

- Lic. Yessenia Pretell Cespedes como Asesora Especializada
- Mg. Santos Orbegoso Dávila como Asesor Metodológico

REGÍSTRESE Y COMUNÍQUESE;



C.E.P.A./DG
S.z.t.
cc. EPM, Asesores,
Interesado, Arch.

Anexo 07

