



FaCrea  
Teatro Musical

Escuela de Medicina y  
Ciencias de la Salud

# PROPUESTA DE CALENTAMIENTO GENERAL PARA DIFERENTES MODALIDADES DE DANZA EN TEATRO MUSICAL

Presentado por:

Any Lizeth Bustos Calderón

Tutora:

Andrea Catalina Trompetero



Universidad del  
**Rosario**

# FISIO-TEATRO MUSICAL

Unión entre el Programa de Fisioterapia, el Centro de Estudios de Medición en Actividad Física y el Programa en Teatro Musical de la Facultad de Creación.



**Potenciar el rendimiento de los estudiantes y reducir el riesgo de lesiones a través de un enfoque integral que combina educación, evaluación y asesoría personalizada.**

# ACTIVIDADES

ASESORÍAS  
PERSONALIZADAS

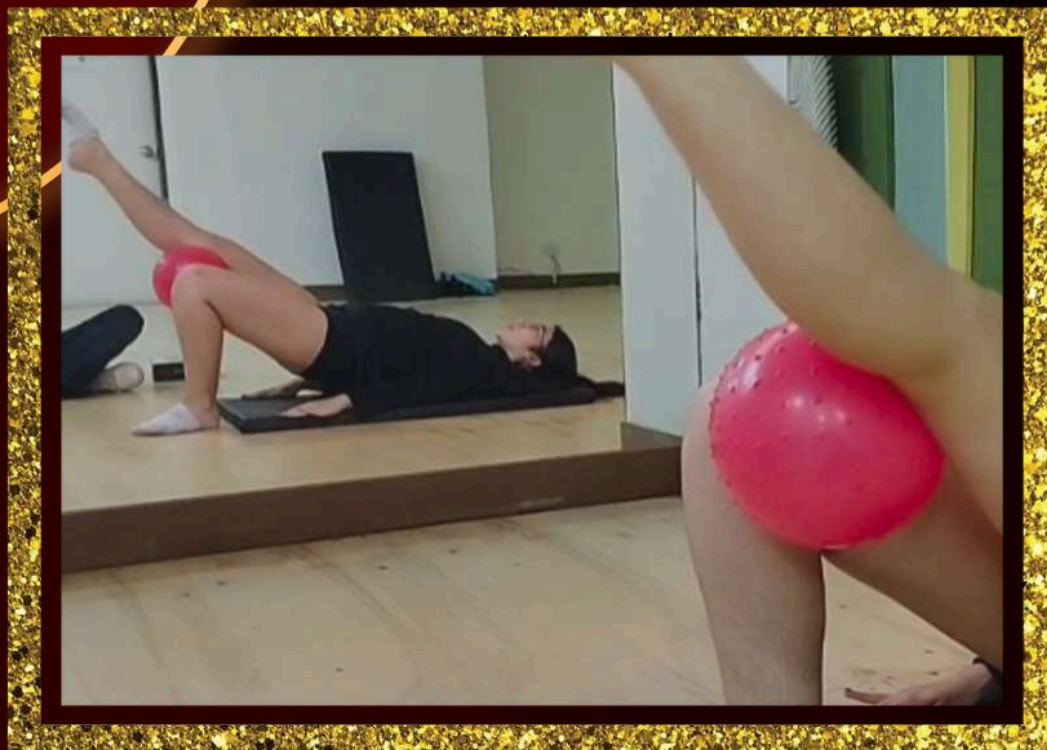
EDUCACIÓN

OBSERVACIÓN DE  
CLASES



# ASESORÍAS PERSONALIZADAS

- 4-6 asesorías por día de lunes a viernes
- 30-40 minutos de asesoría
- Agendamiento previo via WhatsApp



- ★ Anamnesis y evaluación según motivo de consulta (dolor, sobrecarga, recuperación postclase, manejo de lesiones crónicas, potenciación del rendimiento, etc.)
- ★ Intervención: prescripción de ejercicio, terapia manual/instrumental y educación

# ASESORÍAS PERSONALIZADAS

Total de asesorías realizadas

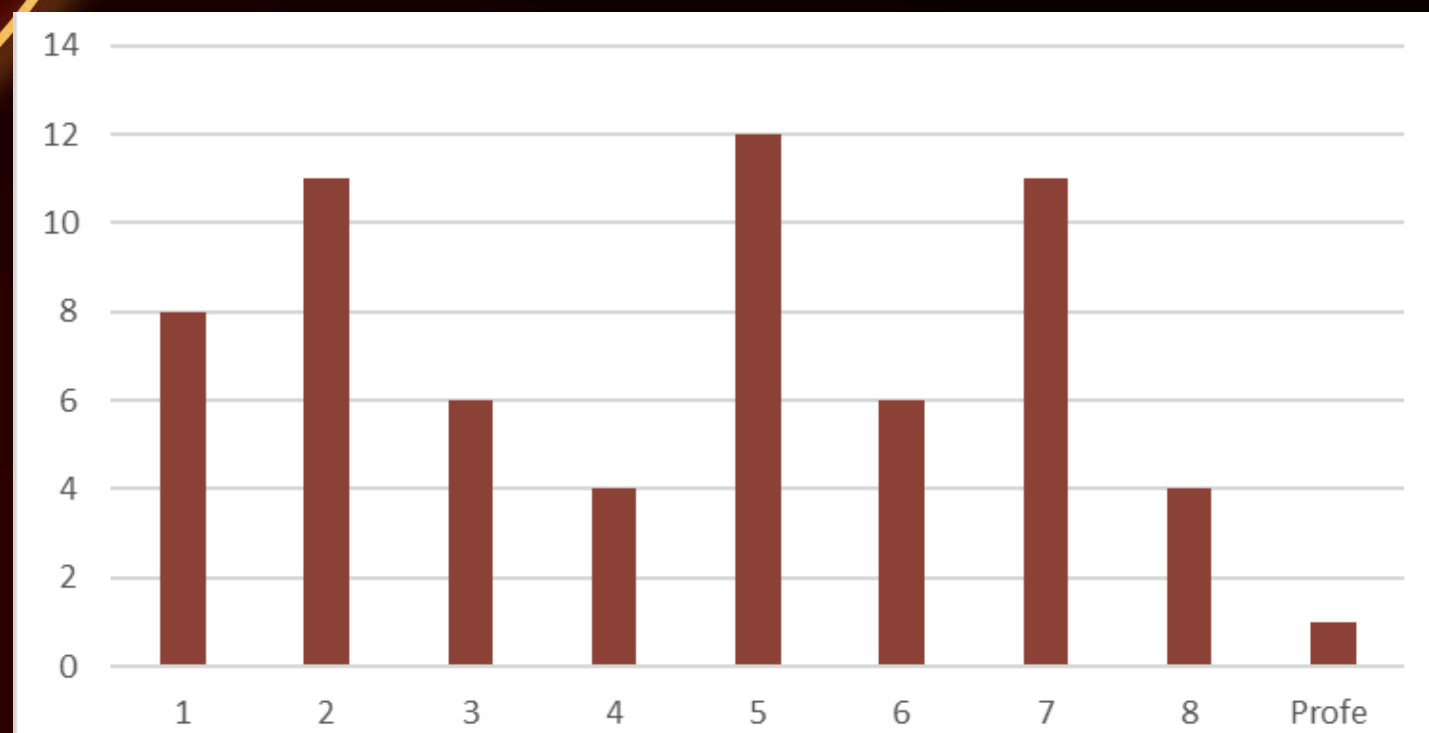
86

Total de estudiantes asistentes

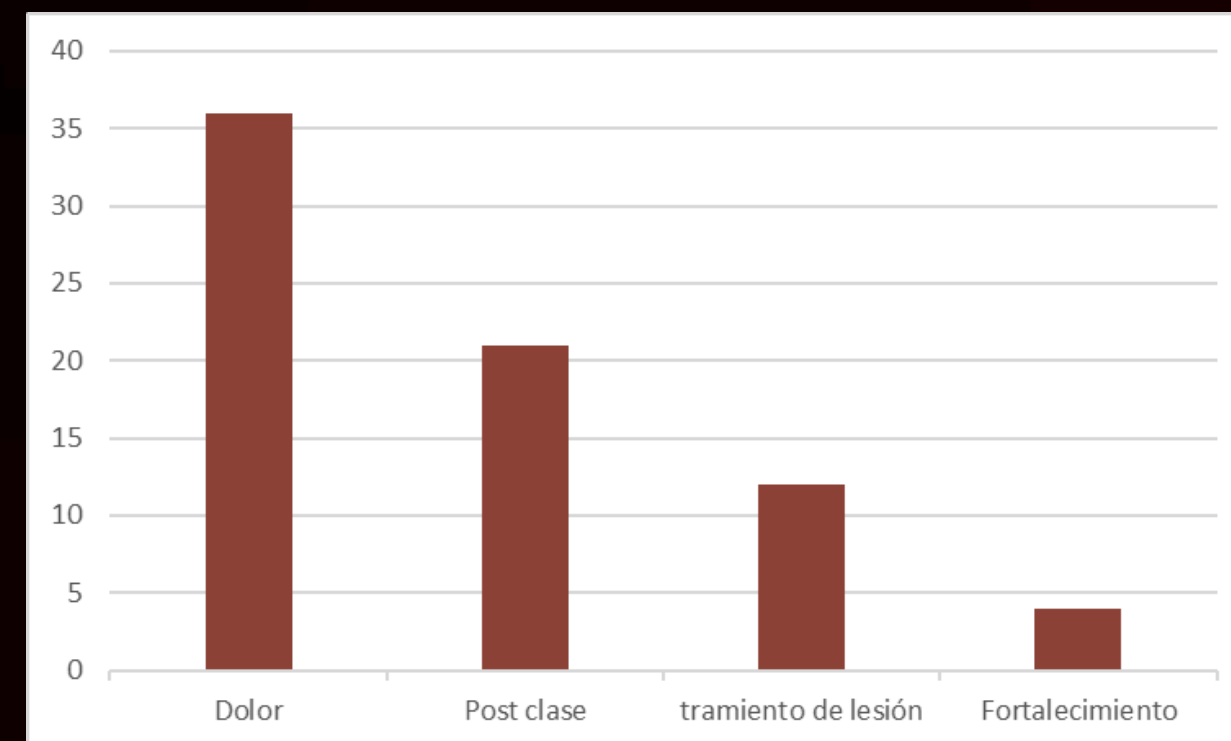
62

- Columna
- Rodilla
- Tobillo

Número de estudiantes por semestre



Motivos de consulta



# EDUCACIÓN

Se planteó la realización de un taller de educación acerca de suelo pélvico y la importancia del entrenamiento de este para la danza, debido a la falta información y conciencia acerca de esta zona y su funcionamiento



# OBSERVACIÓN DE CLASES

- Se programa la observación y se comunica el profesor(a) a cargo.
- Se observa todo el desarrollo de la clase con los siguientes items:

★ **Condiciones locativas**    ★ **Características del grupo**    ★ **Figuras/pasos**  
★ **Orden de la clase**    ★ **Implicaciones biomecánicas**    ★ **Plan de mejora**

BALLET PARA  
MUSICAL

JAZZ AVANZADO II

CONOCIENDO AL  
ACTOR

JAZZ AVANZADO I

TAP III

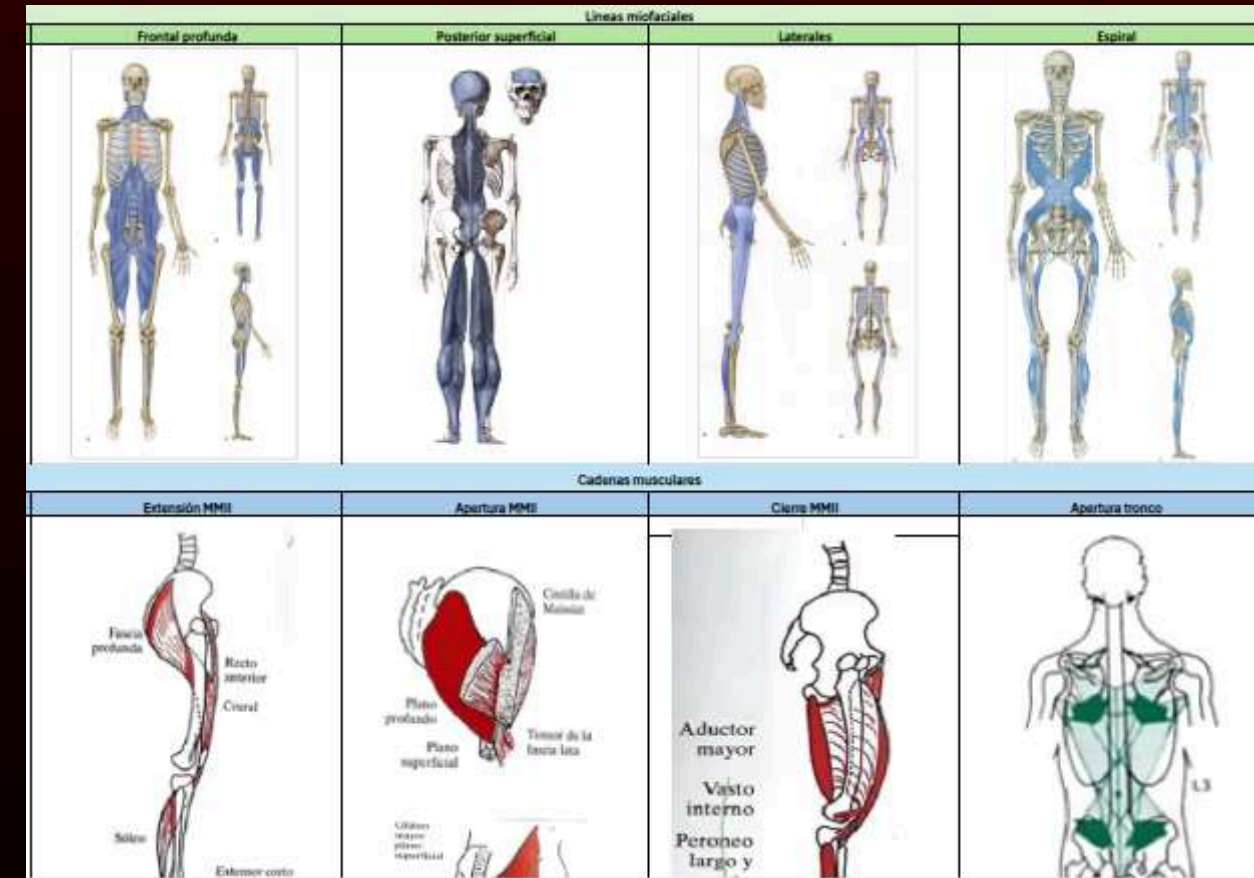
DANZA JAZZ II





# FORMATO DE ANÁLISIS

NOMBRE DE LA CLASE	Contempo jazz	FECHA	23/08/2024
NOMBRE DEL DOCENTE	Valentina Bustamante	SEMESTRE	3
OBSERVACIONES-DESCRIPCIÓN		TEMAS VISTOS	
<p><b>Lugar y condiciones locativas:</b> Salón "Encanto", sede de emprendimiento e innovación Universidad del Rosario, espacio amplio, suficiente para la cantidad de personas en la clase, piso de material adecuado (madera), espejo de gran amplitud que permite visualización completa del grupo, iluminación suficiente y de potencia adecuada, ventilación adecuada, recursos tecnológicos (televisor, computador portátil y dispositivo de sonido), una sola mesa de tamaño mediano ligeramente inestable, múltiples sillas portátiles, ande portátil, 3 barras de ballet móviles de altura promedio.</p> <p><b>Cantidad de personas:</b> 17 estudiantes y 1 profesora.</p> <p><b>Vestimenta:</b> variada, principalmente leggings, trusas, tops deportivos, shorts deportivos, camisetas holgadas y baletas de jazz (en su mayoría) o medias.</p> <p><b>Orden de la clase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Inicio de calentamiento:</b> 2:40 pm (dirigido por una de las estudiantes)</li> <li>- Orden cefalocaudal a ritmo de canción elegida por los estudiantes:             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Hombros: movilidad articular principalmente en abducción y aducción, de 8-12 repeticiones.</li> <li>o Tronco: movilidad en rotaciones, inclinaciones, extensión y flexión, 8-12 repeticiones.</li> <li>o Miembros inferiores: movilidad compuesta de cadera en rotación interna y externa, flexión y extensión, estiramientos dinámicos. (hubo mayor enfoque en MMII)</li> </ul> </li> <li>- <b>Juego de integración:</b> 2:44 pm (activación cardiopulmonar-aeróbica)             <ul style="list-style-type: none"> <li>o "La lleva"</li> <li>o "Cadenita"</li> </ul> </li> <li>o Estos juegos involucran cambios de dirección y de velocidad repentinos.</li> <li>- <b>Trabajo de secuencia musical (parcial):</b> 2:50 pm, la secuencia tenía una duración de 2:45 minutos aproximadamente, la profesora dividió el grupo en dos subgrupos para realizar la secuencia, retroalimentaba y corregía a las personas que lo requería, algunos alumnos requirieron mayor f:refuerzo en cuanto a los puntos de escenario hacia donde debían realizar los movimientos, secuencia correcta de los pasos y ejecución adecuada de las figuras en piso (aterrizaje adecuado, posición de la cabeza y de brazos,</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refuerzo de secuencias correspondientes a parcial</li> <li>- Trabajo de musicalidad y control de la velocidad de ejecución</li> <li>- Limpieza y fluidez en ejecución de los pasos como una sola secuencia</li> <li>- Trabajo de orientación espacial y ubicación de spot en los giros</li> <li>- Recomendaciones sobre presentación del parcial</li> </ul>	



APUNTES BIOMECAVICOS		PLAN DE MEJORA	
Figura/paso/posición	Implicaciones biomecánicas específicas		
Rollo inverso	Desde una postura en sedente largo se pasa a decúbito supino y se flexiona tronco y cadera con rodillas en extensión y tobillos en plantiflexión, hasta llegar a tocar con la punta de los pies el suelo, luego se deslizan los pies en empeine para pasar el cuerpo completo y terminar en decúbito prono, esto con apoyo de brazos, hombros en abducción y codo en flexión del lado por donde pasa la cabeza. Durante el paso del cuerpo, se llega a una flexión de cuello de casi 90° combinada con inclinación lateral hacia el brazo en flexión, para después regresar a la posición neutra al terminar de pasar el cuerpo.	Debido al movimiento combinado (flexión-inclinación-rotación) sumado a la carga parcial del peso corporal sobre la zona cervical, las estructuras ligamentosas se someten a tensión constante y posibles microtraumas, llevando a la musculatura relacionada a responder con contracción mantenida para dar la estabilidad y protección necesaria durante la ejecución del movimiento, proceso que lleva a la sobrecarga, transformación de fibras musculares de tipo I a tipo II y desarrollo de puntos gatillo activos, lo cual generan dolor constante en dicha zona y mayor fatiga, más aún al no recibir un reposo adecuado por la frecuencia de actividad física y repetición de movimiento a la que se someten los artistas. Por lo tanto, una estrategia que puede contribuir a disminuir la frecuencia e intensidad de dolor es un entrenamiento de musculatura cervical profunda, principalmente extensores, para optimizar los procesos de activación y control del movimiento, que permitan una respuesta efectiva y minimizen la sobrecarga mecánica.	
	<b>Principales articulaciones implicadas</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Columna cervical (flexión-inclinación)</li> <li>- Hombro (abducción-rotación interna y externa)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cadera (flexión)</li> <li>- Rodilla (extensión)</li> <li>- Tobillo (plantiflexión)</li> </ul> </li> </ul>
	<b>Lineas miofasciales y cadenas musculares</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Línea frontal superficial</li> <li>- Línea frontal profunda</li> <li>- Línea posterior superficial</li> <li>- Cadena de flexión de MMII</li> <li>- Cadena de flexión de tronco</li> </ul>

# ENTREGABLES



Análisis fisioterapéutico

## Clase Jazz Avanzado II

Docente: Veronica Arteaga  
Fecha: 14-02-25

< 1 / 8 >

Presentado por: Any Bastos

# OBSERVACIÓN DE CLASES

Danza

Teatro

**Total de clases  
observadas**

**9**

**Total de formatos de  
análisis**

**7**

**Total de entregables  
desarrollados**

**7**

Según  
dinámica de  
la clase  
observada y  
requerimiento  
de análisis

# HALLAZGOS PRINCIPALES

Las fases de las clases dependen del profesor(a) a cargo, sin embargo, en varias clases se evidenció que **no se realiza un calentamiento adecuado** que se adapte a los requerimientos físicos de la clase.

Gran parte de los estudiantes que asistieron a asesoría **refirieron no realizar entrenamiento complementario a las clases oficiales**, situación que se ve reflejada en los hallazgos de las valoraciones realizadas.

Algunos estudiantes comentaron **no saber qué realizar o cómo buscar la forma de entrenar individualmente** para seguir previos tratamientos de lesiones y/o mejorar su rendimiento.

# RUTINA DE CALENTAMIENTO GENERAL

A raíz de lo observado en las clases, se optó por desarrollar una rutina de calentamiento fácil y rápida de aplicar por los estudiantes y profesores, con el objetivo de disminuir el riesgo de lesión y fomentar la conciencia el autocuidado.

Basada en el protocolo **11+ Dance**



# 11+ DANCE

Programa de entrenamiento neuromuscular para bailarines desarrollado por el National Institute of Dance Medicine and Science, Birmingham Royal Ballet, entre otros.

★ **Activación muscular**

★ **Resistencia muscular**

★ **Coordinación**

★ **Alineación tobillo-rodilla-cadera**

★ **Balance**

★ **Raise-Activate-Mobilize-Potentiate**

1 **ACTIVACIÓN Y  
RESISTENCIA MUSCULAR  
LOCAL**

3 **TÉCNICA DE DESPEGUE  
Y ATERRIZAJE**

2 **COORDINACIÓN Y  
BALANCE**

## **11+ Dance: A Neuromuscular Injury Prevention Exercise Program for Dancers**

Nico Kolokythas, PhD,<sup>1,2,3</sup> George S. Metsios, PhD,<sup>1</sup> Shaun M. Galloway, PhD,<sup>1</sup> Nick Allen, PhD,<sup>3,4</sup>  
and Matthew A. Wyon, PhD<sup>1,4</sup>  
<sup>1</sup>Faculty of Education, Health and Wellbeing, Institute of Sport, University of Wolverhampton, Walsall, United Kingdom;  
<sup>2</sup>Health and Wellbeing Department, Elmhurst Ballet School, Birmingham, United Kingdom; <sup>3</sup>Birmingham Royal Ballet,  
Jerwood Centre Birmingham, United Kingdom; and <sup>4</sup>National Institute of Dance Medicine and Science, United  
Kingdom

# PROTOTIPO DE APP

¿Cuál sería la mejor forma de compartirlo con los estudiantes?



Accesibilidad  
Practicidad  
Adherencia

*Conciencia del autocuidado como artista/bailarin desde etapas iniciales*

# PROTOTIPO DE APP



1. Guiar el entrenamiento físico de los artistas escenicos para un mejor rendimiento
2. Brindar herramientas fisioterapéuticas para la prevención de lesiones en artistas escénicos
3. Facilitar el acceso a asesoría fisioterapéutica básica de forma rápida y eficiente

# REFLEXIONES

Las artes escénicas son una gran oportunidad para seguir expandiendo nuestro campo de acción e impacto a la comunidad desde nuestra posición como promotores del movimiento corporal humano sano y la calidad de vida a través de este.

Es un reto adaptar el conocimiento fisioterapéutico a un área escasamente explorada por la ciencia desde las bases fisiológicas y epidemiológicas (en comparación con deportes, profesiones, patologías, etc.), que en este caso es fundamental involucrarse personalmente en el mundo del artista para lograr un impacto positivo real.

Las acciones desde fisioterapia en las artes escénicas van más allá de la rehabilitación posterior a una lesión, son un pilar fundamental en toda la práctica de la profesión para garantizar una herramienta de trabajo (cuerpo-mente) sana y un actuación memorable.



¡MUCHAS GRACIAS!

