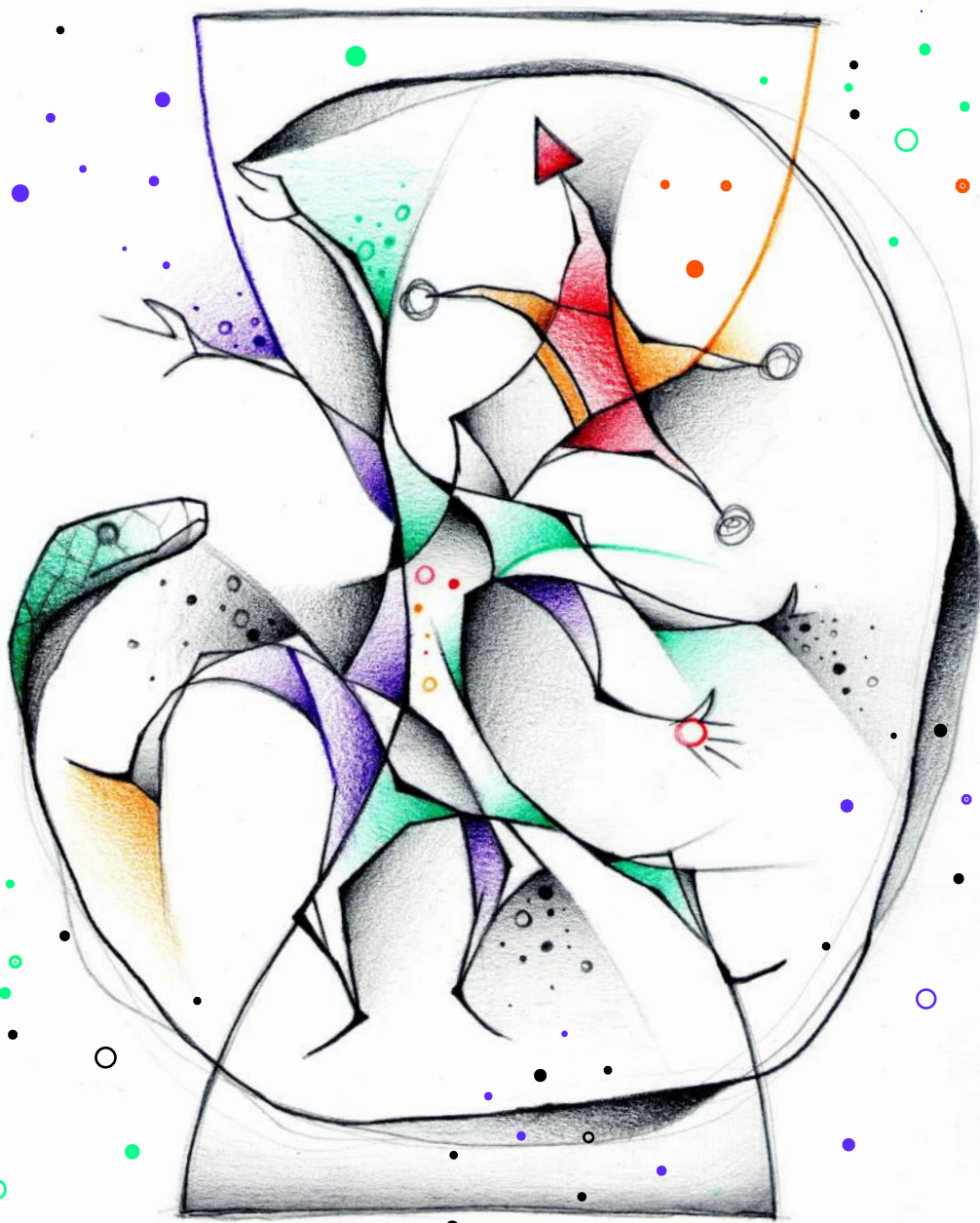


# Lesiones Frecuentes en Bailarines de Murga

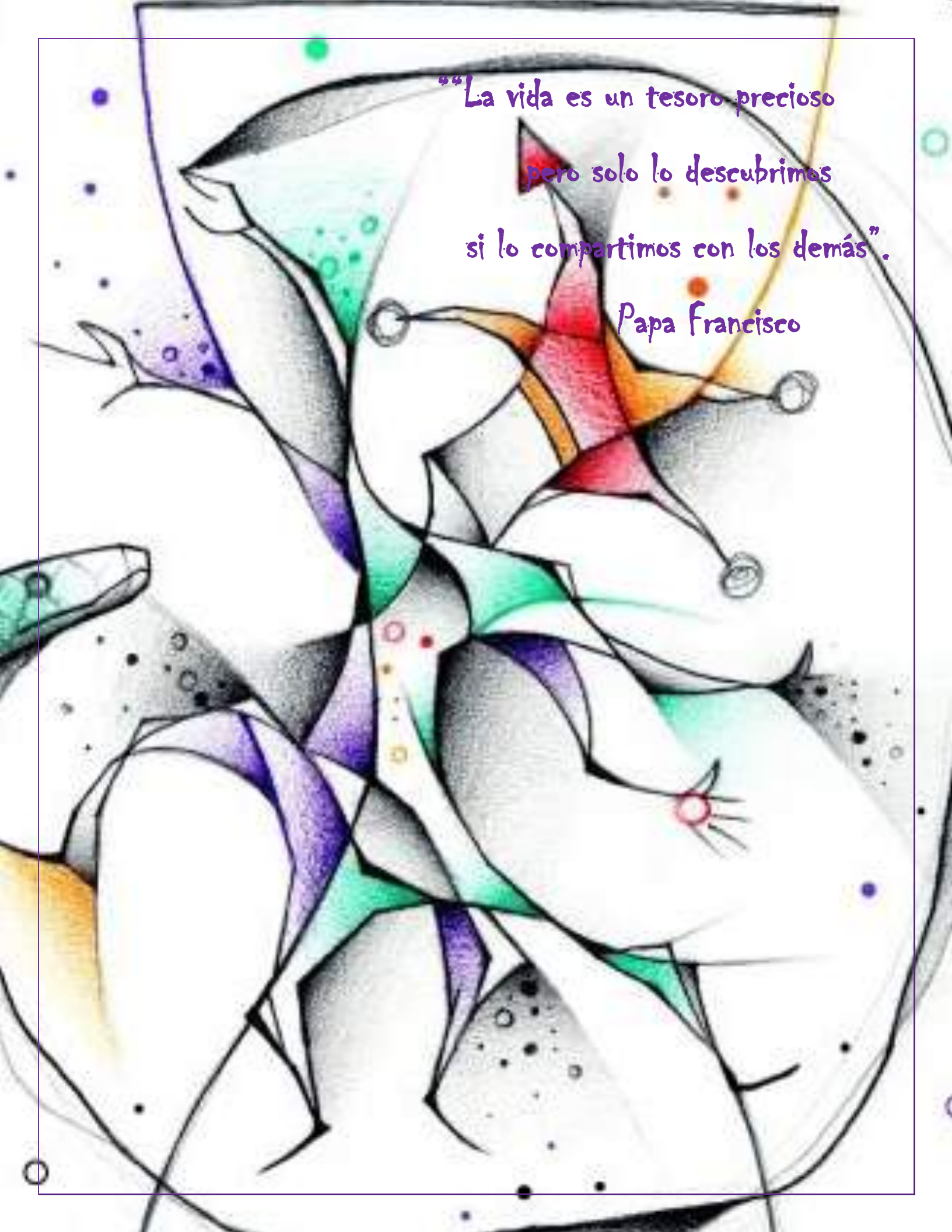


Autor: **PINA, MATÍAS EDGARDO** • Tutor: **ARIZNABARRETA, CLAUDIO**

Asesoramiento Metodológico: **DR. MG. MINNAARD, VIVIAN**

Asesoramiento de Estadística: **TONIN, GISELA**



An abstract, colorful drawing featuring overlapping geometric shapes in shades of purple, green, red, and orange. The composition is filled with various dots and lines, creating a dynamic and layered visual effect. The drawing is framed by a thin black border.

“La vida es un tesoro precioso  
pero solo lo descubrimos  
si lo compartimos con los demás”.

Papa Francisco

“La vida es un tesoro precioso  
pero solo lo descubrimos  
si lo compartimos con los demás”.

Papa Francisco

Dedicado a mi familia por su esfuerzo y apoyo.

En esta simple hoja sin ser menos importante que el resto de la investigación, quiero y necesito agradecer de forma especial e íntimamente sentimental a mis padres Edgardo y Marisa por darme la oportunidad de estudiar, de seguir mi formación profesional y por apoyarme en cada paso y decisión que tome a lo largo de mi vida para poder ser la persona que soy hoy en día. Agradecerles por ser como son, por el amor incondicional y por el simple hecho de estar siempre. Lejos pero cerca, en las buenas y en las malas, simplemente muchas gracias.

A mis hermanos Lucas, Lauty y Benja por ser mis compañeros de viaje en esta vida, de estar cuando los necesite, de ser mi apoyo y ejemplos a imitar. Muchas gracias

Quiero destacar también una parte muy importante en mí que son mis amigos. Aquellos que me dio la vida, que me dio la Educación Física, el deporte que amo como el básquet y la profesión de Guardavidas. Y en esta hermosa carrera como la Kinesiología, a Juan, Diego y Euge por guiarme, apoyarme, contenerme, ayudarme, por su desinteresado amor y amistad, gracias por estar.

Esos amigos que siempre de una manera u otra estuvieron, me apoyaron, me escucharon, me eligieron cada día para seguir siendo parte de sus vidas, por ser mis hermanos políticos, sencillamente gracias.

A mis dos amigos eternos Mati y Mauro, de vida, de chicos, de años, de viajes, de aventuras, de llantos, de risas, puramente muchas gracias.

Mencionar también al resto de mi familia como tíos, primos y en especial a mis amados abuelos Raúl y Coca, por ser el ejemplo de vida, de amor incondicional, de lucha constante, de liderazgo, y de apoyo absoluto en cada paso que di en mi vida. Infinitamente muchas gracias.

A una amiga, Agustina, quien fue una de las que me impulso a dar el primer pasó para elegir esta hermosa profesión que es la Kinesiología. A ella que con su mirada, su voz, su amor, su enorme corazón estuvo apoyándome constantemente. Gracias Agus.

A todos los que me ayudaron a llevar adelante este trabajo, a los que se tomaron algunos minutos para contestar la encuesta, a Martina y Pablo quienes me permitieron ingresar a las murgas y conocerlas más desde adentro. Muchas gracias.

A mis profesores por guiarme, aconsejarme y enseñarme. A mi tutor de tesis Claudio Ariznabarreta por confiar en mí y ayudarme en los momentos que lo necesité. A Vivian y Gisela por la asistencia metodológica, por su compromiso, paciencia y apoyo en cada encuentro que tuvimos.

Y a Rodrigo por entender mi idea para la portada. Gracias

Muchas Gracias a todos por ayudarme y apoyarme a cumplir este sueño.

En toda actividad que involucre la utilización y el movimiento corporal como es el baile Murgueros pueden aparecer algunos trastornos del aparato locomotor asociados a diferentes regiones del cuerpo ya que la exigencia de distintas tareas expone a la columna vertebral, a los miembros superiores e inferiores y significativamente al aparato psíquico (Freud, 1915)<sup>1</sup>.

### **OBJETIVOS**

Caracterizar las lesiones más frecuentes del grupo de bailarines integrantes de unas murgas de la ciudad de Mar del Plata y el tipo de tratamiento realizado.

### **MATERIAL Y METODOS**

Es una investigación no experimental, exploratoria-descriptiva, transversal y observacional. Se entrevistaron 30 integrantes de diferentes grupos de murgas de la ciudad de Mar del Plata que participan activamente en la danza murguera durante los años 2014-2015. Los datos se recolectaron a través de una encuesta cara a cara, una medición lumbosacra activa y mediante una planilla de observación directa por parte del investigador.

### **RESULTADOS**

A través de los encuestados se afirmó que un 67% de esta población poseen algún tipo de dolencia. Un 43% representa a individuos con patologías previas a la murga y un 23% con patologías recientes siendo estas más significativas para este tipo de investigación. Las afecciones más frecuentes se identificaron con 24% en la rodilla causadas por diferentes traumatismos, y el otro valor importante se evidencio con 15% en la zona lumbar referenciando una sintomatología elevada de dolor estable pero soportable.

### **CONCLUSION**

Se observa para esta muestra que no existe elevado porcentaje de patologías complicadas o invalidantes en los murgueros encuestados, pero se pudo descubrir que existe una carencia en medidas preventivas psicofísicas además del no conocimiento general sobre la acción de la Kinesiología, por lo que se considera importante trabajar sobre estos puntos brindando charlas, folletos informativos, y planes preventivos con concientización de cuidados posturales y ergonómicos a la hora de realizar alguna actividad que emplee el uso del cuerpo en movimiento.

### **PALABRAS CLAVES**

Danza murguera, patologías recientes, planes preventivos, Kinesiología.

---

<sup>1</sup> Freud (1915), fue un médico neurólogo que hablo en sus tópicos o teorías sobre el aparato psíquico como un sistema de integración de la vida de relación que adopta el individuo a su medio asegurando su autonomía.

Every activity that involves body movement as the “murguero” dance can cause some disorders in the locomotor system. They are related to different body regions as the requirement of activities human beings do, expose their spine, upper and lower limbs and the psychic system. (Freud, 1915)

Even though dancing, within the “murga”, is an activity that is mostly done by pleasure, dedication, effort and social and individual commitment, it also involves the use of the body and postures that can result dangerous because of the lack of knowledge about precautionary measures, causing pain and psychophysics problems.

### **PURPOSES**

The main purpose is to characterize the most frequent injuries present on a group of “murga” dancers in Mar del Plata city and the type of treatment performed.

### **MATERIAL AND TEHODS**

It is a non-experimental, exploratory-descriptive, transversal and observational.

Thirty dancers of different “murga” groups from Mar del Plata city that actively participate in this genre during 2014-2015, were interviewed. The data was obtained through a face-to-face interview, an active lumbosacral measurement and an observation sheet directed by the investigator.

### **RESULTS**

After the interview, it was confirmed that a 67 per cent of the population have some kind of pain. Also, a 43 per cent represent those people that have previous pathologies to the “murga” and the rest 23 per cent to those who have recent pathologies being these the most important for the research.

### **CONCLUSION**

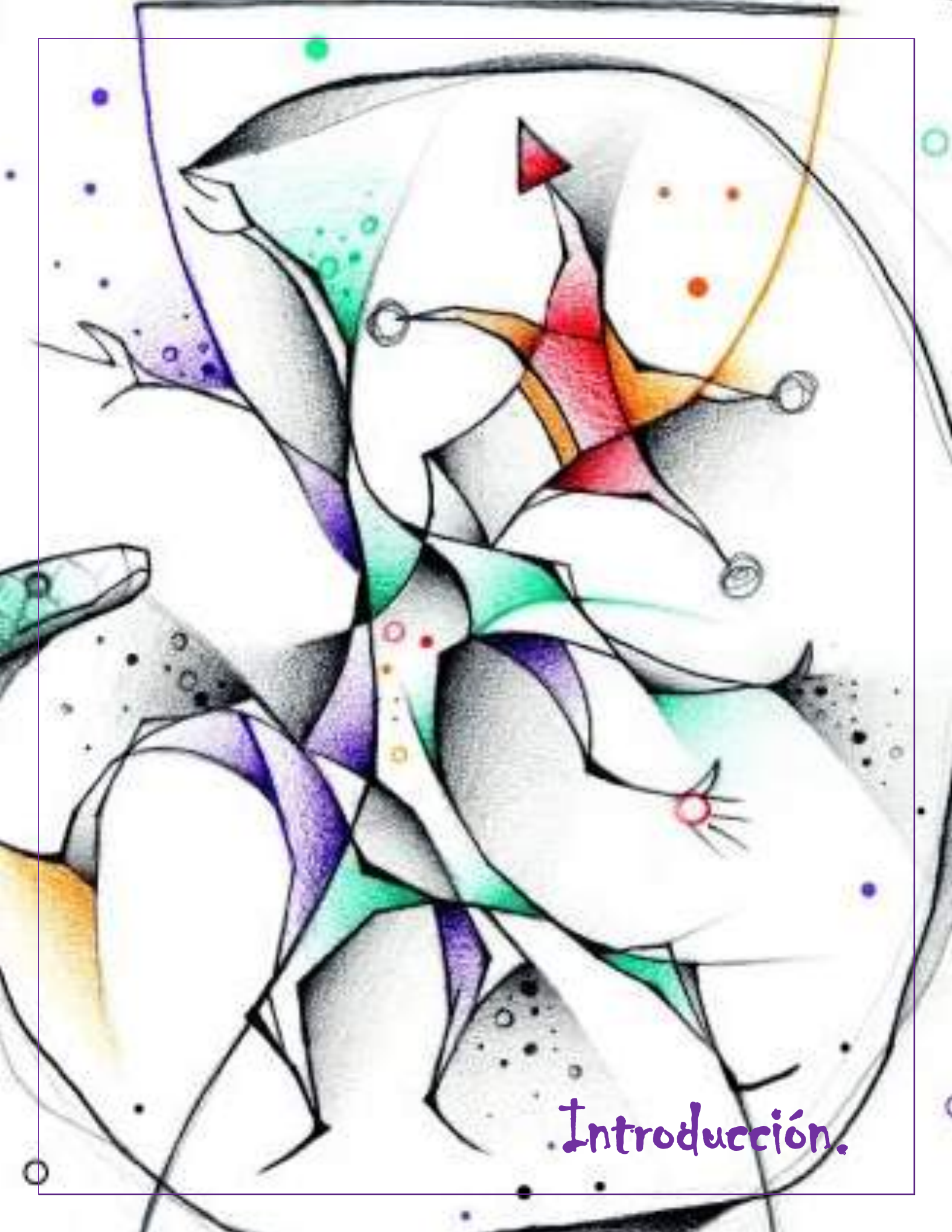
It is noticeable that there is not a high per cent of complicated or disabling pathologies in the interviewed dancers. However, there is lack of psychophysics preventive measures and knowledge about the physiotherapy work. That is why it is really important to work on those main points delivering talks, informative brochures and preventive plans in order to make people aware of postural and ergonomic care when doing activities that involve body movement.

### **KEY WORDS**

“Murguera” dance, recent pathologies, preventive plans, Physiotherapy.



Introducción.....	1
CAPITULO 1:	
Murgas y otras danzas.....	5
CAPITULO 2:	
El baile Murguero y su enfoque Kinesiológico.....	17
Diseño metodológico.....	31
Análisis e interpretación de datos.....	45
Conclusiones.....	72
Plan preventivo .....	76
Bibliografía.....	83
.	
Anexo.....	86



Introducción.

El fenómeno artístico y social de las murgas merece ser observado ya que representa uno de los factores fundamentales de inclusión y socialización en la conformación de nuestra cultura en general. La murga es un grupo definido de acción cultural desde el punto de vista de su función social más que de coincidencias estructurales de sus espectáculos, ya que determinan una expresión artístico-popular emparentada con otros géneros como el teatro y circo callejero.

Esta significación se utiliza para nombrar a un grupo de personas que se juntan, se disfrazan, marcan y crean un ritmo musical participando activamente de fiestas, carnavales, etc. en forma divertida, con bailes, coreografías y temáticas que los define dentro de un género particular, pero detrás de todo ese color y alegría que representa, se esconde un discurso social muy serio donde se utiliza la estrategia de la parodia para decir lo que no se puede decir, un discurso de protesta, de reclamo, de poder, el cual en ocasiones, puede girar en torno al gobierno de turno.

En Argentina se denomina murga a los conjuntos compuestos por músicos percusionistas, bailarines, malabaristas, vedettes y fantasías, aquellos que portan banderas, muñecos, sombrillas, decorando todo el desfile Murgueros<sup>2</sup>.

*La murga es el lugar donde se expresa la identidad, donde emergen las fuerzas de la sociabilidad argentina. (Dubatti, 1996)<sup>3</sup>.*

Por más que se denominen de igual manera, existen grandes diferencias destacadas entre las murgas, dadas, no sólo por los ritmos y las orquestaciones o arreglos que se utilizan, sino también por la ubicación de estos grupos en los corsos<sup>4</sup>.

Sobre el origen de la murga realmente se sabe poco a ciencia cierta en base a fuentes escritas fidedignas, más allá de que proviene de la época colonial, de la mezcla de esclavos aborígenes y negros. Una suerte de leyenda urbana cuenta que los ritmos característicos de murga porteña tienen una simbolización en lo que es la esclavitud con el ritmo de rumba, que se baila mayormente agazapado, liberación con los tres saltos, representado por tres patadas y libertad, a través del baile más saltado y con mayor movimiento de brazos. Independientemente de la veracidad o no de este origen de los ritmos característicos, lo cierto es que esa es gran parte de la significación actual que se le da a esta manifestación artística, donde se articulan lo artístico propiamente dicho y lo social.

<sup>2</sup> Murguero es la definición que representa al integrante activo de la Murga y otros países como Colombia, Chile, Uruguay, etc. Recuperado en Wikipedia el 18 de abril de 2015, de <http://es.wikipedia.org/wiki/Murga>

<sup>3</sup> Dubatti. (1996). Es un autor que ha publicado sobre el teatro argentino y universal y describe lo que para el significa la murga dentro de la sociedad Argentina.

<sup>4</sup> Corso es una denominación característica de los carnavales en Argentina, Chile, Perú y Uruguay. Recuperado en Wikipedia el 18 de abril de 2015, de <http://es.wikipedia.org/wiki/Corso>.

De esta manera, como la base de este estilo de arte es el movimiento corporal, Dogliotti y Dogliotti<sup>5</sup> definen que la kinesiología es el estudio del movimiento, análisis y tratamiento de problemas. De esta manera constituye un gran interés para estudiar y analizar los posibles problemas corporales que puede sufrir una persona al realizar una serie de movimientos que caracterizan el baile Murgueros, y que llevados a cabo en forma innecesaria e incorrecta desencadenan afecciones de consideración. Dentro de este marco, es posible observar que no hay estudios específicos sobre estas manifestaciones culturales y las posibles patologías o problemas que se pueden generar.

En lo que se refiere a murga, su historia y principalmente sus lesiones, son temas muy poco estudiados y uno de los grandes referentes argentinos dentro de la misma es “Coco” Romero<sup>6</sup>.

Con esta investigación se pretende analizar las lesiones más frecuentes de los integrantes del grupo de baile de una murga, el tratamiento realizado y las causas de éstas que sean la base que permita prevenir futuras patologías.

Actualmente nos centramos en el tratamiento y en la rehabilitación de los deportistas lesionados, sin hacer el hincapié necesario en las lesiones recurrentes ni en su prevención. Muchas de las lesiones se pueden evitar si se realizan las modificaciones necesarias en el entrenamiento de la actividad que se desarrolla.

La doctora Pérez Emilia<sup>7</sup> (2014) caracterizó que la medicina de la danza, es la especialidad médica que conoce la biomecánica, gesto y lesiones más frecuentes del bailarín.

Y desde una visión kinesiológica se pretende, indagar e identificar patologías, frecuencias de aparición, acciones de tratamiento realizadas y los factores causantes de las lesiones en el grupo de baile de una murga de la ciudad de Mar del Plata, ofreciendo una propuesta terapéutica de ejercicios de elongación, fortalecimiento y tonificación centrado y especificado para los músculos de los miembros inferiores y el resto del cuerpo, de manera funcional, que sirva para orientar y educar, tanto a los bailarines como a los entrenadores con el propósito de garantizar un óptimo estado del aparato locomotor.

Para hacer realidad el trabajo de investigación y por los motivos dados anteriormente se plantea indagar a través el siguiente problema:

---

<sup>5</sup> Dogliotti, P & Dogliotti, A. Remarcan que la Kinesiología es el estudio científico del movimiento humano. La palabra Kinesiología proviene del griego kinesis = movimiento y logos = tratado, estudio. Disponible en: <http://www.manopediatrica.com.ar/index.php?p=>

<sup>6</sup> “Coco” Romero (1990). Es uno de los pioneros dentro de la murga argentina y creador de los primeros talleres de murga, la revista El Corsito y coordinador del área de Culturas Urbanas de la UBA.

<sup>7</sup> Pérez. (2014). Directora de la Unidad de Medicina de la Danza de Barcelona. Médico especialista en Rehabilitación y Medicina Física

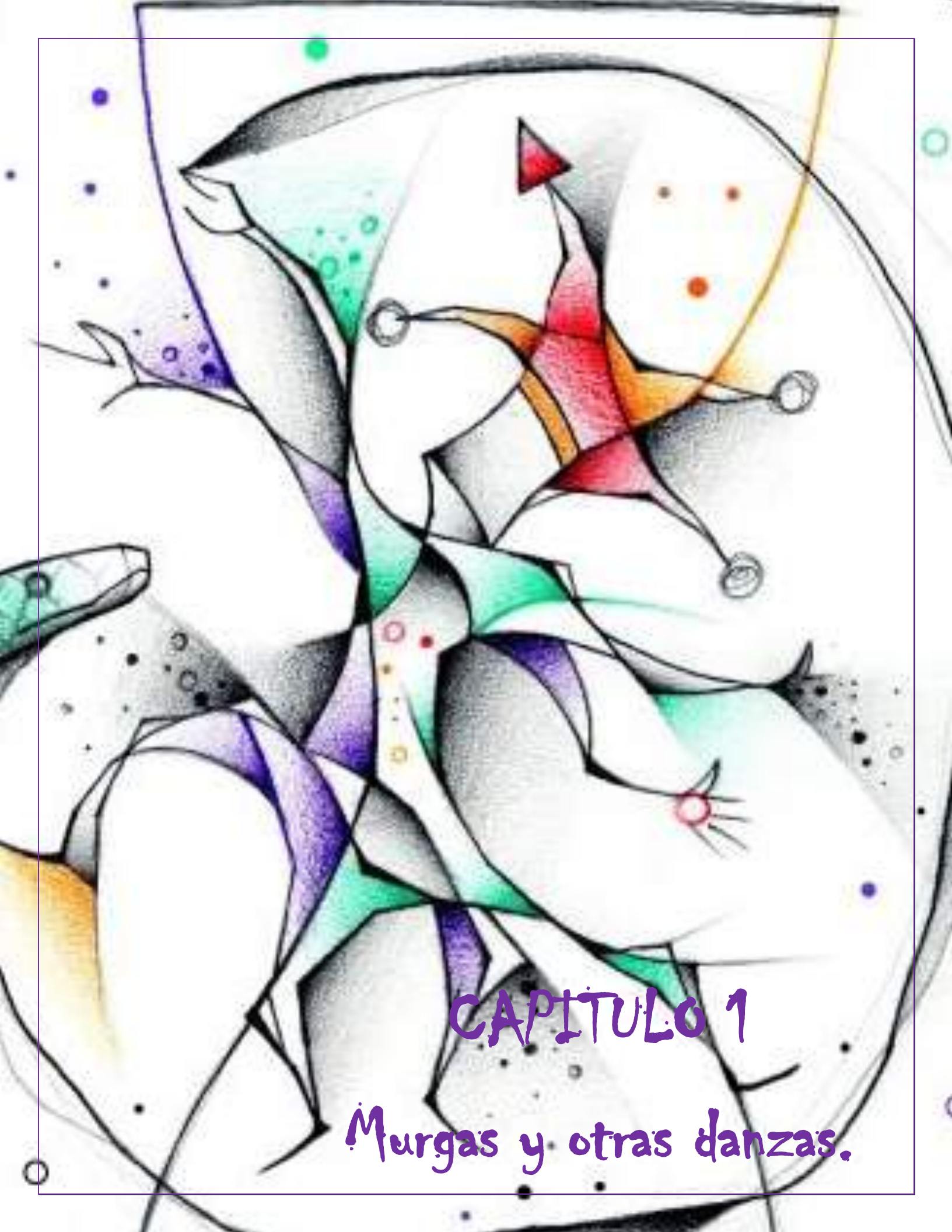
¿Cuáles son las lesiones más frecuentes del grupo de bailarines integrantes de unas murgas de la ciudad de Mar Del Plata durante los años 2014 – 2015 y el tipo de tratamiento realizado?

El objetivo general es:

- Caracterizar las lesiones más frecuentes del grupo de bailarines integrantes de unas murgas de la ciudad de Mar Del Plata durante los años 2014 y 2015 y el tipo de tratamiento realizado.

Los objetivos específicos son:

- Analizar las actividades que realizan y las lesiones que presentan.
- Determinar la cantidad de años que practica en la murga con la zona o segmento que más se lesiona y tejido corporal afectado.
- Indagar sobre la sensación que tienen los bailarines sobre su estado físico en relación a las A.V.D. (Actividades de la vida diaria).
- Identificar factores externos como tipo de terreno y calzado
- Investigar si los bailarines de murga realizan entrada en calor y vuelta a la calma antes y después de la actividad murguera.
- Proponer un plan preventivo de lesiones para miembro inferior y columna.



# CAPITULO 1

Murgas y otras danzas.

Se considera que el fenómeno artístico-social que posee la Murga es uno de los factores fundamentales en la conformación de nuestra cultura en general. La Profesora Adriana Lenardon<sup>1</sup> describió que durante el carnaval los pobres son ricos y los ricos pobres, y que durante el mismo, en vez de gobernar Dios la tierra, durante unos días gobierna el diablo.

En términos generales las murgas han mantenido hasta nuestros días cierta tradición secular de la cultura cómica popular, a través de su crítica, cuestionamientos y satirización de algunos aspectos de la ideología dominante. María Pozzio<sup>2</sup> (2003) las caracterizo como un fenómeno de la cultura denominado politización cultural, porque se convirtieron en espacios de compromiso social y oposición activa al orden vigente.

*El diccionario de la Real Academia Española, ha acuñado el término "Murga" desde el año 1884, y lo define de la siguiente manera: "Compañía de músicos instrumentistas, más o menos numerosa, que a pretexto de Pascuas, cumpleaños, etc., toca en las puertas de las casas acomodadas con la esperanza de recibir propina" (Diverso, 1989).<sup>3</sup>*

Otros autores definieron a la murga con distintas características específicas que le dan una especie de sub-cultura popular.

*La murga se define fundamentalmente en términos de lo que la tradición popular y algunas instituciones (medios de comunicación, el gremio de Directores de Agrupaciones de Carnaval, el conjunto de Normas Básicas Municipales de Carnaval, etc.) llamen y decidan definir como murga. En una primera aproximación diremos que la murga es una expresión artístico-popular, de carácter masivo, emparentada con otros géneros como el teatro callejero, la zarzuela o la opereta, generalmente opuesta a formas del arte considerado "culto" y que ha desarrollado caracteres propios tradicionalmente reconocidos. (Van Dijk, 1986)<sup>4</sup>*

---

<sup>1</sup> Adriana C. Lenardon, Profesora de castellano, Literatura y latín, especializada en Informática Educativa, en su página destaca características y murgas de distintos barrios de Buenos Aires. Disponible en: <http://com15de15.buenosaires.edu.ar/index.htm>

<sup>2</sup> Pozzio M. (2003). Esta autora en su trabajo final de grado define a las murgas con su propia identidad y política dentro de la cultura general. Recuperado de: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.555/te.555.pdf>

<sup>3</sup> Diverso. (1989). Murgas. La representación del Carnaval. (1). Relata sobre su experiencia como integrante de una murga y remarca la importancia de este fenómeno artístico-social. Recuperado de: [http://www.lasmurgas.com/descargas/murgas\\_de\\_uruguay.pdf](http://www.lasmurgas.com/descargas/murgas_de_uruguay.pdf)

<sup>4</sup> Van Dijk. (1986). Estructuras y funciones de discurso. México. Es un lingüístico que centra su análisis en la estructura, producción y recepción de la información periodística referida a factores étnicos, racismo, identidad cultural, etc.

En nuestro país, a pesar del origen común, el término murga ha adquirido una acepción diferente ya que refiere a un tipo específico de conjuntos artísticos que se presentan en carnavales y demás fiestas socioculturales.

También para definirla se toma la recopilación de notas y fragmentos escritos o dichos por los verdaderos protagonistas de la historia. Intervienen murgueros de diferentes edades, madres, padres y vecinos que de un modo u otro están involucrados en este arte haciendo y creando este fenómeno colectivo que marca una verdadera expresión popular rioplatense del carnaval.

*Murga; Sentimiento de rabia y orgullo porteño que se baila.*

*La murga porteña, digo siempre que es algo así como la nieta rítmica de nuestra negritud casi desaparecida y una hija directa descarriada no reconocida del tango, con la condición casi putativa adosada a una rica historia de carnavales, que en Buenos Aires, han soportado siempre la carga de un festejo por lo menos intenso y desbocado. (Ariel Prat, 2003)<sup>5</sup>*

Desde sus comienzos, se comprobó que estos conjuntos han funcionado como “cajas de resonancia” de expectativas y esperanzas reivindicativas de los sectores sociales más bajos. La evolución de las murgas hasta sus formas actuales de representación se relacionan directamente con las características del contexto histórico. A pesar de su constante evolución formal, las murgas han sedimentado y cristalizado ciertas “marcas” o rasgos específicos.

La murga nace a partir de una compañía de actores zarzueleros (españoles), utilizando la música de las zarzuelas más populares de la época.

*“...los intérpretes de ‘La Gaitana que se va’ usaban instrumentos de viento que consistían en una caña con un extremo soplable y en éste una hojilla de papel de fumar en el que el murguista hacía zumbir tratando de sacarle un sonido semejante al que da el papel con el peine. La vestimenta: levita y pantalón de arpillera con puños, solapas y bajos de satén y fulgurante, corbata de lazo de poeta y galera de copa rebajada Todo imitaba ridículamente al profesor de música en decadencia.” (Bossi “Luiggin”, 1976)<sup>6</sup>*

---

<sup>5</sup> Prat. (2003) es un músico, periodista e investigador dedicado a indagar sobre los orígenes negros en la música que existe en Argentina y Uruguay y de los carnavales de ambas orillas. Recuperado de: [http://www.pateandotrizezas.com.ar/p/blog-page\\_11.html](http://www.pateandotrizezas.com.ar/p/blog-page_11.html)

<sup>6</sup> Bossi. (1976). músico bandoneonista integrante de una orquesta tanguera que en el escrito sobre las murgas en la representación del carnaval de Diverso, señaló sobre instrumentos y vestimenta y su interpretación. Disponible en: [http://www.lasmurgas.com/descargas/murgas\\_de\\_uruguay.pdf](http://www.lasmurgas.com/descargas/murgas_de_uruguay.pdf)



Los pueblos originarios de América tienen una muy fuerte conexión con su entorno, en especial con la “pacha mama”<sup>7</sup> –la madre tierra–, que ritualizan con danzas y cantos.

Durante la época de la colonia, los esclavos traen de África la cultura de sus tambores; luego la llegada de los inmigrantes españoles e italianos agregó el festejo de los carnavales de Cádiz y de Venecia, con su herencia de chirigotas y bombos con platillos el primero y sus pierrots y colombinas el segundo.

Eileen Southern<sup>8</sup> (2012) describió que si se quiere entender mejor el nacimiento del blues por ejemplo, es conveniente adentrarnos un poco en el tráfico de esclavos, que provocó sin lugar a dudas el mayor éxodo forzado de la historia de la humanidad. Este lucrativo negocio, sobre el que se cimentó gran parte del crecimiento del mundo occidental desde el siglo XVI, provocó una auténtica debacle demográfica en amplias zonas de África.

En el Río de la Plata tomó distintas características, siendo que en la orilla del Uruguay, se transformó en murga de diecisiete personas con el canto como la expresión más fuerte.

En la Argentina, su constitución fue variando con el tiempo, pero siempre con una impronta burlona, comparsas, agrupaciones humorísticas y murgas, según la época, con el tachín tachín de los jóvenes jolgoriosos de los barrios, compuestas con 60 integrantes en la época de oro, con sus trajes, galeras, guantes y bastones impecables que representaban al barrio como una institución reconocida y respetada.

Hoy, la murga es sobre todo una posibilidad, donde convergen estéticas tradiciones del Río de la Plata, pero también de Brasil, Colombia y el Altiplano. Una posibilidad de trabajo comunitario sostenido. Una posibilidad de conformar una industria cultural alternativa, comunitaria y solidaria pero, principalmente, es una posibilidad para dar visibilidad al reclamo de los oprimidos a través de un arte festivo, colectivo y contagioso.

Barbero<sup>9</sup> (2012) comentó que el funcionamiento popular del relato, en este caso la murga, está mucho más cerca de la vida que del arte, o una forma de arte pero transitivo, en continuidad con la vida.

Destacando que el baile que se manifiesta en la murga, posee unas características propias que van más allá de seguir una técnica determinada, unos pasos estandarizados, puede afirmarse que el baile de murga es una suma de destrezas de diferentes danzas.

---

<sup>7</sup> La Pacha mama o Mama Pacha es lo que se define como “La Madre Tierra”. Es una deidad arcaica dentro de las creencias de actuación ecológico-social de los pueblos indígenas de Los Andes Centrales de América del Sur. Recuperado en Wikipedia el 26 de abril de 2015, de <http://es.wikipedia.org/wiki/Pachamama>

<sup>8</sup> Southern. (2002). fue una musicóloga afroamericana, investigadora, escritora y profesora.

<sup>9</sup> Barbero. (2012). doctor en filosofía, con estudios de antropología y semiología, es un experto en cultura y medios de comunicación que ha producido importantes síntesis teóricas en Latinoamérica acerca de la posmodernidad.

Un tipo de práctica que se realiza en la ciudad de Mar del Plata es la zumba, influenciada por diferentes ritmos que comenzó a realizarse aproximadamente hace 3 o 4 o 4 años por algunas instructoras locales<sup>10</sup>.

Zumba<sup>11</sup> es una disciplina fitness de origen colombiano que mezcla ritmos latinos como salsa, merengue, flamenco, bachata, reggaetón y la samba, donde se combinan rutinas de estos bailes con rutinas aeróbicas. El concepto proviene de la palabra “rumba” cuyo significado es fiesta para los colombianos.

La persona que creó esta disciplina fue Alberto “Beto” Pérez, profesor en un gimnasio de Cali, Colombia, a finales de los años 90. Se dice que surge cuando se olvidó la música para su clase y trajo de su coche varios cd’s de música latina.

Es una danza que involucra elementos aeróbicos acompañados de música principalmente latina, donde se pueden ir adaptando diversos géneros de la música asociado a movimientos de las artes marciales y sentadillas como ejemplo entre otras. (Perez, 1990)<sup>12</sup>

A partir de ese momento y debido al éxito de sus nuevas clases en el gimnasio, decidió convertirlo en disciplina deportiva. Se exportó a EE. UU a principios del año 2001 y empezó a extenderse a otras latitudes apoyada por celebridades que también lo practicaban como Jennifer López, Shakira o Rihanna entre otras, llegando a extenderse por países de Europa como Italia, Francia, Alemania y España recientemente.

El desarrollo histórico de la danza juega un papel decisivo en la combinación de diferentes estilos, formas y representaciones con el cuerpo, en lo sexual, lo guerrero y religioso que se expresan y manifiestan en el compás y la coreografía.

*La danza es una actividad física y deportiva igual de completa que muchos otros deportes y por ello implica riesgos similares al de cualquier otra, añadiendo las aptitudes técnicas que son necesarias para una práctica completa y satisfactoria. (Rodríguez Abreu, 2010)<sup>13</sup>*

Otro condimento que se destaca es la danza africana ya que le ofrece al hombre la gran reconciliación de la cabeza y el cuerpo, el pensamiento y el instinto a través de la liberación del gesto y el abandono al ritmo poderoso y constante de los tambores.

---

<sup>10</sup> Estos datos han sido aportados en la entrevista a la Profesora Sosa, Moira durante el mes de marzo de 2015.

<sup>11</sup> La zumba tiene una rica e interesante historia de comienzo por el creador de la misma Pérez “Beto”, Alberto. Disponible en: <http://www.zumbacostablanca.com/es/sobre-zumba/historia-de-zumba/>

<sup>12</sup> Pérez “Beto”, A. (1990). Es un bailarín y coreógrafo colombiano que creo el programa de Acondicionamiento Físico Zumba. Recuperado en Wikipedia el 26 de abril de 2015, de [http://es.wikipedia.org/wiki/Beto\\_P%C3%A9rez](http://es.wikipedia.org/wiki/Beto_P%C3%A9rez)

<sup>13</sup> Rodríguez Abreu. (2010) licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Facultad de Ciencias del Deporte de Cáceres (España)

El bailarín senegalés más reputado en España es Alboury Dabo quien por sus capacidades es admirado por sus alumnos por sus dotes docentes y por su calidad personal, ha iniciado en el baile del “djembe” y el “sabar” a infinidad de españoles.

Su estilo de baile espectacular, con arriesgadas acrobacias contiene muchos elementos de los estilos más modernos, combinándolo todo con una elegancia extrema.

Alboury Dabo (Dakar 1978) subió por primera vez a un escenario en 1984, siguiendo a sus hermanos mayores se pasó a la break-dance y montó, con tres amigos, su primer grupo, Bad Boys, para volver, cuatro años más tarde, a la danza tradicional. Ante la incompreensión paterna hacia su afición a la danza, abandonó la familia y se fue a vivir con un amigo.

Posteriormente conoció al maestro senegalés Joe Bouchanzy<sup>14</sup>, con el que estuvo diez años, entrando en su famosa compañía Foret Sacré. Gracias a él consiguió un contrato para bailar en hoteles de las Islas Canarias, tras nueve meses y cansado de bailar siempre lo mismo, se trasladó a Madrid, donde impartió clases de djembé y desde entonces tiene su propia escuela de danza e imparte numerosos talleres.

En Madrid, desde 2001 se ha instaurado un festival anual llamado Noches de Tam-tam<sup>15</sup>, al que se invitan los mejores músicos, percussionistas y bailarines de Senegal, Malí, Costa de Marfil y Guinea residentes en Europa. En el último festival, Alboury Dabo, ha estrenado su ballet *Sanu África*, y ha creado la asociación Tamtamfola.

En África existen miles de danzas y ritmos donde cada una tiene su historia, su significado y su etnia. Esto representa un sentido muy fuerte en la historia de la cultura. Como la danza de los guerreros, danza de los leones, danza de los dioses, danza del rey, danza de los esclavos, danza de la libertad, etc.

Paula de Ezcurra Latković<sup>16</sup> mencionó que las danzas y la cultura de África encontraron su puerta de entrada en América en tiempos de esclavitud. Pese a la limitación de su libertad y a que se les impuso una religión como única religión válida, encontraron la forma de sostener sus costumbres y creencias a escondidas.

El ser humano, desde tiempos inmemorables, ha demostrado a través de su imagen, vestimenta y expresión corporal, el momento evolutivo de sus intereses, sus perspectivas y la estructura a la que pertenece.

---

<sup>14</sup> Joe Bouchanzy es un maestro bailarín y director de la compañía de baile-danza Africana Foret Sacré, autor de la frase: “dominar técnica, amar la danza y respetar su fuerte disciplina”. Disponible en: <http://www.libreriadepportiva.com/G66123-el-reinado-de-la-danza-africana-sus-origenes-y-su-futuro.html>

<sup>15</sup> El Tam Tam es un instrumento de percusión de tipo gong (instrumento de percusión que se percute con un mazo) de origen oriental. Actualmente existen tiendas de venta de instrumentos musicales con el nombre de Tam Tam. Disponible en <http://es.wikipedia.org/wiki/Gong>

<sup>16</sup> Ezcurra Latković. (2015), es una profesora y terapeuta entre otras cosas que publica en su página web personal sobre la danza y sus relaciones con el cuerpo. Disponible en: <http://www.vidacalibra.com.ar/es/>

Hoy existe un interés creciente por las diversas Danzas y manifestaciones corporales que ha habido a lo largo de la historia y la Danza es el arte más íntimamente unido a la vida Africana

*“África no es un continente rico pero su arte y su historia siguen vivas, la cultura no tiene fronteras y el objetivo del arte es darnos la felicidad y la paz” (AlbouryDabo, 1978)<sup>17</sup>.*

Así como el continente africano es grande, también sus danzas son diversas, cambiando tanto geográficamente como socialmente. Una danza característica es el “Sorsonet”, originario de la región costera de Guinea, practicado en rituales de protección, agradecimiento por la salud de los niños y de las madres. Se baila tradicionalmente usando unas mascararas que se consideran guardianes del bosque. La máscara más famosa se llama D'nimba y representa la esencia femenina en su máximo esplendor de belleza, poder y fuerza.

El bailarín, vestido con un traje de rafia completo, lleva la máscara en sus hombros, mirando a través de agujeros entre los pechos. En el uso, tales máscaras suben más de ocho pies desde el suelo: "Nimba es la alegría de vivir, es la promesa de una abundante cosecha" El Baga Nimba, o D'mba, representa la abstracción de un ideal del papel de la mujer en la sociedad.

La Nimba es vista esencialmente como la visión de la mujer en su cenit de poder, belleza y la presencia afectiva; en lugar de una diosa o espíritu. La forma típica de Nimba ilustra una mujer que ha sido fértil, dando a luz a varios hijos.

*Típicamente, el pelo de la Baga Nimba se trenza en filas paralelas (representados por la escarificación en la cabeza) que son similares a los patrones de la agricultura cultivadas en Campos africanos. La cara y los pechos de la Baga Nimba están decorados con escarificación, que encarnan la capacidad de la Baga Nimba para alterar su condición a lo natural. (Rockefeller, 1979)<sup>18</sup>*

Retomando el análisis e interés por las murgas, entendidas como la conjunción y reunión de numerosas danzas; desde sus primeras manifestaciones, ha conformado una modalidad de expresión que hoy día se puede reconocer como propia del género.

---

<sup>17</sup> Alboury Dabo, (1978). Curso de danza y percusión. Madrid, España. Bailarín senegalés muy reconocido residente en España. Disponible en [http://www.nubenegra.com/artistas/index\\_ampli.php3?id=85](http://www.nubenegra.com/artistas/index_ampli.php3?id=85)

<sup>18</sup> Rockefeller, M (1979) señala que el Baga Nimba representa la abstracción de un ideal del rol femenino de la sociedad africana. “The Baga Nimba at the Metropolitan Museum of Art in NY, 1979”. Disponible en: [http://www.randafricanart.com/Baga\\_Nimba.html](http://www.randafricanart.com/Baga_Nimba.html)

En su representación coexisten elementos teatrales, de opereta, zarzuela y otras vertientes que son tratados de un modo particular.

En esta oportunidad el interés está puesto en conocer unas murgas de la ciudad de Mar del Plata con características muy parecidas y que comparten similares objetivos tales como ofrecer una propuesta diferente, crear un espacio familiar donde sus integrantes puedan disfrutar del baile, el trabajo en grupo, la percusión, el canto y la diversión.

Una de ellas se inició contando solamente con dieciocho personas que luego de dos años de intenso esfuerzo y dedicación, en la actualidad la integran más de ochenta participantes de diferentes edades, siendo hombres y mujeres, bebés, niños, adolescentes, jóvenes y personas de la tercera edad.

Surge en el año 2012 como idea de cuatro amigos con ganas de hacer algo nuevo en la ciudad. Entre todos eligieron el nombre, la vestimenta, los colores predominantes, siguiendo en la actualidad diseñando nuevas prendas, ritmos musicales, coreografías en forma conjunta. En el transcurso de estos dos últimos años se presentó en diferentes lugares, como Carnavales 2013, Carnavales 2014, Balcarce, Teatro Diagonal Mar del Plata, Tambo Murguero (Parque Avellaneda), Museo de las Murgas (Liniers) y también participó en publicidades y programas de televisión.

Tiene como rutina que ensaya todos los días sábados a las 16:00hs en Remedios de Escalada y 11 de Septiembre, barrio Villa Nueve de Julio. Ciudad de Mar del Plata.

Otra comenzó un 1º de septiembre del año 2012, cuando un grupo de amigos se juntaron en un primer ensayo oficial en la Plaza Mitre para buscar ese sueño<sup>19</sup>. Luego de varios encuentros, debido a algunos inconvenientes en el lugar, comenzaron a ensayar en el predio del campo de deportes, donde hoy en día es su casa.

Tomando como referencia el estilo de murga tradicional, el motor de esta murga es el bombo con platillo chato. También cuentan con el acompañamiento del silbato y la trompeta. Los colores que eligieron son el blanco, el violeta y el verde, que hoy le dan elegancia a sus trajes y fantasías.

Las bases de esta murga son los valores tales como el respeto, el compañerismo, la humildad y la inclusión. También destacan la importancia de lo social ya que brindan desde la participación y el compromiso el acercamiento a los barrios y comedores de la ciudad para ayudar y colaborar. Entienden a la murga como un género cargado de historia pero en continua transformación, por lo que respetan la tradición murguera, y tratan de transmitirla a través del canto, el baile, la percusión, la vestimenta, las fantasías y la organización. Es la murga típica Argentina, con detalles y cosas parecidas pero diferentes a la uruguaya.

---

<sup>19</sup> Estos datos han sido aportados en la entrevista a la señorita López Peña, Ani, integrante de la murga Apasionados del carnaval. Mayo, 2015

Pascual<sup>20</sup> (2013) cuenta que las murgas argentinas, con un poco de estilo uruguayo, se difieren en que son más teatralizadas, fusionan el canto, la actuación, el baile, la música y el vestuario cada vez que se muestran.

Hoy en día tienen dos años de vida, y siguen creciendo ensayo a ensayo, tanto personal como grupalmente, gracias al aporte de cada integrante de la murga, y a la ayuda de las familias.

La murga está integrada por gente de distintas edades, en un entorno familiar donde todos se sienten cómodos y pueden aportar sus ideas.

Los ensayos están abiertos a todo el que se quiera acercar a disfrutar, los días sábados en el estacionamiento del Polideportivo (Juan B. Justo y España) a partir de las 15hs.

Finalmente, otra murga importante de la ciudad de Mar del Plata, por sus presentaciones, por sus objetivos, por sus ideales y por supuesto por el trabajo y arte que realizan utiliza desde hace 14 años la Plaza Pueyrredón, tanto para ensayar como para realizar eventos fijos, gratuitos y abiertos a la comunidad durante el año<sup>21</sup>. Participan artistas amigos, vecinos y familiares de toda la ciudad. Los ensayos, bajo Ordenanza Municipal, se realizan los días sábados de 17hrs. a 20hrs. También los miércoles en la misma franja horaria durante el verano. Estos permiten acomodar detalles, juntarse para conocerse cada día más y sobre todo se utilizan como un espacio de construcción, donde cualquier persona interesada puede hacer su aporte y dar su opinión a través de asambleas abiertas y democráticas, que es una forma de trabajo característica de esta murga.

Durante los ensayos se preparan las canciones, ritmos y coreografías que luego son presentadas en las funciones del año. Todas las actividades que realiza la murga son abiertas, es un entorno familiar, sin límite de edad ni de ningún otro tipo. El respeto por el barrio nunca deja de estar cumpliendo con los horarios establecidos, difundiendo todos los eventos y cualquier vecino puede acercarse a dialogar y tratar cualquier tema que le parezca pertinente.

Por otro lado, tradicionalmente, realizan tres eventos durante el año. Organizados en su totalidad por la murga que trabaja de manera independiente y auto gestionada. Estos son los Corsos de Carnaval en Febrero, el festival por el Día del niño y el cumpleaños de la murga el 29 de Setiembre.

Es una murga que se interesa mucho por la participación y el pensamiento de la sociedad, los valores y el respeto.

---

<sup>20</sup> Pascual S. (2013). Es un integrante Murgueros de la ciudad de la Plata. Argentina.

<sup>21</sup> Estos datos han sido aportados en la entrevista a la señorita Snitman, Martina, integrante de la murga Los colgados de Pompeya. Mayo, 2015.

La murga vincula todas las edades, tiene la particularidad de reunir a los niños recién nacidos llevados por familiares, a los que comienzan a caminar, hasta los abuelos de la edad más avanzada. Es un espacio donde todos encuentran un lugar para hacer arte, oportunidad de aprendizaje colectivo que conecta con los valores básicos de toda persona, como el compromiso, la solidaridad, el respeto y donde se lleva adelante un trabajo grupal conviviendo desde la alegría<sup>22</sup>

Imagen N° 1: Murgueros reunidos después de la presentación



Fuente: Caprichosa Alegría 2015.

Como una voz del barrio, la murga, es una expresión de la realidad, de lo cotidiano que se hace canción, es homenaje al barrio, la fantasía de imaginar historias casi increíbles donde no hay límites a la hora crear y cantar en la murga.

Es una organización comunitaria, en la que interactúan adolescentes, jóvenes y adultos a través del juego y la risa, un mundo donde la fragmentación es regla y puede ser el punto de partida desde el cual se pueden construir lazos, que permitan el crecimiento y la organización de la comunidad.

Imagen N° 2: Murgueros antes de la presentación



Fuente: Los colgados de Pompeya 2015

Imagen N° 3: Murguera bailando



Fuente: Los colgados de Pompeya 2015

<sup>22</sup> Estos datos han sido aportados en la entrevista al señor Rapetti, Pablo, integrante de la murga Caprichosa alegría. Marzo, 2015.

Destacando todo lo que brinda y ofrece la murga, como es el trabajo comunitario y educativo, es posible destacar cinco ventajas importantes que podemos subrayar tales como la convocatoria, dado que es útil para aunar vecinos y gente de la comunidad de diferentes edades y clases, los roles que se generan según las capacidades personales y los intereses de cada uno, participando en la percusión, el baile, el canto, etc.

*La murga es una manifestación de la cultura popular que se ha transformado, renovado y expandido en los '90 gracias al acercamiento de un nuevo público que generó en ella una realidad con nuevos y variados significados. (Colombo, Parada, y Romero, 2002)<sup>23</sup>*

Ayuda a definir un objetivo común, la reivindicación de valores como el trabajo en grupo, respeto y construcción desde la diversidad, a identificar y formar promotores culturales comunitarios, ya que es punto de partida para trabajar con diferentes instituciones y organizaciones en la búsqueda de solucionar necesidades del barrio desde un aporte artístico.

En palabras de los propios autores de la murga, marcan que a través de las canciones intentan que el público se identifique. Lo que permite analizar si constituiría un proceso educativo, como otra característica de las murgas, en los términos en que Rosa Nidia Buenfil Burgos toma a lo educativo<sup>24</sup>, que consiste en que, a partir de una práctica de interpelación, el agente se constituya como un sujeto de educación activo incorporando de dicha interpelación algún nuevo contenido valorativo, conductual, conceptual, etc., que modifique su práctica cotidiana en términos de una transformación o en términos de una reafirmación más fundamentada. “El chico puede incorporar visiones críticas de la sociedad a partir de las letras de canciones, o sentirse interpelado a raíz de la socialización, entendida como relaciones intersubjetivas, que le propone el grupo de la murga.<sup>25</sup>

Como otro aspecto importante, la murga fomenta y crea artistas callejeros abriendo la posibilidad a cualquier persona y vecino, de hacer sus aportes que favorecen el dar a conocer el barrio presentando espectáculos en diferentes lugares.

Muchas personas eligen a la murga como una actividad complementaria, ya sea por gusto personal, por intriga, por entrenamiento, por diversión, por hobbies, o por el simple hecho que todos sus integrantes destacan: por el estilo de vida de la Murga.

---

<sup>23</sup> Colombo, E.; Parada, L., y Romero, M. “*La murga rioplatense como forma de comunicación social. Una perspectiva Histórica*”. Tesis de Grado. Facultad de Periodismo y Comunicación Social, UNLP

<sup>24</sup> Rosa N. Buenfil Burgos. Análisis del discurso y educación, México, DIE, 1993; pp. 18-19.

<sup>25</sup> Documento de la cátedra de Comunicación y educación. “Una primera aproximación al campo de comunicación/educación. Facultad de periodismo y comunicación social. UNLP. P3.



Sin embargo, entendiendo que es una actividad que se involucra directamente con la salud mejorando el humor, la respiración, la concentración, el nivel de estrés, la técnica y el estado físico general, no debemos dejar de entender que sus integrantes también se encuentran expuestos a distintos tipos de lesiones que deberán afrontar y que dependen de diferentes factores que se ameritan a analizar.

*La gran mayoría de lesiones son por movimiento repetitivo, falta de técnica e inadecuadas condiciones físicas o fatiga. (Pérez, 2014)<sup>26</sup>.*

Imagen N° 4: Murgueros bailando en pleno desfile



Fuente: Los colgados de Pompeya 2015

Imagen N° 5: Murguera bailando



Fuente: Los colgados de Pompeya 2015

Imagen N° 6: Murguera bailando



Fuente: Los colgados de Pompeya 2015

<sup>26</sup> Pérez. (2014). Directora de la Unidad de Medicina de la Danza de Barcelona. Médico especialista en Rehabilitación y Medicina Física.



## CAPITULO 2

El baile murguero y su enfoque  
kinesiológico.

En lo que respecta a cómo se baila en un grupo de murga, hay que tener en cuenta diferentes puntos que llevan a entender el estilo propio de esta actividad y conocer las características biomecánicas únicas del baile que, además de ser una danza particular, es una conjunción de ritmos y movimientos organizados de comunicación entre el cuerpo y el alma.

En primer lugar es posible definir que el grupo de baile de murga es una familia particular, un subgrupo dentro de la murga, son de diferentes edades y generaciones que se unen para cantar, percutir, bailar y por supuesto divertirse utilizando tipos diferentes de vestimenta, máscaras, plumas, pinturas, brillos, que permiten dramatizaciones y representaciones de personajes donde el espacio que utilizan se torna público y compartido donde todos encuentran su lugar, tiempo y espacio para hacer arte.

Es una expresión de arte popular que genera en todos sus integrantes un espacio de aprendizaje social y colectivo donde, como fue citado anteriormente, todos encuentran la posibilidad de conectarse con los valores más íntimos del ser como el compromiso, la solidaridad y respeto. Es un trabajo grupal donde se aprende a convivir desde la alegría, donde su representación más significativa está en cada uno de sus participantes quienes llevan dentro la marca de su barrio, su propia realidad de lo cotidiano. Todo se hace canción y baile, comunicación y creación, por lo que no existe el límite a la hora de cantar y bailar.

Romero<sup>1</sup> (2012) define que la murga genera identidad y ayuda a construir ciudadanía.

La murga es una organización comunitaria donde interactúan niños, adolescentes, adultos mayores a través del juego y la fantasía, el cuento y la historia, la risa y la cooperación en un contexto donde lo imaginario, transcendental y fantástico es lo que predomina. Punto de partida importante para construir lazos que permiten el crecimiento y la organización de una comunidad que se manifiesta traduciendo temas culturales como también aquellos otros como educación, trabajo, seguridad, y sobre todo salud.

*Las murgas son como el mate. Una sabrosa excusa para la meditación personal y comunitaria. (Sicardi, 2002)<sup>2</sup>*

---

<sup>1</sup> Romero, C. (2012) es un reconocido investigador y docente que afirmó lo dicho anteriormente cuando hizo una visita por la ciudad de Córdoba, Argentina.

<sup>2</sup> Sicardi, A. (2002). La murga uruguaya. Anibal es un pastor metodista, director de la agencia de noticias Ecuménica/Ecupres en Uruguay y fue quien intento mencionar que las murgas son las principales promotoras en los carnavales uruguayos vendiendo más entradas que en el futbol

El cuerpo es la vida y este caso el tambor marca el origen del sonido de la vida.

*Esto representa el primer registro existencial de la energía que somos, con el ritmo pulsátil de todos nuestros sistemas como el latido del corazón, el flujo respiratorio, la circulación de la sangre, los espasmos peristálticos y cada uno de los movimientos que se producen en el cuerpo van configurando un ritmo propio; el ritmo interno particular, que nos caracterizará a lo largo de la vida. (Turbio, 2000)<sup>3</sup>*

En concordancia con lo que expresa el autor, todo lo vivo percute, late, se mueve. Planetas, vegetales, animales, humanos, estamos interrelacionados por el pulsar, creando un ritmo cósmico. El golpe del tambor nos lleva al origen, el movimiento es la herramienta para descontracturar y permitir que huesos, músculos y articulaciones se expresen sin interferencias. Así es como se une la danza y el ritmo, expresando el movimiento necesario del cuerpo. (Vergara, 2011)<sup>4</sup>

En lo que respecta al punto de vista musical, todo se reduce a la utilización del bombo con platillo que acompaña al cantor solista y al coro que generalmente está integrado por toda la murga y que responde al unísono. La rítmica tradicional del bombo para el baile está próxima por momentos a la milonga<sup>5</sup>, a cierta música brasileña del '30 o algunos ritmos tropicales del '50, tiene muy poco que ver con la rítmica del candombe o la murga uruguaya<sup>6</sup>, a pesar de que el primero fue común a las dos orillas en algún momento.

En cuanto a las letras, están generalmente montadas sobre canciones conocidas, y cuentan con la ocurrencia de los buenos letristas, que son capaces de escribir sobre los acontecimientos más cotidianos, política o lo que sea con simpleza y picardía, pero echando una mirada irónica sobre la realidad.

Pero es un género que además, integra lo teatral y lo visual. Al pulso del bombo se produce una especie de rito donde los estandartes, globos y banderas se bambolean

---

<sup>3</sup> Turbio, M. S (2000). La Murga Porteña "Como Conviven Y Se Retroalimentan Los Distintos Lenguajes Artísticos En La Murga" Como Llevar La Murga A La Escuela. Es una escritora e investigadora social que intento dar su punto de vista acerca de cómo es la murga en la ciudad de Buenos Aires.

<sup>4</sup> Vergara, Diego (2011) es un músico reconocido que en su blog habla de la relación de la percusión con nuestro cuerpo.

<sup>5</sup> La milonga es un género musical folclórico rioplatense, típico de Argentina y Uruguay, y en menor medida de Río Grande del Sur. El género proviene de la cultura gauchesca. Se presenta en dos modalidades, la milonga campera, pampeana o surera (perteneciente a la llamada música surera o sureña), la cual es la forma original de la milonga; y la milonga ciudadana, forma tardía creada en 1931 por Sebastián Piana con "Milonga sentimental". Recuperado en Wikipedia el 26 de abril de 2015, de [http://es.wikipedia.org/wiki/Milonga\\_%28m%C3%BAsica%29](http://es.wikipedia.org/wiki/Milonga_%28m%C3%BAsica%29)

<sup>6</sup> Directores Asociados de Espectáculos Carnavalescos Populares del Uruguay. (2002). La murga tuvo su origen en España y la pionera en Uruguay surgió en 1908, se llamaba Gaditana que se va y formaba parte del repertorio que ofrecía la Compañía de Zarzuelas. Disponible en <https://www.daecpu.org.uy/Daecpu/historia-de-daecpu-por-isabelino-larraz-adamo-ano-2002.html>

ocupando todo lo ancho de la calle. Con el brillo de sus ropas, los murgueros avanzan durante todo su recorrido acompañado de directores, mascotas y fantasías pasando bajo lamparitas de colores dejando el alma en cada paso de baile y marchando gracias al incansable motor del bombo.

La murga no es un baile que invite a la participación del público. Es más bien una demostración de virtuosismo, una exorcizante serie de saltos, patadas al aire y contorsiones increíbles. Y a pesar de lo que dicen muchas letras, es una extraña mezcla de sentimientos que solo son posibles de expresar en el breve espacio que duran los carnavales.

La vestimenta del Murgueros busca burlarse de la clase aristocrática de la época de la esclavitud, donde la historia cuenta que los “amos” regalaban sus trajes ya gastados, guantes y galeras y que los negros en días de carnaval daban vuelta del lado de la tafeta, por eso el brillo, y colocaban pedazos de tela de colores como parches, lo que hoy son los apliques. (Serena, 2015)<sup>7</sup>

Aunque cada murga tiene su sello particular que la identifica, generalmente siguen una línea o se intenta continuar con una idea común. El nombre que lleva la vestimenta murguera es “Levita. La tela es brillante y las que más se utilizan para los trajes son Acetato, la Tafeta o el Razo. La galera tiene un esqueleto, está hecha con cartón, goma eva u otro material, aunque hay muchas técnicas para confeccionarlas, casi siempre están forradas con peluche. Los colores se eligen al momento de armar la murga, como un sello de identidad, es parte de su personalidad es "la bandera" que representa y distingue a la murga en sí

Hay murgas que usan un mismo modelo de vestimenta, donde todos utilizan los mismos cortes y detalles, pero también están aquellas en las que cada integrante hace su traje como quiere, mientras se respeten los colores y estilos.

Cabe destacar que hay murgas que rompen con esta estructura mencionada y que utilizan varios lenguajes, donde no es sólo baile y percusión, sino que ponen especial interés en la expresión corporal<sup>8</sup>. A través del baile, las miradas, los gestos individuales y grupales, las coreografías, intentan hacer comprender las canciones.

---

<sup>7</sup> Serena, L. (2015). El carnaval en Argentina. Es un autor que señala con una recopilación de escritos y fuentes como es el carnaval en Buenos Aires, Argentina. Disponible en [https://prezi.com/jbjz9-tl2y\\_d/el-carnival-en-argentina/](https://prezi.com/jbjz9-tl2y_d/el-carnival-en-argentina/)

<sup>8</sup> Sanchidrián Pose, R. (2013). Señala que la expresión corporal es el lenguaje del cuerpo, natural e inmediato y propio de él. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3562/1/TFG-B.339.pdf>

La literatura en los textos de los presentadores y en las canciones permite llevar un mensaje de barrio en barrio, aquello que quieren transmitir.

*Con técnicas teatrales exponen recreando distintos personajes, caracterizaciones, improvisaciones que son usadas en la murga como recurso. La plástica también está presente, es lo que se llama la “fantasía” de la murga que se visualiza en el estandarte, los cabezudos, la escenografía, los apliques, banderas, como así también el maquillaje y las máscaras de la murga. (2009).<sup>9</sup>*

La música es especial, hay una unión de sonidos de los bombos, pulso y contra pulso del redoblante, trompetas, silbatos sobre los que se suman los cantos con voz fuerte de cada uno. Todo se conjuga en la melodía que bailan los murgueros.

No es menos importante destacar, que la educación física también tiene un lugar preponderante en la actividad murguera. Los participantes, deberían utilizar los ensayos como un espacio de práctica pero también de entrenamiento que les permita tomar conocimiento y conciencia del propio cuerpo, de cada una de las partes que se involucra en la actividad, desde la cabeza a los pies. Toda la actividad va mucho más allá de algo meramente artístico.

En ocasiones en las que participan las murgas, sean fiestas, eventos, u otras presentaciones, la intervención de la murga tiene momentos bien definidos, como la glosa de presentación que puede contar con poesías en voz de algún tenor, o fuertes y simples palabras que dan pie a distintos momentos del show. El Desfile, como símbolo de lo que se desea representar o burla que se quiere resaltar, posee además de ese interés propio, dos perspectivas, una es la murga arriba y la otra la murga abajo. La murga arriba, la parte “alta” es la fantasía, las banderas, el estandarte, los cabezudos, etc. lo que los espectadores ven primero a lo lejos. La murga abajo se ve concretamente cuando los murgueros llegan al escenario. Los espectadores a los costados visualizan a los participantes, las distintas edades, los instrumentos de percusión y las coreografías

La canción de presentación narra quiénes son, de dónde vienen, a qué vienen y explica brevemente el mensaje de la murga y su sentimiento por el carnaval. Según el tipo de murga de la que se trate, puede dar a conocer en su espectáculo una canción de crítica, donde expresan en voz la realidad que quieren resaltar. La canción puede ser utilizada para comentar algo, denunciar o burlar tantos temas de actualidad, políticos, sociales o culturales.

---

<sup>9</sup> Cuadernos del Cascarudo. (2009). La murga en la Comunidad. Es un autor desconocido que muestra las distintas características de la murga Argentina. Recuperado de: <http://www.mediafire.com/view/?b83etk3rf11nesf>

Otro momento para destacar es el que comúnmente se conoce como “La Matanza” o Rumba siendo un espacio para la demostración del baile, es el momento en el que el Murgueros muestra todo lo que sabe y lo vuelca en este instante culmine del show. Se forma una ronda y van pasando de a dos o tres a demostrar su habilidad y sentimiento en el baile. La matanza tiene tres momentos: la rumba, donde el Murgueros entra al centro, los tres saltos o patadas y la demostración, donde el Murgueros expresa sus habilidades artísticas. Históricamente la rumba es una danza negra que representa o simboliza el liberarse de las cadenas y después el desenfreno de estar libre y bailar. La Retirada es el último momento, es decir adiós, con la certeza de que se volverá. La canción de retirada es nostálgica, que deja el mensaje de que a la murga le encantó estar en el barrio. Luego, la murga inicia el desfile de retirada.

Dentro de los géneros del Carnaval Argentino<sup>10</sup>, más precisamente del porteño, la murga tiene ciertas características que le son propias, integrada por niños y niñas que son llamados “mascotas”, mujeres y hombres, y un desfile de entrada y salida que lleva una estructura donde el estandarte va al frente del mismo, lo siguen las mascotas, las murgueras, la percusión, los murgueros y por último la fantasía con los, disfrazados, las banderas y los cabezudos

Una vez que los integrantes se hallan sobre la calle, el escenario o el lugar asignado, el espectáculo se inicia con la glosa de presentación, le sigue la canción de presentación, la canción de crítica, finalizando con otra canción de retirada a la que se suma la glosa de retirada. Puede existir también, una canción de homenaje que es opcional de la murga, con un momento o personaje a homenajear.

En lo que respecta a la música de la murga porteña, las melodías que se utilizan pueden ser inspiradas en canciones populares o composiciones propias y originales. El formato de la canción de murga porteña es estrofa (cantada por solista o dúo) y estribillo (cantado por el coro).

Los Instrumentos característicos de la Murga Porteña son los bombos con platillos que guían la rítmica y el silbato con el que cada integrante acompaña el ritmo.

---

<sup>10</sup> La Dirección de Educación Superior, Mendoza, junto con otros autores describen que el carnaval Argentino se trata de una mezcla entre cultura foránea y nativa. Algunos historiadores precisan que los primeros carnavales se remontan a la antigua Sumeria, hace más de cinco mil años, pasando luego la costumbre de la celebración a Egipto y al Imperio Romano, desde donde se difundió por toda Europa, siendo traído a América por navegantes españoles y portugueses en época de colonización. Con el paso del tiempo, el carnaval fue adoptado por los pueblos que poseen tradición cristiana, precediendo a la cuaresma. El término carnaval proviene del latín medieval carnelevarium ("quitar la carne") refiriéndose a la prohibición religiosa de consumir carne durante los cuarenta días que dura la cuaresma. En la actualidad, el carnaval se encuentra muy arraigado a la celebración popular, alejándose de su significado religioso (para algunos), alargando los festejos a los primeros fines de semana del mes de marzo.

La demostración de baile se puede realizar en forma individual o conjunta, queda a elección de cada agrupación. Puede realizarse en el escenario o en el piso, aunque no es obligatoria llevarla a cabo en un lugar y momento específico. El Murgueros muestra pasos característicos con su rítmica lúdica expresando con su cuerpo la música al compás de la percusión, los sonidos y el canto

Los pasos más importantes pueden identificarse con diferentes nombres como “el borrachito” que es el paso de desfile básico y consiste en cruzar la pierna por adelante, la pierna de atrás descruza (para un lado y para el otro), con movimientos de “lazo” de los brazos. Este paso sirve de descanso entre otros más complejos.

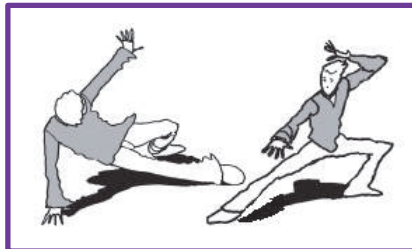
Imagen N° 7: Pasos característicos del Murgueros.



Fuente: Cuadernos del Cascarudo 2009

Le sigue “la rumba” que es la primera parte de la matanza. Tiembla el cuerpo, agazapado el Murgueros entra en la ronda, moviendo los brazos al compás del bombo.

Imagen N° 8: Pasos característicos del Murgueros



Fuente: Cuadernos del Cascarudo 2009

“Los saltos o tres patadas” es cuando el bombo marca con los platillos 1, 2, 3 y el Murgueros tira la patada, que representa cuando se va liberando de las cadenas.

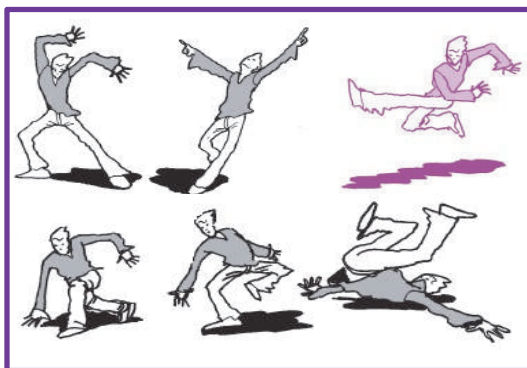


Por tercera parte es la demostración donde el Murgueros demuestra todo lo que sabe bailando, cantando, saltando y expresando su alegría y momento único.

*"Dicen que las patadas del Murgueros toman pasos de baile de la tarantela, pero otra de la significación de la patada es patear al sistema, al que te oprime, por eso dicen que muchos murgueros cuando ven al policía, le tiran la patada para demostrar su descontento". (Gre, 2007)<sup>11</sup>*

Cuando la murga se junta a ensayar o practicar el que hacer para su próxima presentación, generalmente el tiempo de practica cuenta con 6 momentos que se pueden caracterizar como: La reunión, bienvenida y entrada en calor, donde mientras van llegando los artistas, se va zapando con los instrumentos que tienen al alcance y los bailarines van haciendo los primeros pasos.

Imagen N° 9: Pasos característicos del Murgueros



Fuente: Cuadernos del Cascarudo 2009

Es un periodo relajado con ronda de mates y charlas. El segundo momento importante es cuando se empieza definitivamente y la percusión comienza a tocar, se pasan pasos que pueden hacer todos, se explican y se marcan los errores a corregir. Luego viene la matanza que es la demostración de baile con sus tres componentes específicos como la rumba, los tres altos y la demostración, y también se hace una explicación y corrección de errores. Se continua con lo que se llama el "momento del show", donde se repasa las partes del show que se va a presentar en la función como los pasos en conjunto, las canciones, el sketch, si es que lo hay y lo que se hace junto con la percusión. También como se hacen los applies nuevos, el maquillaje a utilizar, que es lo que se define como la parte artística del grupo.

<sup>11</sup> Gre, Julio (2007) EnREDando. Julio es un Murgueros de años y de mucha pasión que brindo celebres relatos acerca de la murga y de su historia. Disponible en [http://www.tau.org.ar/enredando2002-2012/noticias\\_desarrollo.shtml?x=32362](http://www.tau.org.ar/enredando2002-2012/noticias_desarrollo.shtml?x=32362)

Finalmente el último momento de la clase y de los más importantes es lo que se llama como “ronda de intercambio”. Aquí cada uno utiliza este espacio para exponer sus ideas artísticas y organizativas.

*..En la murga no hay recetas ni sistemas. Hay formas de crear y de hacer. Hay puntas para empezar a dar un toque, un corte, un paso de baile. Después, todo está por verse. Y eso es lo bueno. "En la murga uno transmite cosas, y eso es lo que también hace que la murga sea un trabajo más social. Uno también transmite valores. Transmite pasos o cortes... (Gre, 2007)<sup>12</sup>*

Saltos con una pierna, con dos, en un tiempo, en varios, cambiando las alturas, la energía, los ángulos de movimiento, las caídas, son parte de gestos deportivos como también integran los gestos de los baile Murguero. Por tal motivo, la práctica de los deportes es asociada inevitablemente a las lesiones deportivas, en la cual hay ciertas articulaciones que se ven traumatizadas y al aumentar la cantidad de personas que realizan prácticas deportivas se ve un claro aumento de lesiones.

Pero en este caso se trata de una actividad murguera, donde también coexisten problemas corporales por la utilización del propio cuerpo como medio de expresión, de movimiento y como ejecutante de diferentes acciones físicas. Es necesario integrar la definición de lesión deportiva ya que es el daño que se produce en un determinado tejido como resultado de la práctica deportiva o la realización de ejercicio físico<sup>13</sup>, en la cual se ve alterada la capacidad para poder practicarlo. Gonzales et all<sup>14</sup> definen a las lesiones como alteraciones o problemas de los huesos, articulaciones, músculos y tendones que se producen mientras se práctica actividades físicas y se hallan relacionadas con el gesto deportivo, como por ejemplo la rodilla del saltador, el hombro del nadador, el codo de tenista, etc.

Dentro de la clasificación médica de las lesiones podemos encontrar dos categorías: agudas y crónicas las cuales van afectar el aparato locomotor, sobre todo los órganos motores que son los músculos. Las lesiones agudas se definen como aquellas “caracterizadas por un inicio repentino, como resultado de un hecho traumático”<sup>15</sup>.

---

<sup>12</sup> Gre, Julio (2007) EnREDando. Señala que el Murgueros al mostrar su baile, sus destrezas, se trata de liberar las múltiples formas de expresión, pero sobretodo, de establecer un vínculo con la realidad social. Disponible en [http://www.tau.org.ar/enredando2002-2012/noticias\\_desarrollo.shtml?x=32362](http://www.tau.org.ar/enredando2002-2012/noticias_desarrollo.shtml?x=32362).

<sup>13</sup> Esta definición está disponible en: <http://www.fmfs.es/2009/02/lesiones-deportivas-tipos-y-prevencion/>

<sup>14</sup> Gonzales et all son autores que hablan en su libro sobre lesiones deportivas.

<sup>15</sup> Ronald P. Pfeiffer, Brent C. Mangus, Las lesiones deportivas, Paidotribo Editorial, 2000, primera edición, p. 17

Normalmente estas lesiones son seguidas por un conjunto de signos y síntomas como dolor, hinchazón y pérdida de la capacidad funcional. Son macrotraumatismos que son evidentes en el momento de la lesión. Las lesiones crónicas se definen como aquellas “caracterizadas por un inicio lento e insidioso, que implica un aumento gradual del daño estructural”<sup>16</sup>. Estas tienen un desarrollo progresivo, son microtraumatismos repetidos que no se manifiestan en el momento que ocurre la lesión. Mendelsohn<sup>17</sup> (1999) señaló que la genética, componentes orgánicos, el temperamento, el umbral de tolerancia al dolor, el esquema corporal, y el grado de autoestima, interactúan mucho produciendo una determinada actitud, o lo que es peor, una predisposición específica ante una lesión.

Tanto las lesiones deportivas agudas como los microtraumatismos repetidos pueden provocar lesiones osteocondrales las cuales suelen ser las responsables de dolores posteriores que favorecen la degeneración. Los tejidos que sufren las lesiones pueden ser tanto blandos como óseos. Los blandos incluyen músculos, fascias, tendones, cápsulas articulares, ligamentos, vasos sanguíneos y los nervios. Los tejidos óseos abarcan cualquier estructura ósea del cuerpo.

Los factores que pueden causar las lesiones deportivas pueden ser tanto intrínsecos como extrínsecos. En las extrínsecas se incluye el equipo, el medio ambiente, el tipo de actividad y los fallos en la preparación física. Los factores intrínsecos incluyen la edad, el sexo, la constitución física, la historia clínica previa, la forma física, la fuerza muscular, la laxitud de los ligamentos, la capacidad y el estado psicológico. Ortín Montero<sup>18</sup>, como varios autores más que comparten investigaciones determinan que las lesiones, como por ejemplo las deportivas, pueden producirse por diferentes factores, y que la literatura científica señala que son posibles por aspectos físicos, como situacionales, deportivos y hasta psicológicos.

Observando y analizando el tipo de movimiento que se realiza en la actividad del baile Murgueros, se puede destacar que en algunos casos los músculos pueden ser solicitados más allá de sus posibilidades ya sea velocidad, amplitud de movimiento, mala contracción o un movimiento mal coordinado. La mayoría de las lesiones se producen durante la contracción muscular excéntrica, con velocidad de estiramiento elevada, en músculos biarticulares y con un reclutamiento de las fibras musculares insuficientes. Así como también se ven favorecidos por entrenamientos no adaptados, estiramientos mal realizados, desequilibrio dietético y un desequilibrio muscular entre agonistas y antagonistas. Prentice<sup>19</sup> (2001) determina que la contracción excéntrica es crucial para detener o desacelerar el

---

<sup>16</sup> Ibid p. 18

<sup>17</sup> Mendelsohn D (1999) es un Lic. En Psicología especializado en Psicología del deporte y manifestó su creencia en un informe sobre Lesiones deportivas.

<sup>18</sup> Francisco José Ortín Montero es un investigador universitario de la ciudad de Murcia, España con varias publicaciones que habla sobre Psicología básica.

<sup>19</sup> Prentice, W (2001) es un profesor y coordinador del programa de medicina deportiva de la Universidad de Medicina de Carolina del Norte, Estados Unidos.

movimiento de algún miembro o articulación, especialmente durante actividades dinámicas de alta velocidad.

Algunas causas de las lesiones puede ser mecánica, en la cual hay un agotamiento del tendón, dentro de estas tenemos: deformidades anatómicas, trastornos en la arquitectura del pie, desviaciones de los miembros inferiores y ciertas displacias de cadera. Y aquellas que están relacionadas con la actividad física, como el entrenamiento (días, forma y tipo de ensayo Murgueros) o entrada en calor donde deben respetarse reglas con respecto a la progresión y adaptación y al estilo de cada integrante. Insuficiencia técnica en el cual es necesario de un buen dominio del movimiento para poder tener un rendimiento óptimo ya que el mal movimiento exige un mayor esfuerzo y una mayor tensión. El terreno, ya que los suelos duros son más nocivos que los terrenos blandos. El material, el ejemplo más claro en este caso sería el calzado, el cual no debe tener suelas muy finas para amortiguar el apoyo y la intensidad de los microtraumatismos. Causas metabólicas, los líquidos en la nutrición y los intercambios celulares a nivel del tendón. Causas vertebrales ya que hay ciertas alteraciones vertebrales que pueden provocar una proyección tendinosa.

El proceso mediante el cual se produce la lesión se caracteriza por un desequilibrio entre el esfuerzo y la capacidad para poder llevarlo a cabo. Este desequilibrio puede aparecer cuando el cuerpo es sometido a esfuerzos extremos repetidos o cuando la capacidad de esfuerzo del individuo se ve reducido por alguna lesión previa y es sometido a esfuerzos normales.

Otro punto importante y que se deja de lado a la hora de realizar alguna actividad física y sobre todo laboral, es lo que se denomina como Ergonomía de acción.

La Ergonomía es una disciplina científica de carácter multidisciplinar, que estudia las relaciones entre el hombre, la actividad que realiza y los elementos del sistema en el que se halla inmerso. Con el fin de disminuir los riesgos para la salud de la persona, adecuando los elementos, productos, sistemas, puestos de trabajo y el entorno, a las características, limitaciones y necesidades de los usuarios; buscando optimizar su eficacia, seguridad, confort y el rendimiento global del sistema (2000)<sup>20</sup>.

Si bien es un punto que se toma en cuenta dentro del contexto laboral, es necesario llevarlo a cabo en todos los aspectos de la vida, y también considerarlo importante a la hora de realizar alguna actividad física, es decir, realizarla de la mejor manera biomecánica y técnicamente posible, con el menor gasto de energía cumpliendo los objetivos de dicha actividad.

El objetivo final de esta ciencia es optimizar la productividad del trabajador y del sistema de producción y al mismo tiempo brindar satisfacción, seguridad y salud a los

---

<sup>20</sup> La Asociación Internacional de Ergonomía tiene la misión de elaborar y avanzar en la ciencia de la ergonomía y su práctica en todo el mundo

trabajadores (Fachal & Motti, 2008)<sup>21</sup>. En este caso no integramos al trabajador sino al bailarín Murgueros.

Al momento de analizar un patrón de movimiento para detectar las fallas biomecánicas que producen diferentes accidentes físicos es necesario integrar a la Postura.

La postura corporal se define en función de los tres planos en el espacio, siendo esta ideal cuando refleja una simetría de los movimientos (Bacon, 2002)<sup>22</sup>

Un autor muy conocido dentro del campo de la kinesiológica es Bobath<sup>23</sup>. Define que pensar la postura separada del movimiento es muy artificial, porque la postura está en constante flujo y debe considerarse como un movimiento detenido temporáneamente.

La postura debe considerarse desde el punto de vista del individuo y del empleo que hace de ese cuerpo.

Tal vez las palabras más sabias sobre el tema son las que expone Metheny<sup>24</sup> (1962).

*“...no existe una sola postura para todos los individuos. Cada persona debe tomar el cuerpo que tiene y sacar el mejor partido de él. Para cada individuo la mejor posición es aquella en que los segmentos del cuerpo están equilibrados en la posición de menor esfuerzo y máximo sostén. Esta es una cuestión individual”. (Metheny, 1962).*

Continuando con los factores importantes a tener en cuenta, es necesario mencionar o prestarle atención a los principios de la biomecánica ya que toman al cuerpo estando en movimiento o en reposo, y este es el punto principal de una actividad que pasa de un estado a otro continuamente.

Una definición acertada para este tipo de actividad es la que define a la biomecánica como el estudio de las fuerzas internas y externas y de cómo estas inciden sobre el cuerpo humano. (Hay, 1985)<sup>25</sup>, y concordando, también se define como la ciencia de la coordinación de los movimientos del hombre. (Bernstein, 1987)<sup>26</sup>.

Pero otra muy importante, ya que en este tipo de estudio se va a identificar un aspecto patológico, otro autor la define como el estudio de la mecánica de los órganos vivos en

---

<sup>21</sup> Fachal y Motti, son las creadoras del espacio La Ergonomía y el Ámbito Laboral, cuyo fin es brindar información sobre la ergonomía y como utilizarla. Educar al trabajador acerca de las pautas para hacer el trabajo más saludable, disminuir las lesiones causadas por el puesto de trabajo o nuestro mal posicionamiento para enfrentarlo o cuando los elementos no son los indicados.

<sup>22</sup> Bacon (2002). Citado por Appendino, M. Postura bípeda y cultura [tesis]. Rosario U.A.I. 2002

<sup>23</sup> Valverde y Serrano (2003). Terapia de neurodesarrollo. Concepto Bobath. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/plasticidad/prn-2003/prn032i.pdf>

<sup>24</sup> Metheny (1962) citado por Rash, P. Kinesiológica y Anatomía aplicada. Ed. El Ateneo. 6ta edición. Argentina 1986.

<sup>25</sup> Hay (1985) destaca su definición dentro de su libro acerca de la biomecánica en técnicas deportivas. Prentice-hall. 1985

<sup>26</sup> Bernstein (1987) identifica dentro de sus escritos a la controversia motor-acción del cuerpo humano y su contexto psicológico. Bewegungsphysiologie. 1987

condiciones fulminantes, violentas, repentinas o de tensión prolongada. (Cooper y Glasgow, 1973)<sup>27</sup>.

La biomecánica basa sus principios en conceptos físicos especificados en una de sus ramas: la mecánica<sup>28</sup>.

La mecánica es la rama de la física que se ocupa de comprender y analizar los distintos cambios de posición de los cuerpos en función del tiempo y para estudiar estos cambios se divide en dos ramas. La dinámica<sup>29</sup> y la estática<sup>30</sup>.

Por consiguiente, el análisis biomecánico debe tener la aplicación de estas dos subrayas de la mecánica las cuales entregaran datos finitos para poder calcular las variables y constantes de los distintos estados del aparato locomotor del ser humano<sup>31</sup>.

A su vez tenemos que reconocer que dentro de las mayor parte de las actividades físicas, exceptuando por ejemplo el yoga<sup>32</sup>, la mente y el cuerpo son tomadas como dos entidades diferentes, pero el estrés que se genera en las presentaciones, ensayos y en algunos eventos donde también interviene la competencia, pueden alterar el estado emocional de la persona, ya sea, por dejar lo mejor de sí en cada presentación, por dar más de lo que en ese momento se puede dar y por lo tanto influir sobre parámetros bioquímicos, biomecánicos, de fuerza, velocidad, potencia, etc. Es decir que los factores psicológicos pueden afectar tanto la salud mental como física.

Actualmente hay danzas que le están prestando atención principal a la mente y al cuerpo en conjunción. Un ejemplo es la llamada "Danza radiante"<sup>33</sup>.

---

<sup>27</sup> Cooper y Glasgow (1973) integran a la Kinesiología dentro de sus exposiciones. Buenos Aires, 1973

<sup>28</sup> La Mecánica es la rama de la física que estudia y analiza el movimiento y reposo de los cuerpos. Recuperado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Mec%C3%A1nica>

<sup>29</sup> Es la rama de la mecánica que se ocupa del estudio de los cuerpos que están en movimiento y de las fuerzas que actúan sobre ellos. A su vez se divide en Cinemática (tiene en cuenta el movimientos sin tener en cuenta la causa que lo produce) y Cinética (estudia las fuerzas que producen el movimiento). Marrero y Rull. Biomecánica Clínica de las patologías del aparato locomotor.

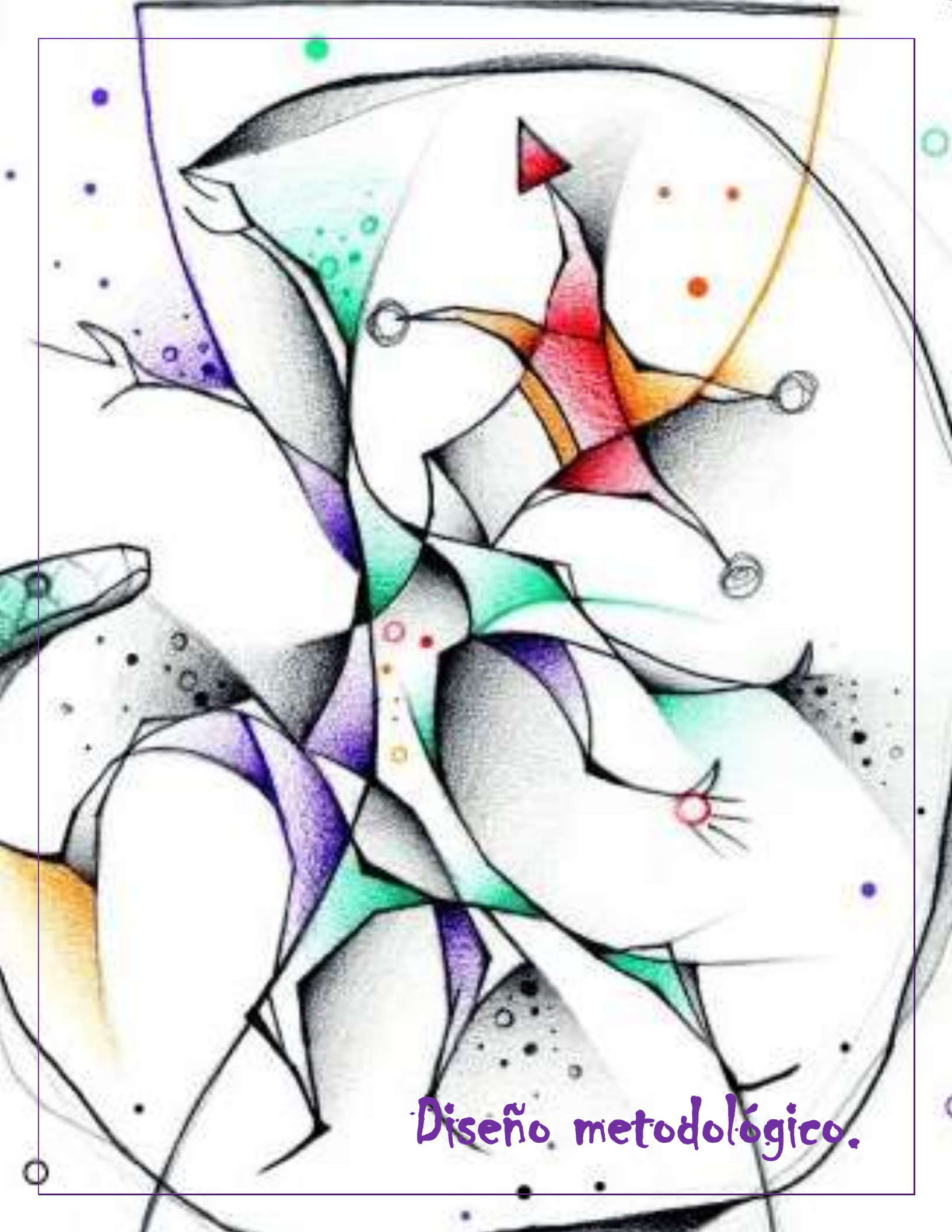
<sup>30</sup> Es la otra rama de la mecánica que estudia el equilibrio de los cuerpos, tanto en reposo como en movimiento a velocidad constante. Marrero y Rull. Biomecánica Clínica de las patologías del aparato locomotor

<sup>31</sup> Proubasta (1996) habla y expone acerca de los fundamentos físicos de la Biomecánica y del aparato locomotor junto con la importancia de sus ramas. Madrid: Ergon. 1996

<sup>32</sup> El yoga es en palabras muy simples, darle atención al cuerpo, la mente y la respiración. Esta práctica milenaria incluye: posturas de yoga (asanas), técnicas de respiración (pranayama) y meditación. A través de ellos, el cuerpo, la mente y la respiración experimentan la unión en armonía. El Yoga trae la mente al momento presente, mejorando su claridad y su estado de alerta. Así, la mente se pacifica y puede lidiar con el estrés diario. Disponible en: <http://www.artofliving.org/ar-es/yoga>

<sup>33</sup> La danza radiante es una propuesta artística y terapéutica para potenciar el auto crecimiento a través del arte y la pedagogía. Se plantea el trabajo a partir del cuerpo como instrumento transformador y la relación con distintas disciplinas teniendo en cuenta las diferencias, relaciones y peculiaridades entre ellas como por ejemplo: la danza oriental, la psicomotricidad, el yoga integral, las terapias holísticas, el conocimiento perenne y las diferentes mancias, por lo que la creación que se da acá es una extensión del aprendizaje, la capacidad de trabajo y posibilidad visionaria de cada persona. Disponible en: <http://danzaradiante.com/>

Es importante estar alerta para poder identificar factores que puedan causar las lesiones antes de que se produzcan. Tenemos que tener en cuenta que si la preparación es adecuada y se conocen las causas de las lesiones y su prevención podremos disminuir el riesgo de padecer patologías crónicas



*Diseño metodológico.*



El diseño metodológico del estudio a realizar es no experimental, exploratorio-descriptivo, transversal y observacional.

Es no experimental debido a que no se manipulará ninguna de las variables de la investigación para influir en una respuesta o resultado y se van a observar los fenómenos tal y como se dan en la realidad.

Es exploratorio-descriptivo porque si bien se inicia con un tipo de estudio exploratorio ya que al revisar la literatura se reveló que hay guías no investigadas e ideas poco relacionadas con el problema de estudio, se intenta recopilar información sobre un contexto particular de la vida real, problema del comportamiento humano, identificar conceptos o variables y establecer prioridades para investigaciones posteriores o sugerir afirmaciones. (Dankhe, 1986)<sup>1</sup>. También es descriptiva porque el propósito es describir situaciones y eventos, es decir, como es y cómo se manifiestan determinados fenómenos tales como las conductas de los bailarines de murga al momento de realizar la actividad y las medidas de prevención, a fin de evitar la presencia de lesiones y patologías de la zona media corporal y los miembros inferiores.

Es transversal, pues hace un corte en el tiempo y se recolectan los datos en un solo momento en el tiempo, correspondiente al día que se realiza la observación y la encuesta, no se hace un seguimiento de los casos.

Es observacional porque se observan y consideran los fenómenos tal como se presentan, sin modificarlos ni actuar sobre ellos.

La población-universo de la presente investigación son los bailarines de una murga, entre los 18 y los 50 años de la ciudad de Mar del Plata. La muestra es de tipo no probabilístico por conveniencia de tipo intencional o deliberado y se conforma de un total de 30 bailarines de murga.

Los Criterios de Inclusión son:

- Personas de ambos sexos
- Mayores de 18 años y menores de 50 años
- Bailarines de murga que tengan como mínimo 1 año de actividad.

Los Criterios de Exclusión son:

- Personas que tengan lesiones previas al inicio de su actividad en la murga
- Personas que tengan lesiones en miembros superiores.

---

<sup>1</sup> Dankhe (1986) es un investigador que propone 4 tipos de estudios a realizar cuando se comienza con una investigación. Exploratorios, descriptivos, explicativos y correlacionales.

Las variables que se van a medir son:

### Sexo

Definición conceptual: conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada género.

Definición operacional: conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada bailarín de la murga, la cual se medirá en la encuesta.

### Edad

Definición conceptual: tiempo transcurrido a partir del día de nacimiento de una persona en años.

Definición operacional: tiempo transcurrido a partir del día de nacimiento de cada bailarín, medido en años y a través de una encuesta cara a cara.

### Tipo de actividad laboral

Definición conceptual: características específicas que identifican a cada actividad laboral.

Definición operacional: características específicas que identifican a cada actividad laboral que se realizan, las mismas se conocerán por medio de pregunta abierta en la encuesta.

### Tiempo desde que desarrolla la actividad murguera

Definición conceptual: tiempo medido años desde que se desarrolla una tarea.

Definición operacional: tiempo medido años desde que cada bailarín comenzó a realizar la actividad murguera, hasta el día que se realiza la encuesta. Se manifiesta:

- Menos de 5 años
- Entre 5 y 10 años
- Entre 10 y 15 años
- Entre 15 y 20 años
- Otros:

### Años de antigüedad

Definición conceptual: período continuo durante el cual una persona ha realizado un trabajo o actividad.

Definición operacional: período continuo durante el cual cada uno de los bailarines ha realizado la actividad murguera. Se amplía a través de una encuesta y se considera:

- Menos de 5 años
- Entre 5 y 10 años
- Entre 10 y 15 años
- Entre 15 y 20 años
- Otros:

### Jornada diaria de actividad murguera

Definición conceptual: tiempo empleado en horas por el bailarín a lo largo del día.

Definición operacional: tiempo empleado en horas por los bailarines realizando la actividad murguera, a lo largo del día, medido a través de la encuesta de la siguiente manera:

- Menos de 4 horas
- 4 horas
- 6 horas
- 8 horas
- Otros:

### Presencia de patologías de zona media corporal

Definición conceptual: existencia de trastornos musculoesqueléticos en la columna vertebral dorso lumbar, sacro o coccígeo.

Definición ocupacional: existencia de trastornos musculoesqueléticos en la columna vertebral dorso lumbar, sacro o coccígeo de los bailarines de la murga, preguntado a través de la encuesta o afirmado con la historia clínica del integrante/paciente.

### Presencia de patologías de los miembros inferiores

Definición conceptual: existencia de trastornos musculoesqueléticos en los miembros inferiores. Caderas, rodillas, tobillos, pies

Definición operacional: existencia de trastornos musculoesqueléticos en los miembros inferiores. Caderas, rodillas, tobillos, pies de los bailarines de la murga, preguntado a través de la encuesta o afirmado con la historia clínica del integrante/paciente.

### Sector del cuerpo afectado

Definición conceptual: sector del cuerpo afectado por una patología, pudiendo ser la zona media o los miembros inferiores.

Definición operacional: sector del cuerpo afectado por una patología, pudiendo ser la zona media o los miembros inferiores de los bailarines de murga, medido con la encuesta.

### Sensación general del Estado Físico

Definición conceptual: un estado físico es cada una de las situaciones o formas físicamente distinguibles mediante la medición de alguna(s) propiedad(es) que puede adoptar un sistema físico en su evolución temporal.

Definición operacional: el estado físico es cada una de las situaciones o formas físicamente distinguibles mediante la medición de alguna(s) propiedad(es) que puede adoptar un sistema físico en su evolución temporal durante la actividad que realizan los bailarines de murga. Va a ser medido según la subjetividad de cada uno de los bailarines de la murga manifestando la sensación de cansancio en todas sus actividades diarias clasificándolo mediante la siguiente jerarquía en la encuesta.

- Malo
- Regular
- Bueno
- Muy bueno
- Excelente

### Flexibilidad

Definición conceptual: es la capacidad del músculo para llegar a estirarse sin dañarse dada por el rango máximo de movimiento de todos los músculos que componen una articulación, de carácter involutivo ya que se va perdiendo con el paso del tiempo y que no genera movimiento, sino que lo posibilita.

Definición operacional: es la capacidad del músculo para llegar a estirarse sin dañarse dada por el rango máximo de movimiento de todos los músculos que componen una articulación, tomando como referencia significativa la medición de la cadena muscular posterior de los bailarines. Va a ser medido por una prueba de flexibilidad lumbosacra<sup>2</sup>. El resultado de la prueba es un dato para el investigador.

---

<sup>2</sup> Alarcon (2011). El test de flexibilidad lumbosacra tiene como objetivo la medición de la flexibilidad del tronco (articulaciones coxofemorales, flexión lumbar o cadena de isquios-gluteos y lumbares). El test se adjunta en la página de Anexos.

#### Tipo de posturas más repetidas durante la práctica del baile Murgueros

Definición conceptual: posiciones o posturas repetidas que la persona adopta mientras realiza una actividad dinámica o estática.

Definición operacional: posiciones o posturas repetidas que la persona adopta mientras realiza su danza. Esta variable se medirá con la observación.

#### Tipo de terreno donde realizan la danza murguera.

Definición conceptual: Se entiende la estructura de un suelo como la distribución o diferentes proporciones que presentan los distintos tamaños de las partículas sólidas que lo conforman, como los materiales finos (con sus propiedades de cohesión, adherencia, absorción y retención de agua), materiales medios (formados por tamaños arena), materiales gruesos (se encuentran fragmentos de la roca madre, aún sin degradar, de tamaño variable).

Definición operacional: Tipo de suelo donde realizan la actividad murguera siendo el asfalto, el parque, un escenario de material, etc. Esta variable se medirá con la observación.

#### Tipo de calzado que utilizan

Definición conceptual: todo aquel elemento que pueda ser utilizado para vestir y proteger los pies no sólo de las inclemencias del frío, sino también para protegerlo de la suciedad, de las posibles lastimaduras y, además, para embellecerlo y darle estilo.

Definición operacional: todo aquel elemento que puede ser utilizado para vestir acorde a las exigencias de la murga, utilizado para realizar la danza murguera durante su actividad. Esta variable se medirá con la observación y la encuesta.

#### Grado de ausentismo a la murga a causa de las patologías corporales

Definición conceptual: números de ausencia por parte de los bailarines a su actividad en la murga a causa de alguna patología de la zona media o miembros inferiores.

Definición operacional: números de ausencia por parte de los bailarines a su actividad en la murga a causa de alguna patología de la zona media o miembros inferiores, explorado e indagado a través de la encuesta o de la historia clínica.

- Menos de 4 días
- 5 días
- 6 días
- 7 días
- Otros:

### Comportamiento frente al dolor

Definición conceptual: actitud de una persona como respuesta a un estímulo doloroso o ante la presencia del mismo.

Definición operacional: actitud de los bailarines de una murga como respuesta a un estímulo doloroso o ante la presencia del mismo, se evaluará las siguientes dimensiones: consulta a un médico, toma fármacos, realiza actividad física, otros. Esto se medirá por medio de la encuesta y además se obtendrá información acerca del grado del dolor mediante una escala análoga subjetiva donde el paciente va a manifestar su dolor en un rango de 0 (no dolor) a 10 (máximo dolor imaginable)<sup>3</sup>.

### Conocimiento sobre prevención de la salud en su labor.

Definición conceptual: información conocida por el bailarín Murgueros, acerca de los medios preventivos para la actividad que realiza.

Definición operacional: información conocida por el bailarín Murgueros, acerca de los medios preventivos para la actividad que realiza. Se medirá por medio de la encuesta.

---

<sup>3</sup> La escala visual análoga de dolor es la que utiliza el paciente para indicar el grado de molestia que presenta al momento de la encuesta. Disponible en: [http://www.dolopedia.com/index.php/ESCALAS\\_SUBJETIVAS\\_DEL\\_DOLOR](http://www.dolopedia.com/index.php/ESCALAS_SUBJETIVAS_DEL_DOLOR)

A continuación se presenta el consentimiento informado e instrumento:

<p>Consentimiento informado</p> <p>Nota de confidencialidad:</p> <p>La encuesta a realizar es solo con fines académicos. Forma parte de la tesis de Kinesiología sobre las lesiones más frecuentes de los bailarines de murga de la ciudad de Mar del Plata, que se está llevando a cabo, con el fin de obtener el título de la carrera de Licenciatura en Kinesiología.</p> <p>Se resguardará toda la información que se detalle en la encuesta, se garantiza el secreto estadístico y confidencialidad de la información según la ley, brindada por las personas encuestadas. Si participa usted no estará expuesto a ningún riesgo, ni le demandará costo alguno, aun habiendo iniciado la encuesta está en su derecho abandonarla si así lo desea.</p> <p>Se agradece su colaboración.</p> <p>Nombre: Pina, Matías Edgardo Año: 2015 Universidad Fasta</p> <p>Consentimiento Informado:</p> <p>He sido invitado a participar de la encuesta que forma parte de la Tesis Lesiones más frecuentes de los bailarines que integran un grupo de murga de la ciudad de Mar del Plata , la cual está llevándola a cabo el señor Pina, Matías Edgardo. Se me ha explicado los objetivos de la investigación y mi participación es voluntaria, aceptándolo así al firmar este documento.</p> <p>.....</p> <p>Firma</p>		<p>.....</p> <p>Firma del autor</p>
---	--	-------------------------------------

## Encuesta

- 1) Sexo: F M
- 2) Edad:
- 3) ¿Qué tipo de actividad laboral realiza?
- 4) Años de antigüedad laboral
  - Menos de 5 años
  - Entre 5 y 10 años
  - Entre 10 y 15 años
  - Entre 15 y 20 años
  - Otros:
- 5) ¿Cuántos días trabaja por semana?
- 6) ¿Cuántas horas dura su jornada laboral diaria?
  - Menos de 4 horas
  - 4 horas
  - 7 horas
  - 8 horas
  - Otros:
- 7) ¿Realizan pausas durante la jornada diaria?
  - Si
  - No
- 8) ¿De cuánto tiempo?
  - Menos de 15 minutos
  - 15 minutos
  - Entre 15 y 30 minutos
  - Entre 30 y 45 minutos
  - Otros:
- 9) ¿Qué hace durante las pausas?
  - Sale del lugar a fumar
  - Ejercicios de estiramiento y elongación
  - Se sienta a descansar
  - Se alimenta e hidrata
  - Otros
- 10) ¿Realiza algún otro trabajo?
  - Si, ¿Cuál?
  - No

Fundamentando el trabajo que realizan en la Murga:

- 11) ¿Qué tipo de actividad realiza dentro de la murga? (Como por ejemplo, bailarín, percusión, cantante, etc.).  
Especifique:
- 12) ¿Cuánto tiempo lleva desarrollando esta actividad en la murga?
  - Menos de 5 años
  - Entre 5 y 10 años
  - Entre 10 y 15 años
  - Entre 15 y 20 años
  - Otros:
- 13) ¿Qué cantidad de días practica por semana?



14) ¿Cuántas horas dura ésta actividad en la murga?

Menos de 4 horas

4 horas

6 horas

8 horas

Otros:

Considerando que su labor diaria implica un desgaste físico importante:

15) ¿Realiza antes de cada actividad murguera una entrada en calor a modo de evitar lesiones?

Si

No (pasa a pregunta N°17)

16) ¿Durante cuánto tiempo? ¿Qué actividad realiza?

Menos de 15 minutos

15 minutos

Entre 15 y 30 minutos

Entre 30 y 45 minutos

Otros:

17) ¿Realiza luego de la actividad murguera ejercicios de estiramiento y elongación?

Si

No (pasa a pregunta N°19)

18) ¿Durante cuánto tiempo?

Menos de 15 minutos

15 minutos

Entre 15 y 30 minutos

Entre 30 y 45 minutos

Otros:

19) ¿Realiza actividad física?

Si

No (pasa a pregunta N°23)

¿Cuál/cuáles?

Actividades en grupo: futbol, básquet, handball, cestoball, Hockey, Pato, Volleyball, tenis, pelota-paleta, bochas, gimnasia aeróbica, Aero box, gimnasia localizada, Baile.

Actividades acuáticas: Natación, Aquagym, pesca deportiva.

Actividades individuales: atletismo, triatlón, ciclismo, patín, gimnasio, tenis, paddle.

Otros:

20) ¿Cuántas veces por semana la realiza?

1 o 2 veces por semana

3 o 4 veces por semana

5 o 6 veces por semana

Todos los días

Otros

21) ¿Cuánto tiempo dura la actividad?

Menos de 30 minutos

30 minutos

Entre 30 minutos y 1 hora

Entre 1 y 2 horas

Otros:

22) ¿Cuál es el nivel de dicha actividad física?

Amateur

Profesional

23) Indique el estado físico general (Sensación subjetiva de cansancio) en aquellas actividades que realiza.

Actividad laboral:

Actividad física:

Actividad murguera:

Imagen N°1: Referencias

REFERENCIAS	
-	Malo
-	Regular
-	Bueno
-	Muy bueno
-	Excelente

Fuente: elaboración propia

24) ¿Qué tipo de calzado utiliza para bailar en la murga? (marca, modelo y características principales como por ej.: densidad de la suela, con cámara de aire, con tapones de caucho, etc.)

25) ¿Presenta alguna patología corporal diagnosticada? (Como por ejemplo en columna: hernia discal)

Si

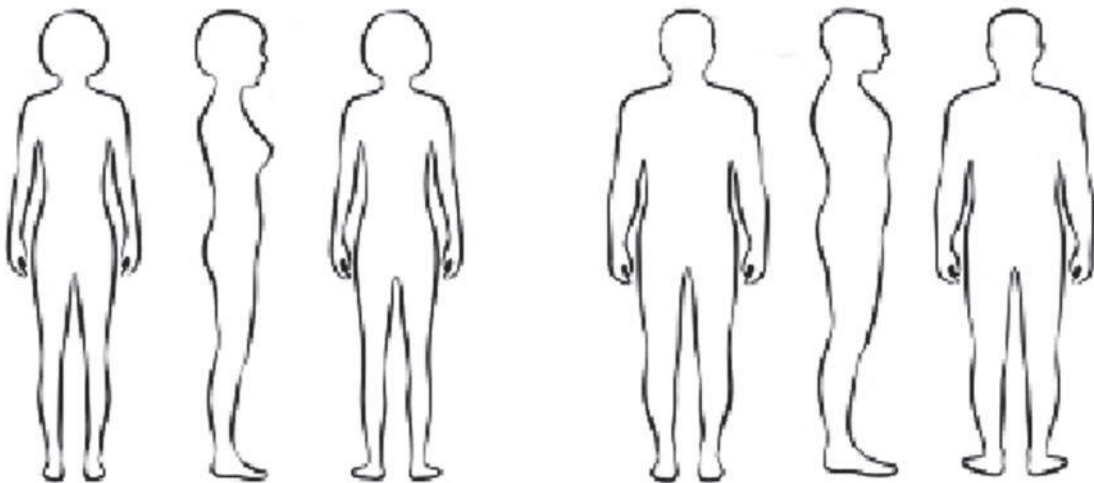
No (pasa a pregunta N°31)

26) ¿Cuál es el diagnóstico Médico?:

Fecha del diagnóstico:

Indique (con una X o pintado) la zona o sector corporal

Imagen N°2: Esquema del cuerpo humano para identificar la zona problemática



Fuente: Diana Bertel. (2012)

27) ¿Tuvo alguna patología asociada al diagnóstico reciente?

Si

¿Cuál?:

¿Hace cuánto?:

No

28) ¿Cuál es el grado de ausentismo Murgueros desde el momento del diagnóstico médico a causa de la/s patología/s?

Menos de 4 días

5 días

6 días

7 días

Otros:

29) ¿Qué síntomas le produce la patología?

Imagen N°3: Referencia

30) ¿Cómo es el dolor?

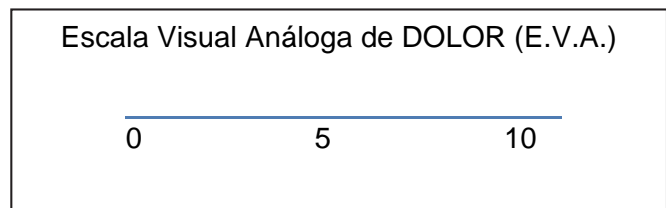
0 puntos (no dolor)

3 puntos

5 puntos

7 puntos

10 puntos (máximo dolor)



31) ¿Cómo actúa ante la presencia de dolor?

Consulta a un médico

Realiza Kinesiología

Toma algún fármaco

Realiza actividad física

Otros:

Fuente: Clarett (2012)

32) ¿Cuál cree que es el papel del Kinesiólogo frente a la patología?

33) ¿Tiene información sobre medidas preventivas en su actividad murguera?

Sí, ¿Cuál es la fuente de información?:




¿Cuáles conoce?:

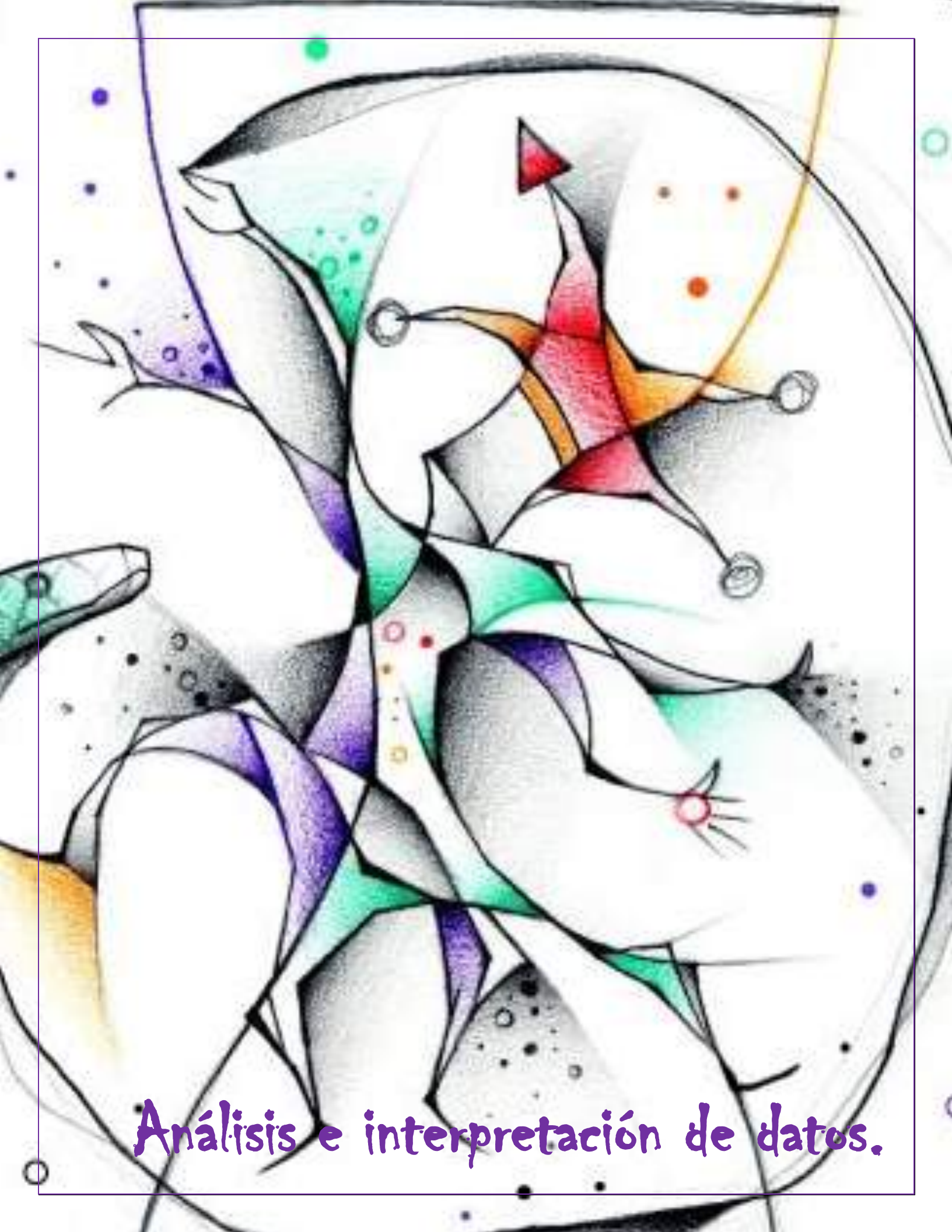
No

PLANILLA DE OBSERVACION

Nº DE ENCUESTADOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SEXO	M / F	M / F	M / F	M / F	M / F	M / F	M / F	M / F	M / F	M / F
EDAD										
Cm del test de Flexib.										
TIPO DE CALZADO										
TIPO DE TERRENO										
POSTURAS FRECUENTES										

REFERENCIAS DE LA PLANILLA DE OBSERVACION

REFERENCIAS			
TIPO DE CALZADO (densidad de la suela)	Buena densidad	1	
	Poca densidad	2	
	Mala densidad	3	
TIPO DE TERRENO	Blando (cesped)	1	
	Semiblando (escenario)	2	
	Duro (asfalto)	3	
POSTURAS FRECUENTES	El Borrachito	1	 <p>Fuente: Cuadernos del Cascarudo 2009</p>
	Rumba	2	
	Tres patadas o saltos	3	 <p>Fuente: Cuadernos del Cascarudo 2009</p>
	Demostracion libre	4	
			 <p>Fuente: Cuadernos del Cascarudo 2009</p>

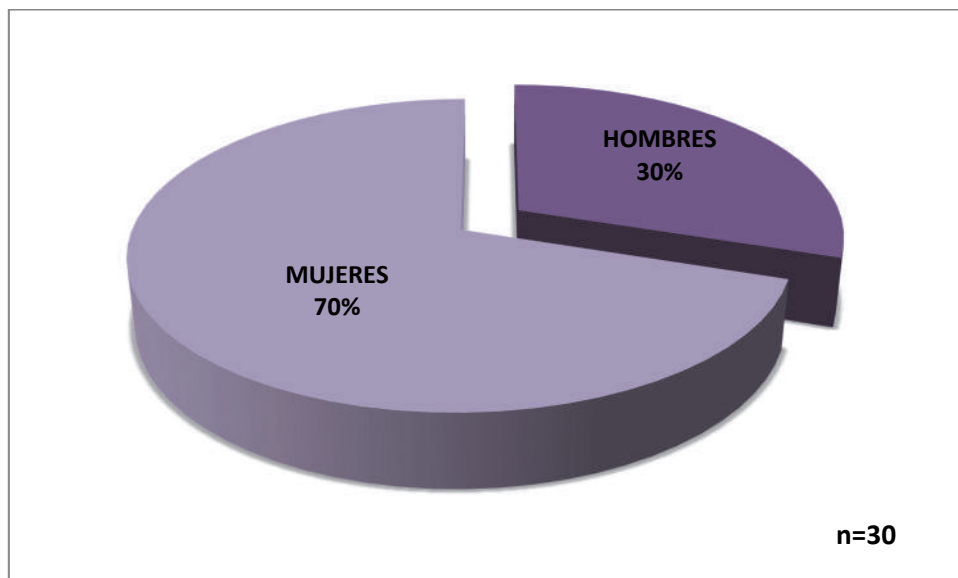


Análisis e interpretación de datos.

Para la presente investigación se desarrolló un trabajo de campo que consistió en encuestar, medir y observar a 30 integrantes de murga de la ciudad de Mar Del Plata durante los meses de julio hasta octubre del año 2015. A través de la información obtenida mediante esta encuesta, se busca identificar las patologías y/o lesiones más frecuentes de los bailarines que integran la murga. Se pretende también identificar el tipo de tratamiento realizado y proponer un plan preventivo de lesiones.

Inicialmente se presenta la composición por género de los integrantes de la murga encuestados.

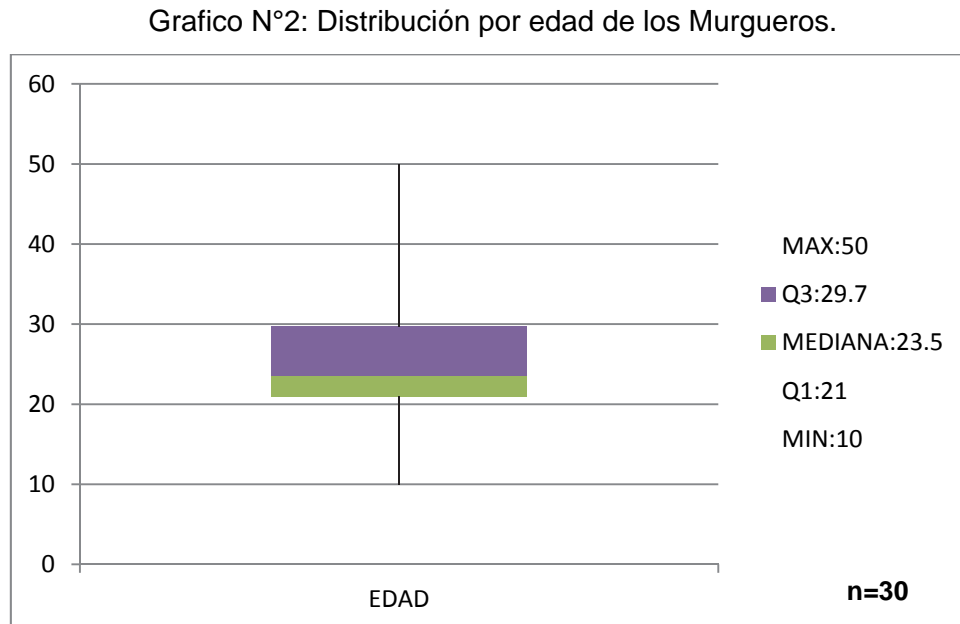
Grafico N°1: Sexo de lo murgueros.



Fuente: Elaboración propia.

A partir de los valores expuestos en el Grafico N°1, se observa que el 70% de los integrantes de la murga son de sexo femenino, lo que representa una amplia mayoría.

Seguidamente se presenta la distribución según la edad de los integrantes de la murga encuestados.



Fuente: Elaboración propia.

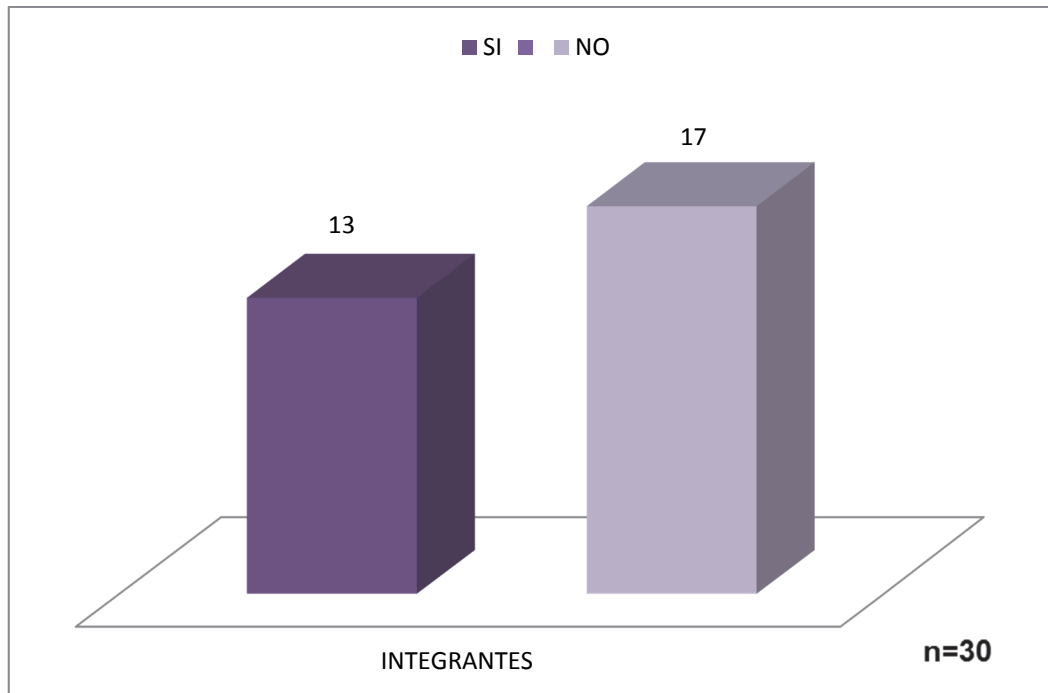
Los valores de las edades oscilan entre los 10 y los 50 años, registrándose una distribución aproximadamente asimétrica respecto a la media, siendo esta de 23.5 años. Vale mencionar que casi el 50% central de esta distribución se encuentra comprendido entre 21 y 30 años.



Continuando con la investigación, se pretende recolectar información para responder a los objetivos específicos de la misma.

Se indago si los Murgueros hacían actividad física extra.

Grafico N°3: Integrantes que hacen actividad física.

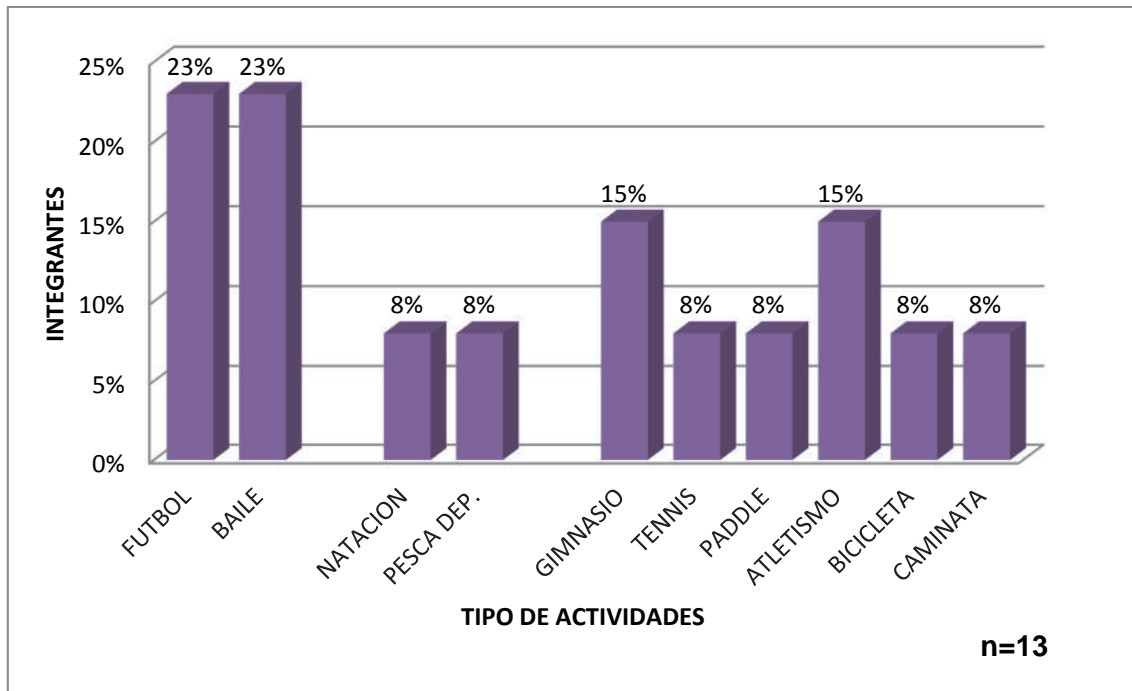


Fuente: Elaboración propia.

En este gráfico se destaca que de los 30 encuestados, hay 13 integrantes que hacen actividad física extra y 17 que no; determinando que gran parte se encuentra de forma sedentaria.

Se siguió buscando que tipo de actividad física realizaban aquellos integrantes que no eran sedentarios. La encuesta se dividió en actividades individuales, en grupo o acuáticas; dado que estamos en una ciudad costera.

Grafico N°4: Actividades en grupo, acuáticas o individual.

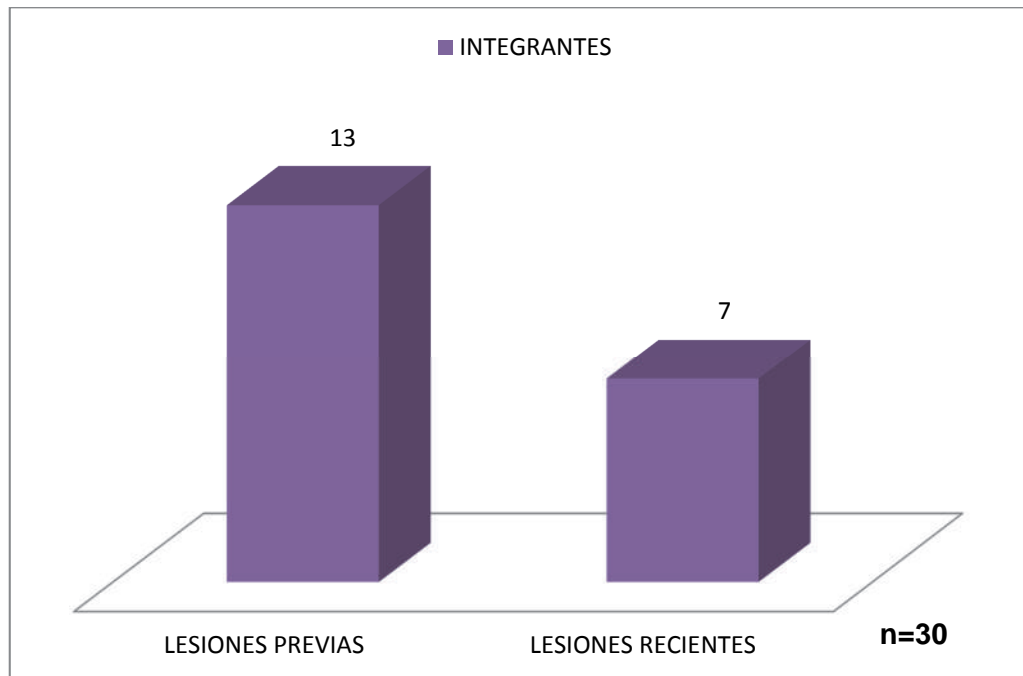


Fuente: Elaboración propia.

Dentro de los que hacen actividad física extra, se evidencia que el mayor porcentaje de integrantes realizan actividades en grupo como futbol y baile complementando a la actividad que realizan con la murga.

Seguidamente se preguntó quienes tenían diagnosticada alguna lesión previa al ingreso a la murga y quienes presentan lesiones recientes.

Grafico N°5: Integrantes que presentan lesiones previas y recientes a la murga.

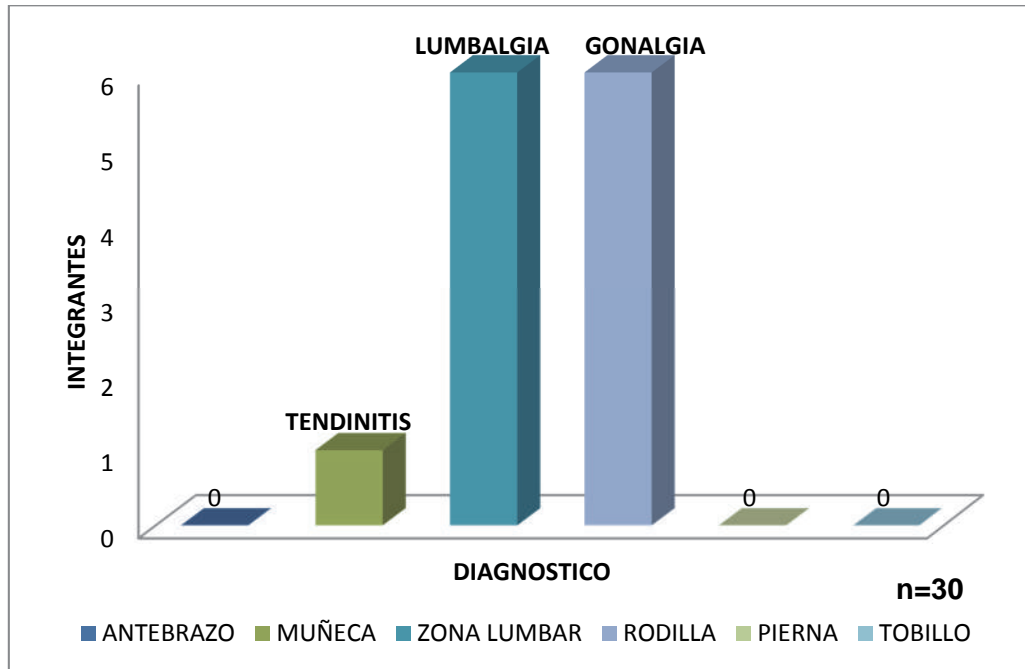


Fuente: Elaboración propia.

Se destaca en este trabajo que existen 13 integrantes que presentan lesiones previas diagnosticadas y que hay solo 7 con lesiones recientes determinando un valor relativamente bajo con el total de los encuestados.

Posteriormente se buscó que zona corporal y tipo de lesiones presentaban los Murgueros.

Grafico N°6: Zona y tipo de lesiones que presentan ciertos integrantes de la murga.

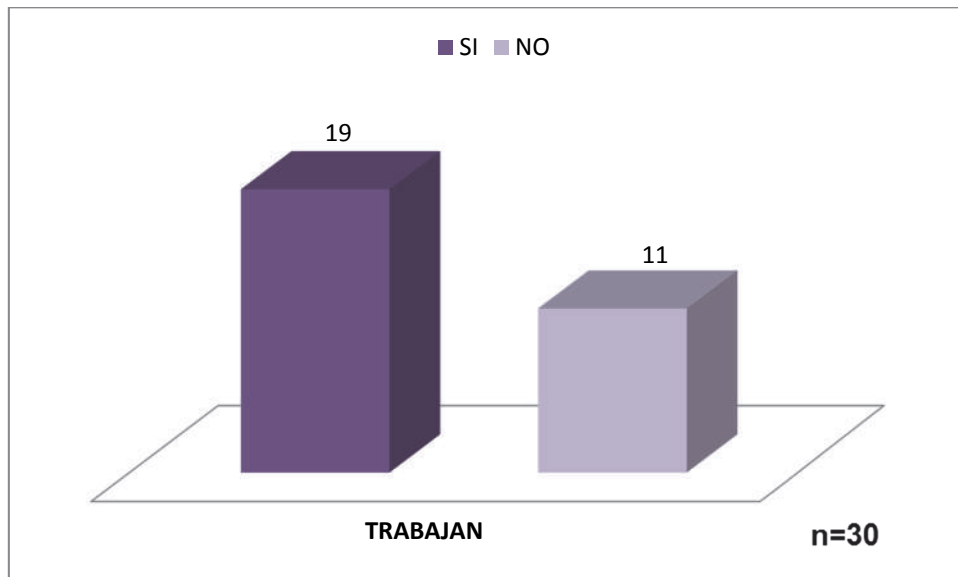


Fuente: Elaboración propia.

Se puede observar en el grafico que hay 3 tipos de lesiones representativas en 3 zonas distintas determinando que dentro de los integrantes que presentan lesiones, las más frecuentes son la Tendinitis de muñeca, la Lumbalgia en la columna y gonalgia en la rodilla.

Continuando con la investigación, se preguntó cuántos Murgueros realizan alguna actividad laboral.

Grafico N°7: Integrantes de la murga que trabajan

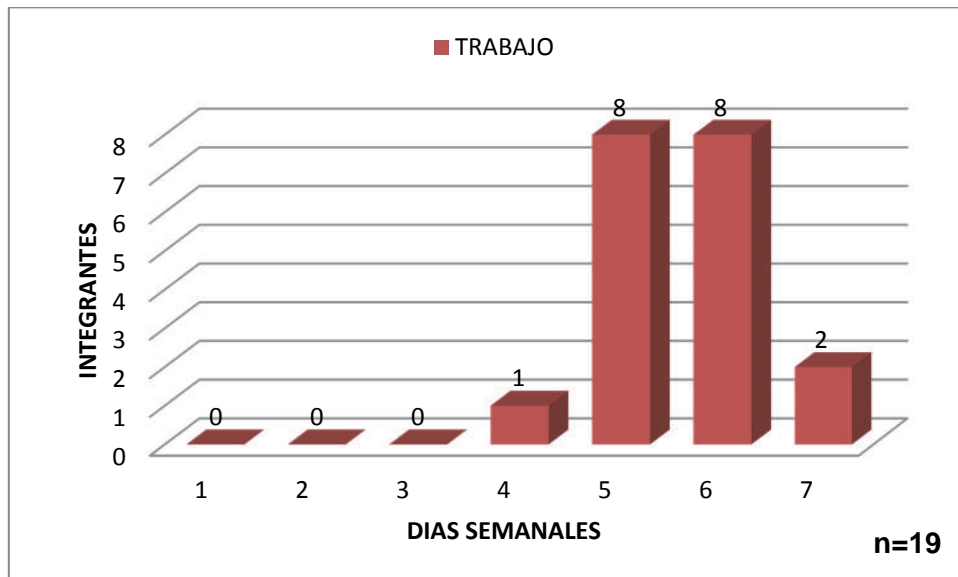


Fuente: Elaboración propia.

Se determina por medio del grafico que hay 19 integrantes que trabajan, sabiendo que hay varios con más de 1 trabajo pero hay 11 que no lo hacen, es decir, que son desempleados o estudiantes.

Dentro de la encuesta laboral, se indagó acerca de los días que ocupaba esa actividad.

Grafico N°8: Días semanales de trabajo de los integrantes de la murga

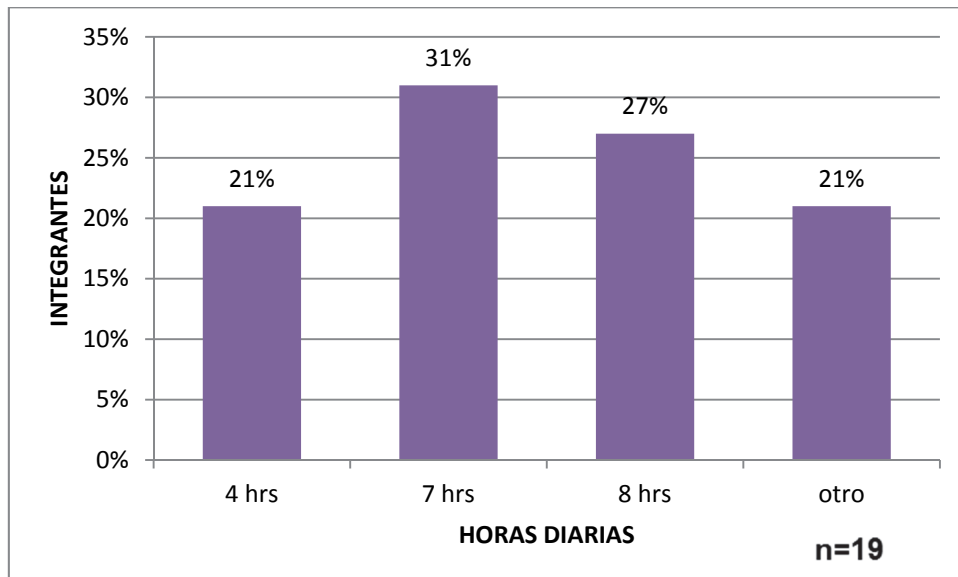


Fuente: Elaboración propia.

El grafico expresa que la mayoría de los integrantes que trabajan lo hacen durante 5 días a la semana y otros durante 6 días a la semana, teniendo solo 1 día de descanso.

Siguiendo con la actividad laboral, es necesario saber cuántas horas le dedican al trabajo en sus vidas.

Grafico N°9: Horas diarias de trabajo de los integrantes de la murga.

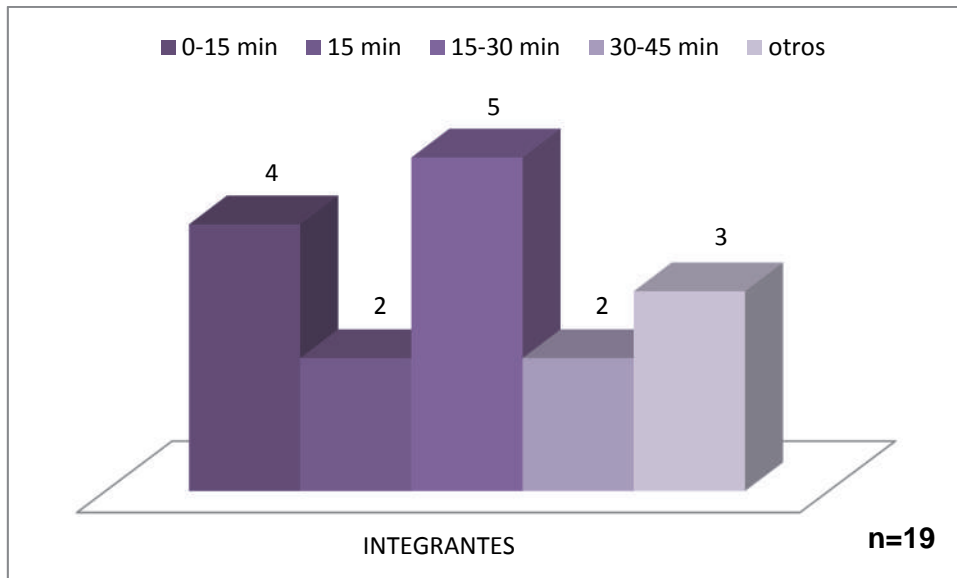


Fuente: Elaboración propia.

Se determina a través del grafico de que existe un porcentaje significativo de integrantes de la murga que le dedican 7 horas diarias a la actividad laboral y un porcentaje menor que solo trabajan 4 horas diarias.

Luego de indagar acerca de los días, las horas y si trabajan o no; es necesaria saber si dentro de las horas diarias laborales toman una pausa de descanso para regenerar energía psicofísica.

Grafico N°10: Pausas en la actividad laboral.



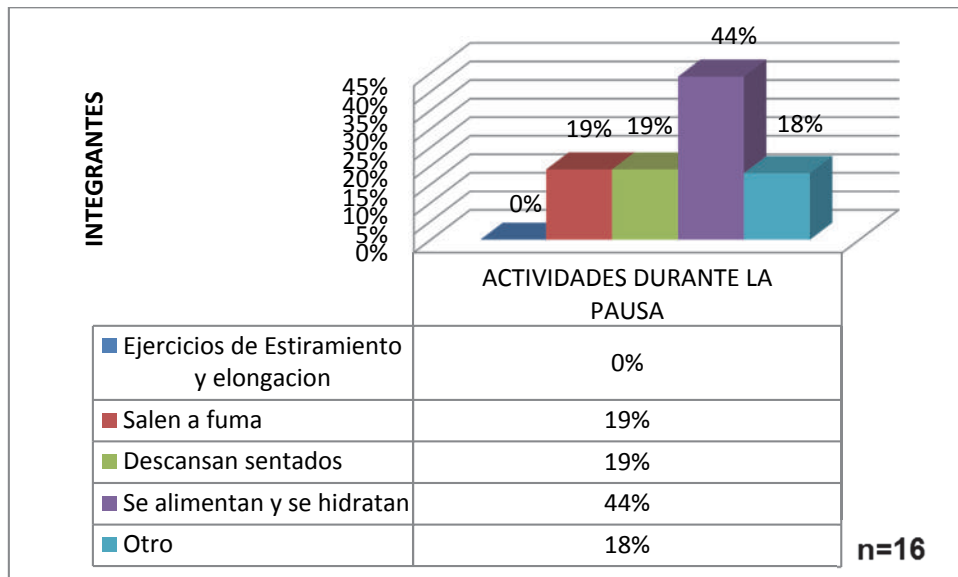
Fuente: Elaboración propia.

El grafico demuestra que de los 19 integrantes que trabajan, al menos en un solo trabajo, solo 16 toman una pausa-descanso; dividiendo eso en que 5 integrantes se toman entre 15 y 30 minutos durante su jornada, siendo este horario el más significativo.



Otro punto importante dentro de las pausas laborales es identificar qué tipo de actividad realizan durante las mismas.

Grafico N°11: Actividades de los integrantes durante las pausas laborales.

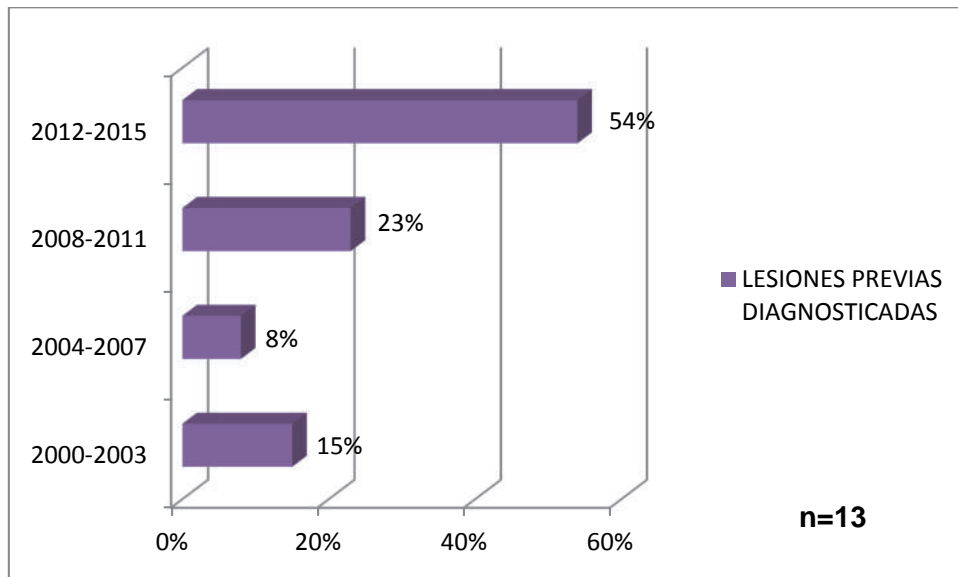


Fuente: Elaboración propia.

Se puede determinar a través del grafico que solo de los 16 que toman pausas laborales representando por el 100%, el valor más elevado constituye el 44% y son los que utilizan el tiempo de descanso para alimentarse e hidratarse y algo llamativo es que un porcentaje de integrantes nulo no realiza ningún tipo de actividad de estiramiento y elongación.

Continuando con la investigación acerca de las lesiones de los integrantes de murga, se averiguo sobre las lesiones previas al ingreso a la murga de los participantes.

Grafico N°12: Presencia de lesiones previas.

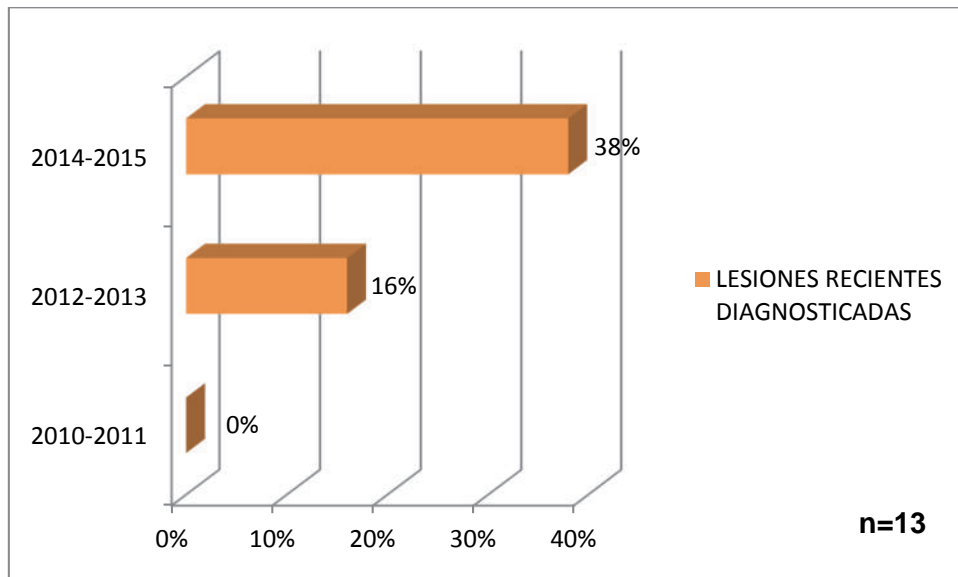


Fuente: Elaboración propia.

El grafico demuestra que de 30 murgueros encuestados, hay 13 que presentan lesiones previas a la fecha actual con un porcentaje significativo del 54% entre los años 2012-2015.

También es importante indagar sobre las lesiones actuales que presentan los representantes de la murga.

Grafico 13: Presencia de lesiones recientes.

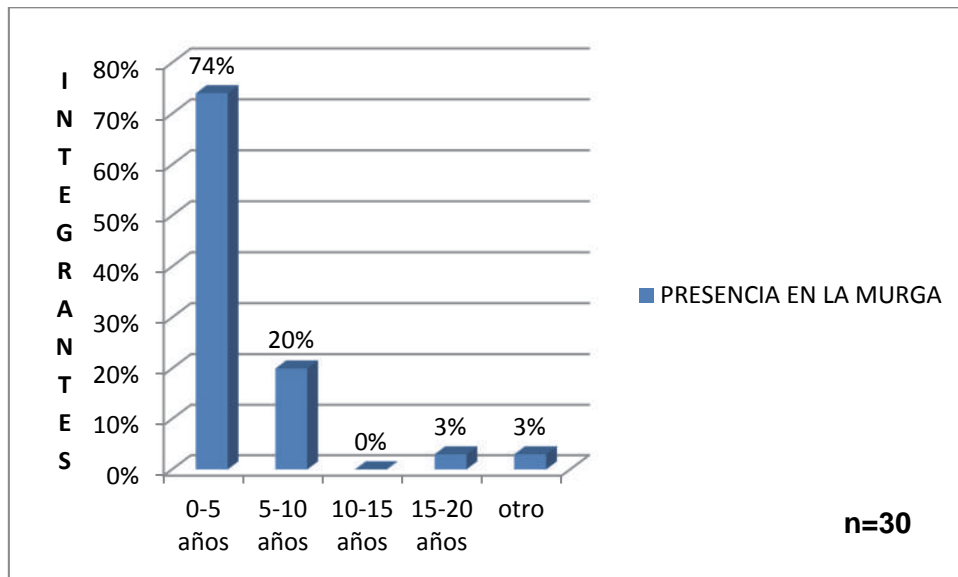


Fuente: Elaboración propia.

El grafico define que de los 13 lesionados previamente, existe un porcentaje representado por el 38% que presentan lesiones recientes durante el periodo 2014-2015.

Finalmente es necesario saber dentro de todo lo encuestado sobre sus dolencias y lesiones, los años de práctica que llevan realizando la actividad murguera.

Grafico 14: Años de práctica en la murga

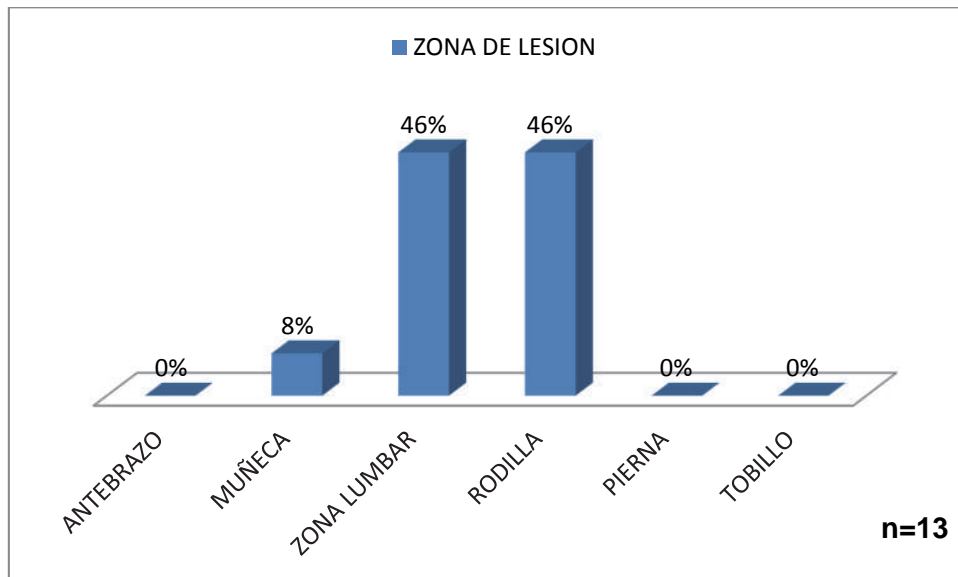


Fuente: Elaboración propia.

Se demuestra que del total de los encuestados, el 74% representa que hace menos de 5 años practican en la murga y observando los gráficos anteriores se puede descubrir que un porcentaje significativo de lesiones se da durante el periodo observado de práctica.

Extendiendo el estudio, es importante definir qué zona corporal y que tipo de lesiones predominan en los representantes que sufren patologías recientes.

Grafico N°15: Zona o segmento con mayor porcentaje de lesión

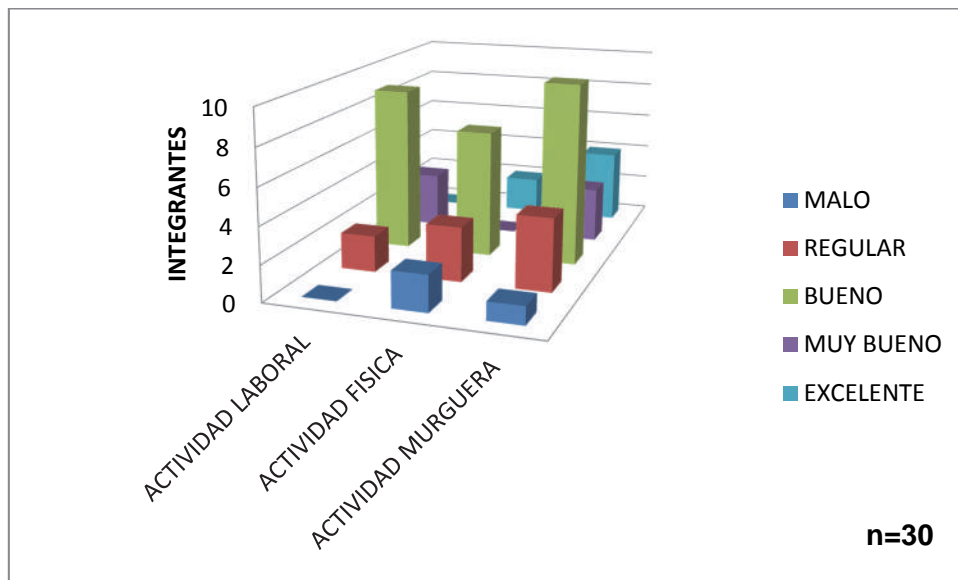


Fuente: Elaboración propia.

El grafico demuestra que hay dos porcentajes igualados a 46% entre la zona lumbar y el segmento de la rodilla como más representativos dentro de los lesionados concordando en las zonas comprometidas con lo encuestado en gráficos anteriores.

Otro factor importante dentro de la investigación es examinar el estado físico de los Murgueros; por lo que se indago sobre la sensación subjetiva dentro de las actividades que realizan.

Grafico N°16: Sensación subjetiva del estado físico de los integrantes en las actividades que realizan.

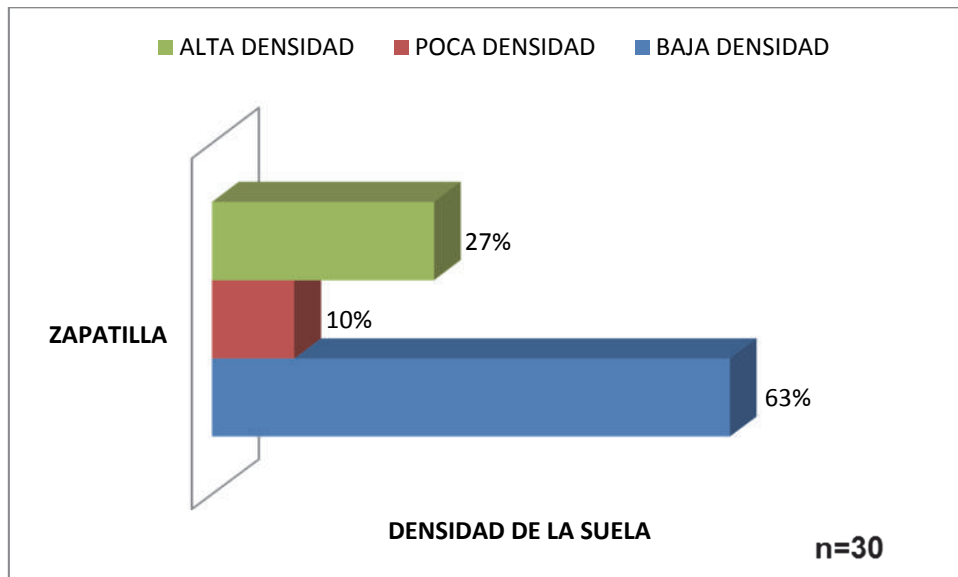


Fuente: Elaboración propia.

Utilizando el cuadro de referencia en la encuesta (se muestra más abajo), se obtiene de que la sensación subjetiva de los integrantes más determinante es de valor "BUENO" (87%), en todas las actividades que realizan.

Continuando con la investigación, es necesario definir el tipo de calzado que se utiliza para esta actividad elocuentemente de impacto.

Grafico N°17: Tipo de zapatillas que utilizan los Murgueros.



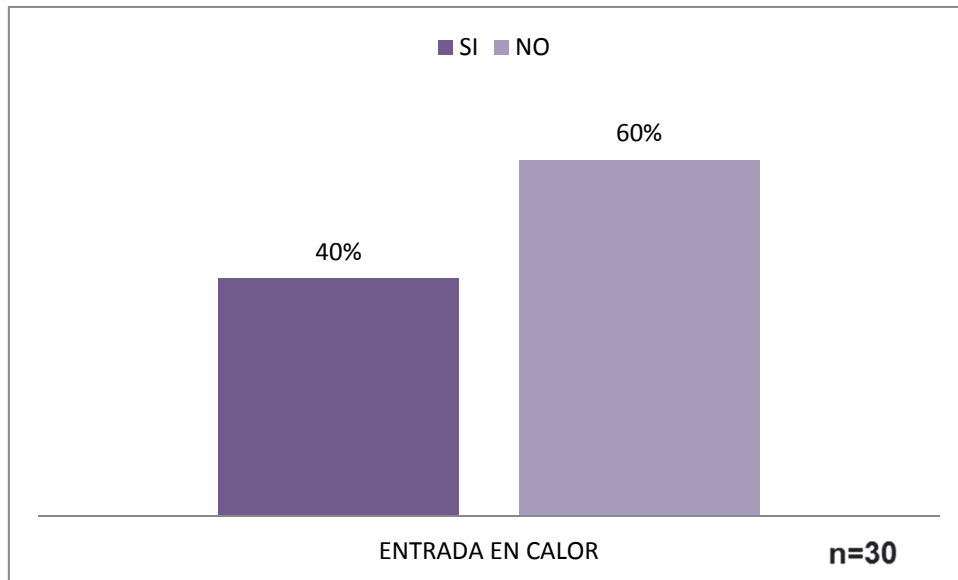
Fuente: Elaboración propia.

Por medio de la encuesta realizada se observa en el gráfico de que se obtuvo un resultado de un 63% de los integrantes utilizan un determinado tipo de zapatillas caracterizado de "MALA DENSIDAD" de la suela por lo que genera un mayor impacto en el pie cuando hace contacto con el suelo y brinda una menor calidad de amortiguación.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> A modo de entender un poco más el sistema de amortiguación de las zapatillas se utilizó la lectura de un proyecto de investigación llamado: Desarrollo de un sistema compacto para la medición de propiedades atenuadoras de zapatillas deportivas. Schmidt, Marc (2013).

Seguidamente a los datos obtenidos con respecto al tipo de calzado para la actividad, se buscó interrogar sobre la especificidad de la actividad murguera en relación a la realización de una entrada en calor y una vuelta a la calma al culminar la jornada.

Grafico N°18: Murgueros que hacen entrada en calor antes de la práctica murguera.



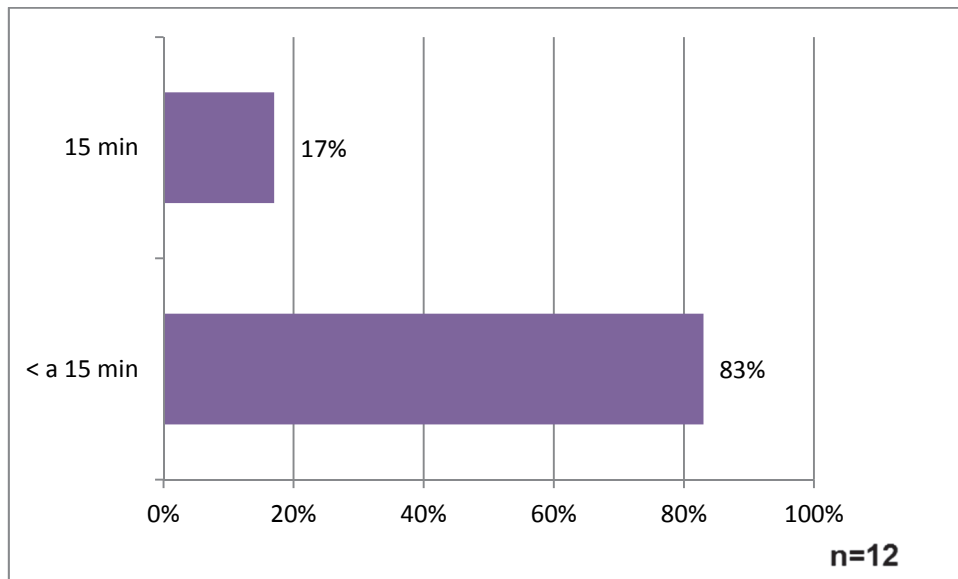
Fuente: Elaboración propia.

De los Murgueros encuestados el grafico demuestra que un 40% de los integrantes son los que realizan ejercicios de entrada en calor antes de cada actividad en la murga.



Luego es necesario saber cuánto tiempo le determinan a la entrada en calor.

Grafico N°19: Tiempo (en minutos) de entrada en calor antes de la actividad murguera.

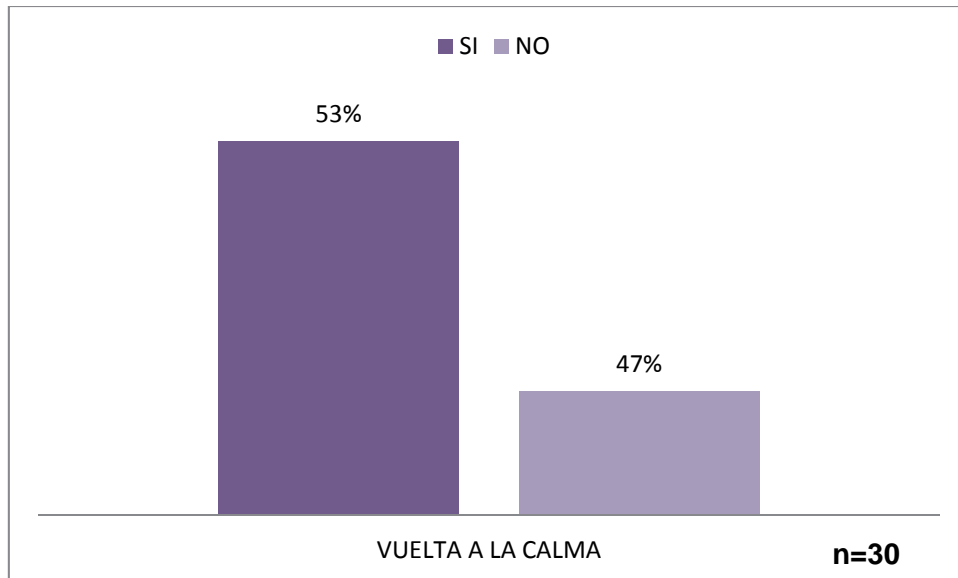


Fuente: Elaboración propia.

El grafico en esta ocasión determina dos tiempos bien definidos. Dentro de los que realizan la entrada en calor existe un porcentaje muy significativo del 83% que el tiempo de dedicación para la misma es menor a los 15 minutos y un 17% que cumple con 15 min de movimientos previos a la actividad central.

Otro punto importante y no menos significativo que el anterior es la realización de una vuelta a la calma al culminar la actividad murguera.

Grafico N°20: Murgueros que hacen ejercicios de vuelta a la calma luego de la actividad murguera.

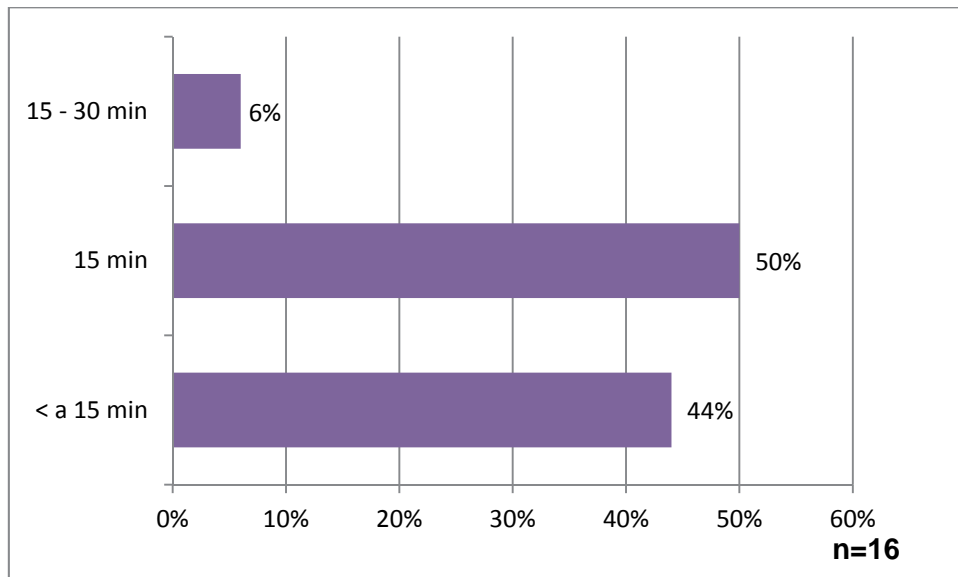


Fuente: Elaboración propia.

En este caso, los porcentajes están casi igualados ya que solo un 53% del total de los integrantes realizan ejercicios de estiramientos, elongación y relajación al finalizar una actividad murguera, y el 47% restante no realizan nada.

Continuando con la información anterior, es necesario saber qué tiempo le dedican a la vuelta a la calma.

Grafico N°21: Tiempo (en minutos) de vuelta a la calma después de la actividad murguera.

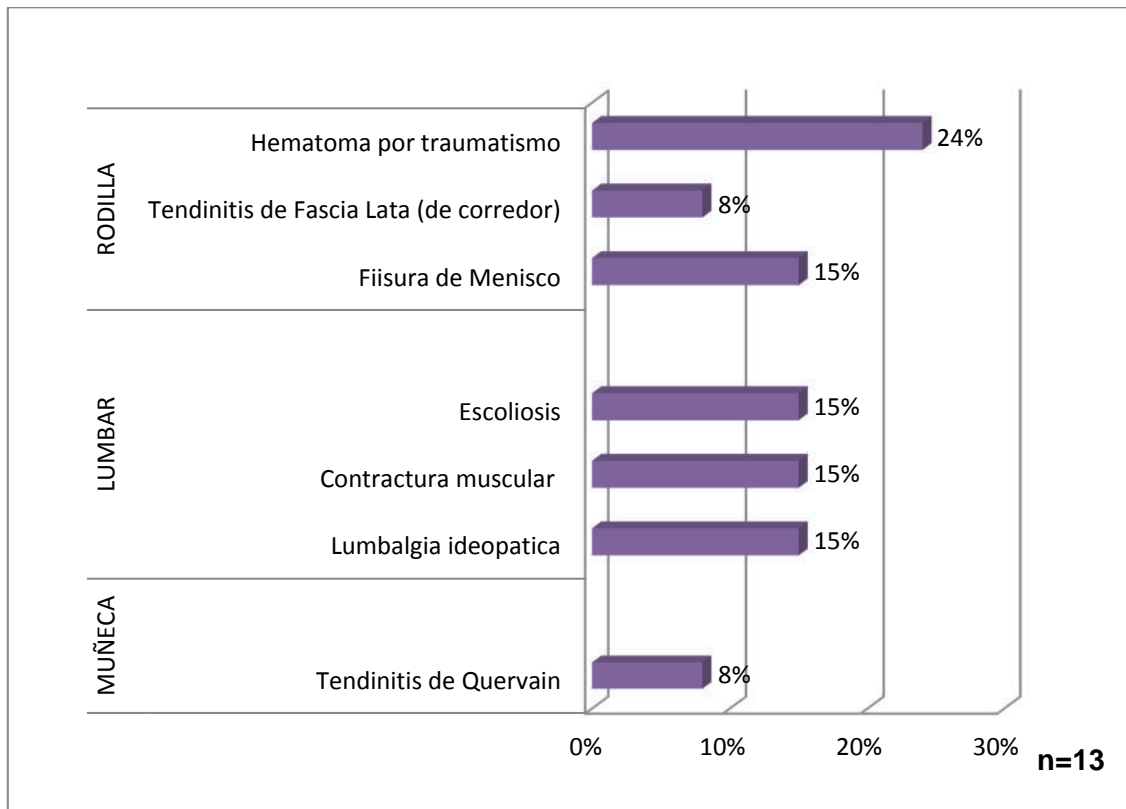


Fuente: Elaboración propia.

En este grafico se demuestra que el 50% de los integrantes que realizan vuelta a la calma se toman un tiempo de 15 minutos, un 44% menos de 15 minutos y un 6%, porcentaje bajo, solo entre 15 y 30 minutos.

Prolongando la investigación, se intentó definir el tipo de lesiones de mayor predominio en los Murgueros.

Grafico N°22: Lesiones de mayor predominio en los integrantes de la murga.

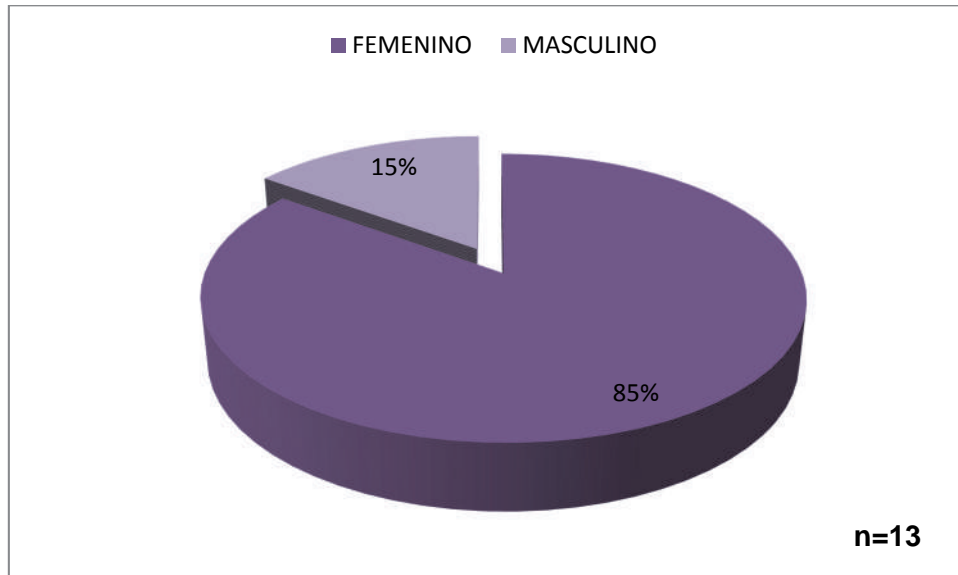


Fuente: Elaboración propia.

El grafico expone que del total de los Murgueros que presentan lesiones se puede identificar que existe un porcentaje marcado por sobre los demás en lesiones de tipo traumatológico representada en un 24%, es decir, casi ¼ del total. Seguidamente demuestra que también la zona lumbar es afectada en esta ocasión.

Extendiendo el trabajo de investigación, se demandó el conocimiento sobre el sexo de los lesionados.

Grafico N°23: Sexo de los lesionados.

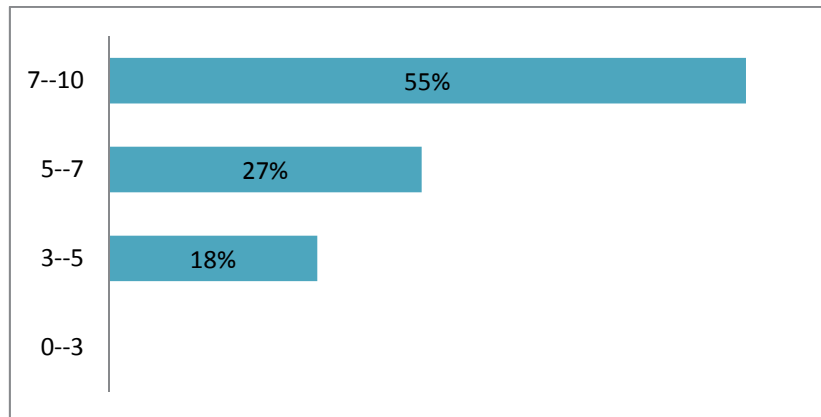


Fuente: Elaboración propia.

De todos los lesionados, se representa a través del grafico que un 85% son mujeres presentando DOLOR y solo un 15% son varones presentando el mismo síntoma.

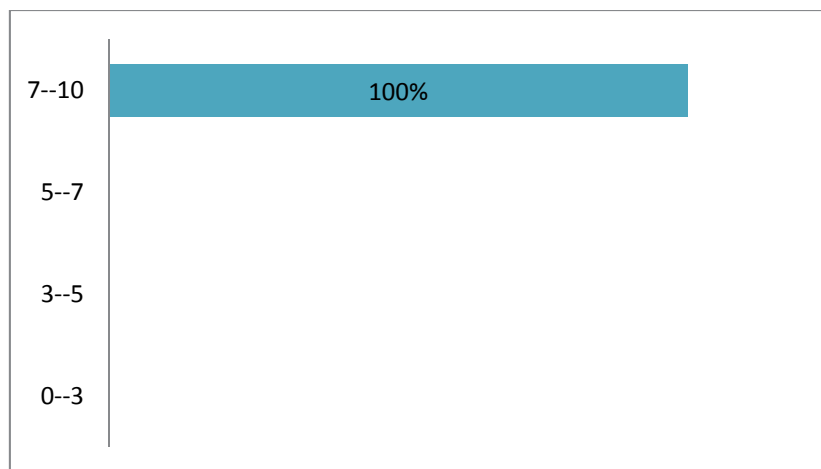
Como tanto las mujeres como los hombres que presentan problemas físicos acusan con una igual sintomatología, se indago sobre la misma a fin de obtener algún valor cuantitativo.

Grafico N°24: Escala de dolor del sexo FEMENINO.



Fuente: Elaboración propia.

Grafico N°25: Escala de dolor del sexo MASCULINO.



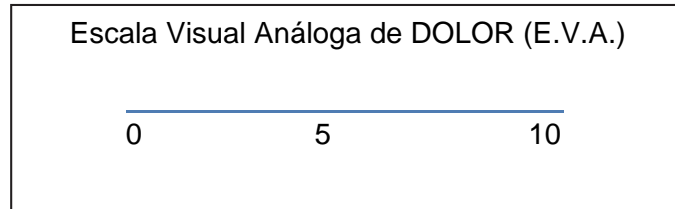
Fuente: Elaboración propia.

En los dos gráficos anteriores se puede definir que mediante la Escala de dolor E.V.A., se determina que un 18% de las mujeres se encuentra en los rangos de dolor entre la 3 Y 5 puntos, un 27% entre 5 y 7 y un 55% entre 7 y 10 puntos, siendo este último el más significativo, representativo y de mayor dolor.

Con respecto a la población masculina; si bien son muchos menos, también se encuentran con valores elevados de dolor, determinado por un 100% dentro de los límites puntuales entre 7 y 10 de la escala E.V.A.

Referencias de la Escala E.V.A.:

Imagen N°1: Referencia

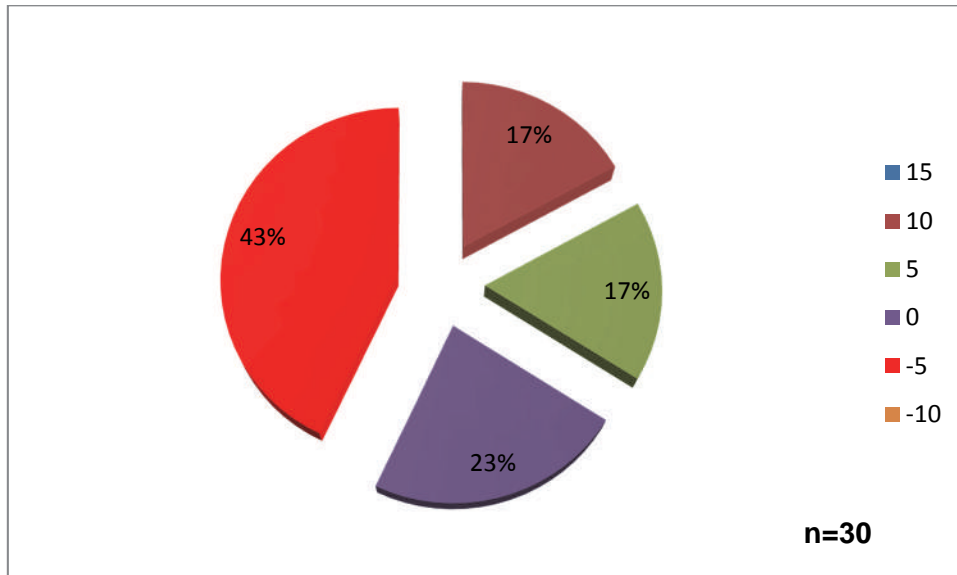


Fuente: Clarett (2012)

La Escala Visual Análoga (E.V.A.) de dolor se interpreta de manera que la puntuación 0 es referente al NO DOLOR y la puntuación 10 refiere al MAXIMO DOLOR SOPORTABLE.

Otro factor de importancia que se utilizó en esta investigación fue el test de flexibilidad lumbosacra.

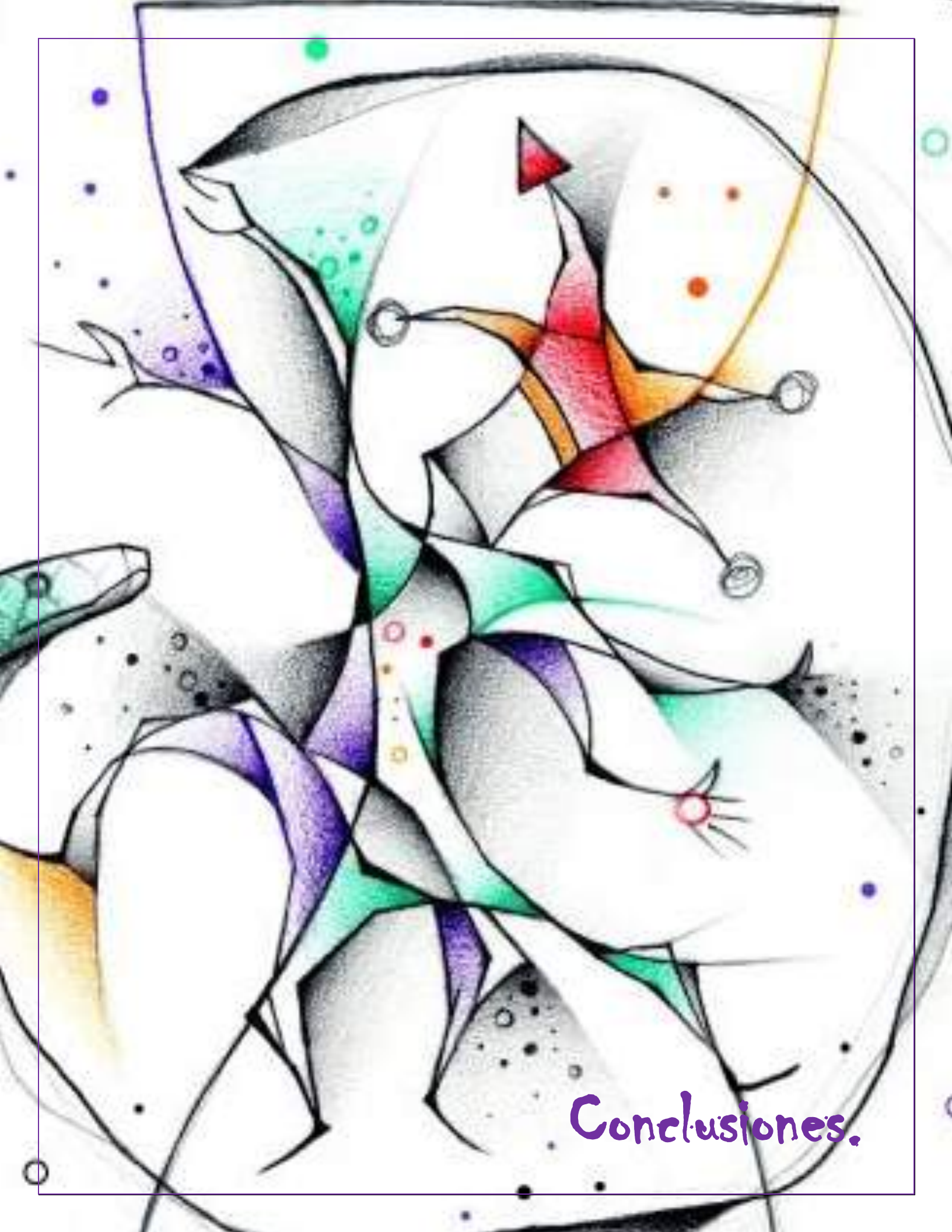
Grafico N°26: Resultados de la medición lumbosacra.



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico demuestra que de todos los encuestados que realizaron el test, se evidencia un porcentaje significativo representado por el 43% entre los límites -5 y 0 cm denominado como una medición REGULAR.





Conclusiones.

A partir del estudio realizado acerca de las lesiones más frecuentes del grupo de bailarines integrantes de unas murgas de la ciudad de Mar del Plata, partido de General Pueyrredón, las encuestas realizadas brindaron buena información.

Los nulos antecedentes de estudios anteriores, toda la observación y el análisis biomecánico de este tipo de actividad, permitió llegar a la siguiente conclusión.

Cabe destacar que la investigación demuestra que no existe un elevado porcentaje de patologías en los murgueros encuestados. Solo un 67% de la población estudiada posee algún tipo de dolencia, dividiéndose en un 43% que representa a aquellos individuos con patologías previas a la murga y solo un 23% con patologías recientes. Siendo estas más significativas para nuestro estudio.

Dentro de los resultados que reveló la encuesta y la observación realizada se pudo identificar que es una actividad de predominancia femenina con edades que oscilan entre 21 y 30 años. Pero como el objetivo principal es caracterizar las lesiones más frecuentes, se intentó llegar a ese resultado mediante diferentes caminos y relaciones concluyendo en distintos puntos de ayuda e interés.

Como dato importante se obtuvo que un 43% del total de los encuestados realiza una actividad física extra al baile Murgueros.

Con respecto a lo laboral, un 63% trabaja 5 o 6 días a la semana por 7 horas diarias como mínimo. Y se averiguó que solo un 87% de los trabajadores se toma un tiempo de descanso en su jornada laboral.

Actualmente, si bien todavía no es de predominio y de relevancia, que en los trabajos se esté brindando un descanso prolongado con un objetivo de dispersión psicofísico, se indagó sobre la actividad que hacían los trabajadores en su tiempo de pausa laboral, y se obtuvo con un valor nulo, es decir un 0%, que ningún trabajador realiza ejercicios de estiramiento y elongación, sino que solo se alimentan e hidratan para luego continuar con su trabajo.

Otro valor que se tomó en cuenta es el estado físico de los Murgueros ya que define si están preparados para afrontar dicha actividad de desgaste, por lo que se encontró que el 87% de los integrantes dicen tener un estado físico "bueno".

Continuando con el proceso de investigación, se buscó conocer si realizaban una entrada en calor y vuelta a la calma luego de cada actividad murguera; por lo que se concluyó que solo un 40% realiza movimientos de aumento de temperatura corporal de poca especificidad al inicio de la actividad durante tiempos insignificantes.

Luego, casi la mitad, es decir un 53% realiza ejercicios de estiramiento de por lo menos 15 minutos.

Los datos obtenidos a través de la encuesta, identificaron que el mayor porcentaje de lesiones (24%) se da en la RODILLA por distintos traumatismos, pero un valor interesante se evidencia en la zona LUMBAR (15%) con diferentes dolencias y patologías, referenciando una sintomatología elevada de dolor estable pero soportable.

Finalizando con otro punto importante y significativo, el test de medición lumbosacra demostró que dentro de los encuestados existe un 43% presentando una flexibilidad entre los límites numéricos de -5 y 0 cm referente como REGULAR, lo que determina una pobre elasticidad de la cadena muscular posterior.

Diferentes deducciones con respecto al papel de la kinesiología frente a las patologías y dolencias, se ha concluido que los integrantes de la murga no conocen sobre el campo de acción de la misma, y que se debería trabajar en difundir a toda la población la información acerca del abanico de terrenos en los que se ejerce esta hermosa profesión.

Los resultados de la encuesta cara a cara y la observación realizada durante la actividad murguera para la presente investigación, permitió concluir que si bien las actividades y movimientos que realizan requieren de gran demanda física, no existe gran porcentaje de patologías diagnosticadas, y el grado de ausentismo por lesión a la murga es mínimo.

Otro punto importante a destacar que se logró conocer a través de la observación, es la realización incorrecta de movimientos y posturas por parte de los murgueros, pero de continua repetición hasta alcanzar un dominio de las mismas, distintas al que puede realizar cualquier otra persona que no baila de esta manera. Son movimientos muy exigentes, variados, de flexibilidad y de demanda articular que llevan a la exigencia física al máximo pudiendo derivar a importantes problemas musculoesqueléticos.

Es importante exponer que muchos de los integrantes no tienen conocimientos sobre medidas de prevención en su actividad y que es indispensable trabajar en este punto. A modo de ayuda para esta población y para la profesión, se brindara un esquema de proceso para la realización de una entrada en calor específica y una vuelta a la calma significativa que auxiliara a la prevención de posibles lesiones futuras

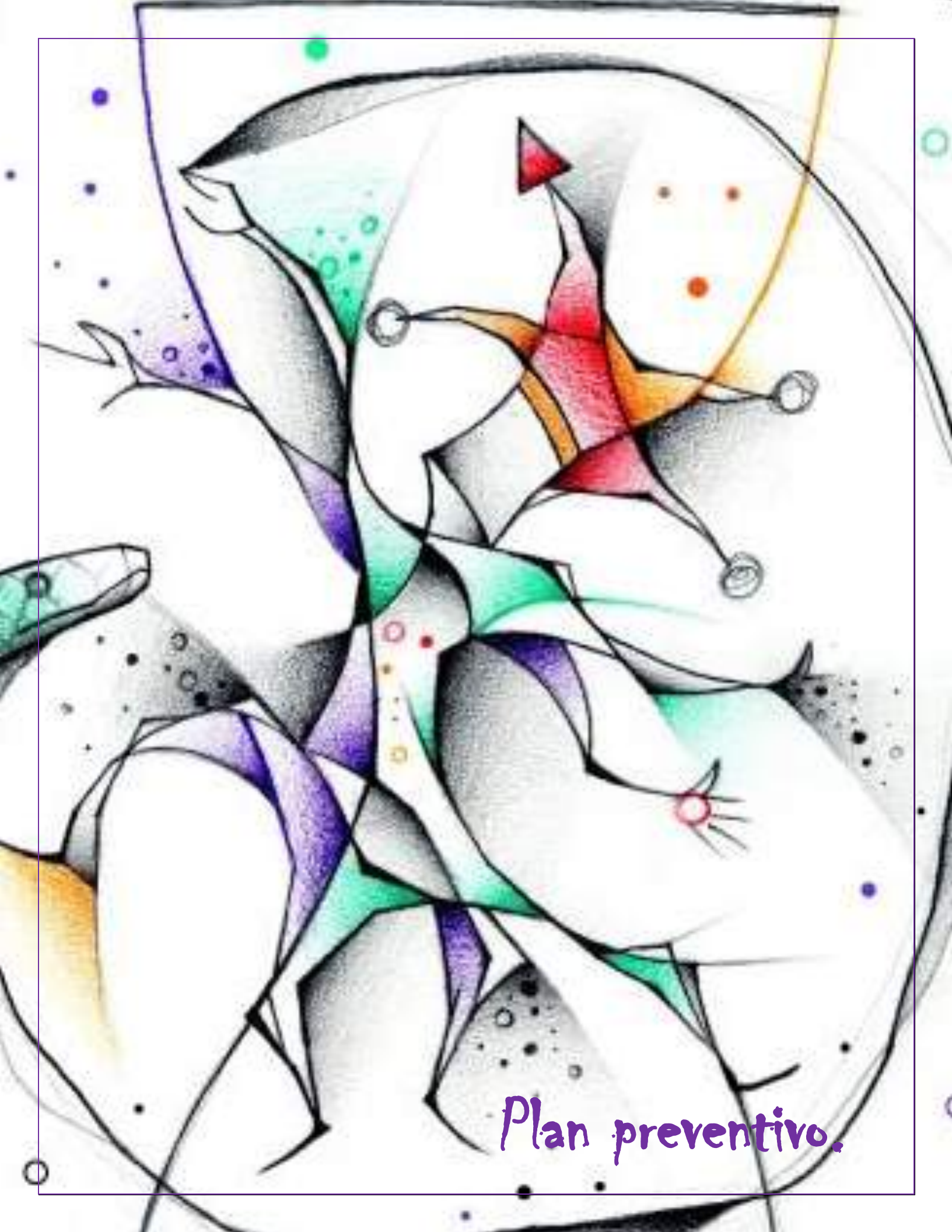
La presente investigación permite detectar la poca información por parte de la población sujeta al estudio sobre el rol de los kinesiólogos y las incumbencias que tienen profesionalmente. Esto permite plantear posibilidades de proyectos a futuro o campañas para promocionar estos aspectos como así también abordar temáticas asociadas al movimiento y ergonomía en relación a las distintas tareas que desempeñan.

Luego de haber realizado este estudio, se puede perfeccionar con un abordaje mucho más amplio partiendo de esta investigación para intentar llegar a la respuesta más acertada sobre las lesiones que sufren o pueden sufrir los bailarines de murga.

De esta manera surgen interrogantes para futuras investigaciones:

¿Es posible intervenir de manera más precisa sobre la prevención de posibles lesiones?

¿Qué lesiones pueden aparecer en los integrantes que utilizan instrumentos musicales para marcar el ritmo y la música en la murga y como responden a ellas?



*Plan preventivo.*

## PLAN PREVENTIVO PARA MURGUEROS.

- El objetivos del plan es que se realice una entrada en calor cada vez que se inicie el ensayo o la practica murguera a fin de aumentan la temperatura corporal general y específica de cada grupo muscular y articulaciones que intervienen en la dinámica del baile Murgueros.

Imagen N°1: Referencia

- El tiempo de realización es al inicio de la práctica de aproximadamente 20 minutos para luego centrar la jornada exclusivamente en el baile de la murga.

**RITMO CARDÍACO DESEADO**

Edad (años)	Zona de ritmo cardíaco deseado (latidos por minuto)	Ritmo cardíaco máximo (no exceder)
20	100-150	200
25	98-146	195
30	95-142	190
35	93-138	185
40	90-135	180
45	88-131	175
50	85-127	170
55	83-123	165
60	80-120	160

Fuente: Fairview.org

- El esquema se va a dividir en momentos lúdicos, de movilidad articular superior e inferior, de flexibilidad dinámica general y de aumento de pulsaciones controladas para la correcta irrigación sanguínea, siendo el Rango de Ritmo Cardíaco Minuto (pulso) de orientación, en función de la edad para realizar el calentamiento general que puede consultarse en la tabla siguiente:
- Garantizar el eficaz funcionamiento del organismo durante el esfuerzo principal, evitando que durante el transcurso de éste se produzca una crisis de adaptación y la acumulación de productos de desecho en los tejidos.
- Preparar el cuerpo del bailarín para que se halle dispuesto para desarrollar una alta capacidad de trabajo, alcanzar la zona de trabajo habitual con una adaptación adecuada mediante un mínimo esfuerzo, preparar al individuo física, psíquica y fisiológicamente para el comienzo de una actividad más intensa que la normal (ensayo o competencia).
- Prevenir lesiones, mejorar la disposición neuromuscular al rendimiento, aumentar la actitud mental para el ensayo o la competencia.

### PROPUESTA N°1

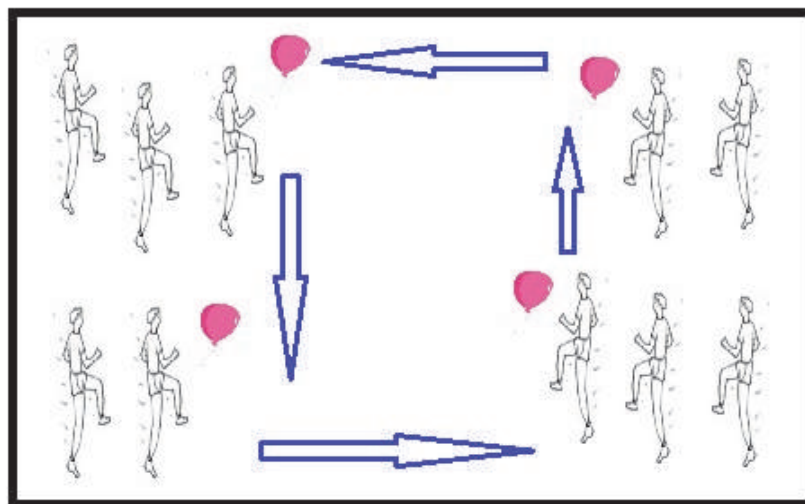
- Realizar un bloque con distintos movimientos y ejercicios.
  - o El trabajo en esta etapa consta de un bloque de 10 minutos
  - o 5 estaciones diferentes donde en cada una se realiza un ejercicio
  - o Cada estación debe tener un ejercicio de empuje, tracción, locomoción, cambio de nivel y rotación
  - o El tiempo de trabajo en cada estación es de 30 segundos de trabajo por 30 segundos de pausa.
  - o Cada participante realiza el ejercicio que le corresponde en la estación que ocupa, y luego después de finalizar sus 30 segundos de trabajo, cambia hacia otra estación siguiendo una secuencia de rotación.
  - o Es un trabajo funcional ya que involucra a todo el cuerpo a la misma vez.
  - o Un ejemplo de bloque es:
    - Estación 1: Empuje: Arrodillado en el suelo, hacer flexiones de brazos
    - Estación 2: Locomoción: Correr de un punto A a un punto B (4/5 metros)
    - Estación 3: Tracción: (es necesario una banda elástica), sentado en el suelo, piernas extendidas, sujetar la banda con la planta de los pies, tomarla desde los extremos y traccionar la misma llevando codos atrás.
    - Estación 4: Cambio de nivel: Sentadillas continuas y cada vez que se flexionan las piernas, levantar los brazos bien extendidos.
    - Estación 5: Rotación: En posición de carpa, tocar la punta de los pies con brazo alternado de forma continua y dinámica.

## PROPUESTA N°2

## - Actividad del GLOBO:

- o Hacer 3 o 4 filas enfrentadas, a una distancia entre 6/8 metros. Cada fila debe tener 1 globo inflado. El objetivo del juego es llevar el globo a la otra fila, dejárselo al compañero, y este debe hacer lo mismo hacia la fila siguiente. Cuando la fila número 1, logro pasar todos sus integrantes a la fila número 2, y así sucesivamente con el resto de las filas, se termina el juego. Esa actividad se hace en menos de 1 minuto. ( el tiempo se puede acomodar según la cantidad de integrantes)

Imagen N°2: Referencia del juego



Fuente: Adaptado de Kip ediciones

- o Esta actividad se puede hacer con distintas variantes y exigencias.
  - Caminando de puntillas (golpear el globo para que valla por el aire)
  - Caminando con los talones (con los brazos también estirados sosteniendo el globo por arriba de la cabeza sin que se reviente)
  - Combinar 4 pasos de puntillas y cuatros con los talones (llevando el globo flotando sin que pase la altura de la cabeza)
  - Caminar de manera normal hacia atrás (golpeando el globo una vez con cada brazo )
  - Levantar las rodillas hacia arriba (golpeando el globo con las rodillas)
  - 1 salto y toco el suelo con las dos manos (llevando el globo con golpe de vóley de manos altas)

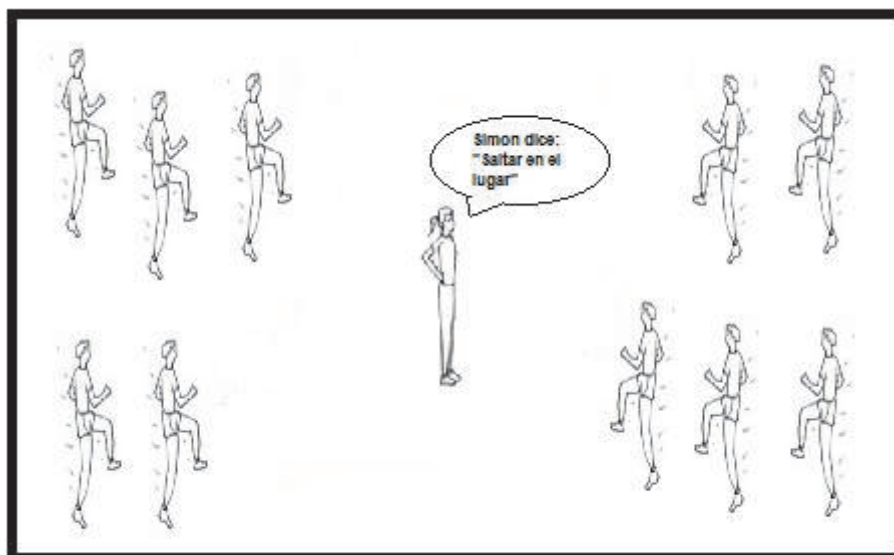


- Levantar los pies hacia la cola ( golpeando el globo con la cabeza)
- Caminar 4 pasos, agacharse hacia abajo y saltar hacia arriba y golpear el globo hacia adelante y arriba.
- Caminar o correr cruzando las piernas de forma lateral llevando el globo con las dos manos a la altura de la cabeza.

### PROPUESTA N°3

- Esta actividad consta de movilizar en forma activa las articulaciones, flexibilizar músculos específicos, y aumentar la temperatura de la zona media ya que es el punto principal para realizar todos los movimientos posibles de forma armoniosa y segura.
  - o Se puede realizar al estilo: SIMON DICE que es un clásico juego de eliminación, pero en este caso si lo utilizamos como entrada en calor, no tiene que cumplir esa regla de eliminar participantes.
  - o En este caso, para adaptarlo a la murga, se puede realizar de forma que el que marca el ritmo con el bombo, silbato y platillo, va diciendo las consignas a realizar.

Imagen N°3: Referencia del juego



Fuente: Adaptado de Kip ediciones

- Las consignas deben iniciarse siempre con SIMON DICE...que hagan tal cosa... Cuando el coordinador dice la tarea a realizar sin la palabra previa de Simón dice...y un integrante la ejecuta, es vez de ser eliminado, debe hacer 5 abdominales bolita (ya que es una actividad de entrada en calor)
  - Simón dice que...salten
  - ...que corran en el lugar
  - ...que se sienten y se levanten
  - ...que se agachen, toquen el suelo con las dos manos, y lleven las piernas hacia atrás de un salto
  - ...que hagan 5 flexiones de brazos
  - ...que hagan algún paso de baile Murgueros como “el borrachito”
  - ...que tiren “3 patadas al aire”

#### PROPUESTA N°4

- En esta sesión de entrada en calor se toma en cuenta flexibilizar un poco más el tejido muscular general de forma activa, dinámica y balística.
  - El tiempo de flexibilidad debe ser corto, es decir, no superar los 5/6 segundos por grupo muscular ya que el objetivo es aumentar la temperatura muscular y no llegar a inhibir el reflejo miotático<sup>67</sup> para alcanzar la relajación muscular

Imagen N° 2: Plancha



Fuente: Matías Pina (2015)

Imagen N° 1: Sentadilla



Fuente: Matías Pina (2015)

Imagen N° 3: Plancha alternada



Fuente: Matías Pina (2015)

<sup>67</sup> Isaias Loyber (1987). Funciones motoras del sistema nervioso. II edición.

## PLAN DE VUELTA A LA CALMA PARA MURGUEROS

- Este plan consiste en finalizar la jornada de actividad murguera con una plena relajación, elongación muscular y eliminación de sustancias de desecho producidas por el metabolismo luego de una actividad de este tipo.
  - o Se pueden realizar unas posturas mantenidas en el tiempo, es decir de 30/40 segundos de duración para llegar a inhibir el reflejo miotático inverso<sup>3</sup> muscular para alcanzar la relajación muscular plena.

Imagen N° 4: Elongación



Fuente: Matías Pina (2015)

Imagen N° 5: Elongación



Fuente: Matías Pina (2015)

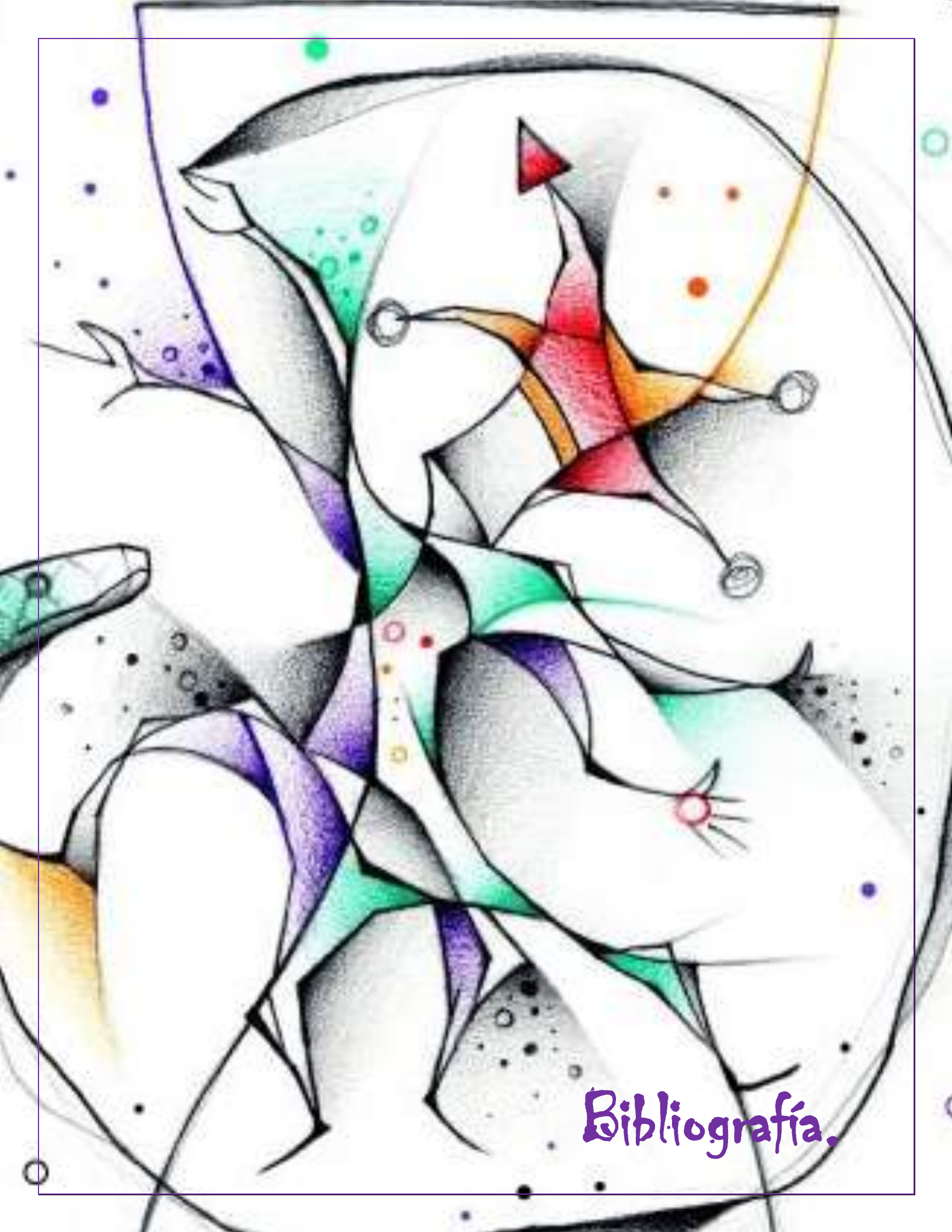
Imagen N° 6: Elongación



Fuente: Matías Pina (2015)

---

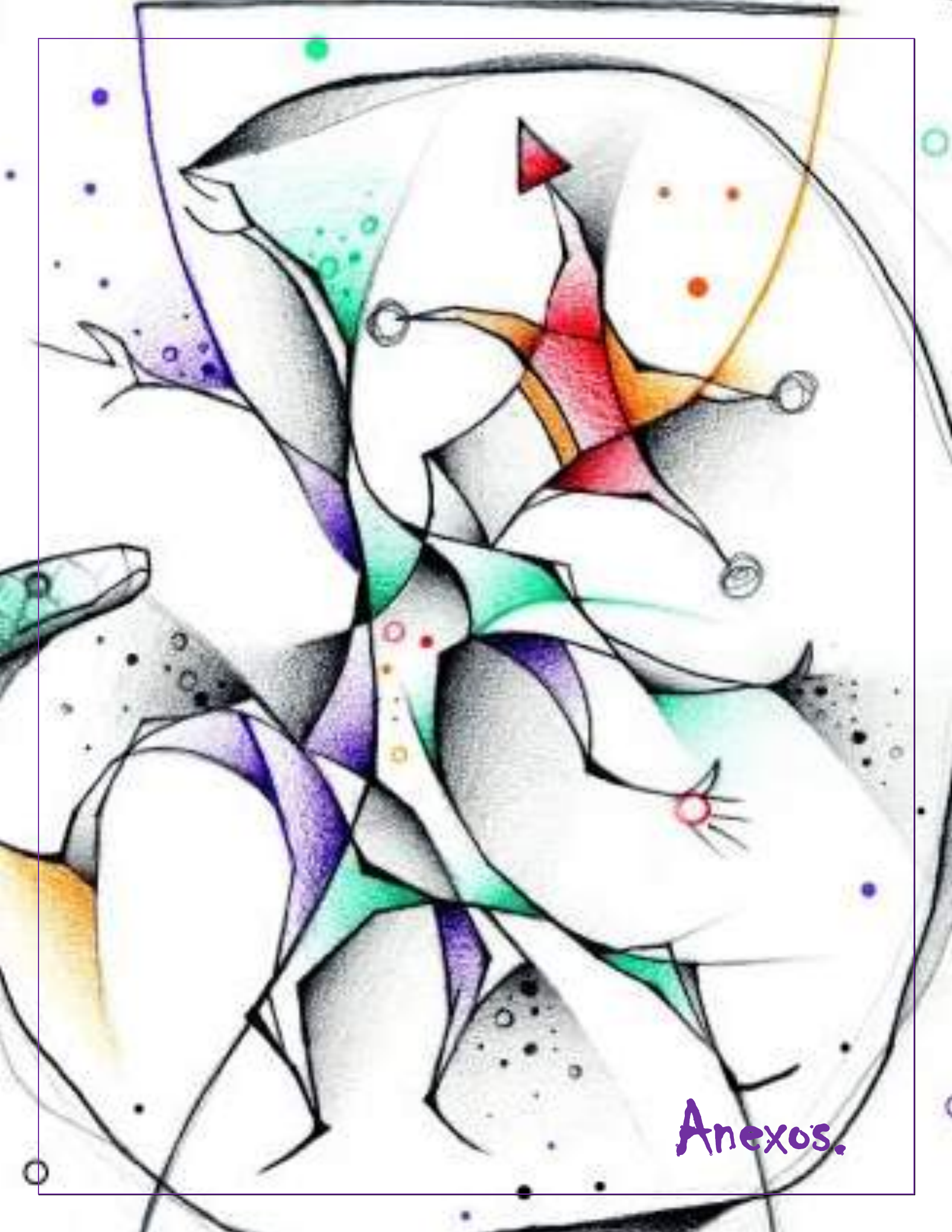
<sup>3</sup> Isaias Loyber (1987). Funciones motoras del sistema nervioso. II edición.



Bibliografía.

- Abreu, M. R. (2010). *La inteligencia emocional en la Educación Física*. Buenos Aires.
- Alarcon, N. (2011). *Evaluando*. Rosario, Argentina: Grupo 757 Ediciones.
- all, G. e. (s.f.). *Manual de lesiones deportivas*. IMD "Instituto municipal de deporte".
- Prat, A. (2003). *Pateando Triztezas*. Obtenido de [http://www.pateandotristezas.com.ar/p/blog-page\\_11.html](http://www.pateandotristezas.com.ar/p/blog-page_11.html)
- Bacon. (2002). *Postura bípeda y cultura*. Rosario, Argentina.
- Colombo, E.; Parada, L., y Romero, M. (s.f.). *La murga rioplatense como forma de comunicación social. Una perspectiva Histórica*. La Plata.
- Cuaderno del Cascarudo. (2009). *La murga en la Comunidad*.
- Diverso, G. (1989). *Murgas: La representacion del carnaval*. Buenos Aires.
- Dogliotti, P. &. (2008). *Dogliotti, P & Dogliotti, A.*. Obtenido de Mano pediátrica: [http://www.manopediatria.com.ar/index.php?p=p\\_20&sName=mano-pediatria](http://www.manopediatria.com.ar/index.php?p=p_20&sName=mano-pediatria)
- Dubatti, J. (1999). *Tradicion, modernidad y Posmodernidad*. Buenos Aires.
- Gre, J. (2007). *EnREDando*. Obtenido de [http://www.tau.org.ar/enredando2002-2012/noticias\\_desarrollo.shtml?x=32362](http://www.tau.org.ar/enredando2002-2012/noticias_desarrollo.shtml?x=32362)
- Adamo, I. (2002). *Directores Asociados de Espectaculos Carnavalescos populares del Uruguay*. Obtenido de <https://www.daecpu.org.uy/Daecpu/historia-de-daecpu-por-isabelino-larraz-adamo-ano-2002.html>
- Bouchanzy, J.(2015). *ESMSL*. Obtenido de Librería deportiva: <http://www.libreriadeportiva.com/G66123-el-reinado-de-la-danza-africana-sus-origenes-y-su-futuro.html>
- Lenardon, A. C. (s.f.). *Escuela de Comercio 15 de 15*. Recuperado el 17 de Octubre de 2015, de <http://com15de15.buenosaires.edu.ar/index.htm>
- Serena, L. (2015). *El carnaval en Argentina*. Obtenido de [https://prezi.com/jbjz9-tl2y\\_d/el-carnival-en-argentina/](https://prezi.com/jbjz9-tl2y_d/el-carnival-en-argentina/)
- Loyber, I. (1987). *Funciones motoras del sistema nervioso*.
- Maritza, G. (s.f.). *Danza radiante*. Obtenido de <http://danzaradiante.com/>
- Martinez, E. P. (2014). *Healthy Dancers*. Obtenido de Prevención de la salud en el bailarín: <http://healthydancers.com/home/?author=1>
- Mendelsohn, D. C. (s.f.). *EfDeportes.com*. Recuperado el 17 de Octubre de 2015, de <http://www.efdeportes.com/efd17a/lesion.htm>
- Pérez, B. (1999). *Zumba Costa Blanca*. Obtenido de <http://www.zumbacostablanca.com/es/sobre-zumba/historia-de-zumba/>
- Pose, R. S. (2013). *Expresion Corporal: Desarrollo de la desinhibicion a traves del juego*. Segovia, España.

- Raquel, P. M. (2003). *Murgas: Cultura, Identidad y Política. Sus nuevos significados*. La Plata, Argentina.
- Rash, P. (1986.). *Kinesiología y Anatomía aplicada*. Argentina: Ed. El Ateneo.
- Rockefeller, M. (1979). *Rand Africa Art*. Obtenido de <http://www.randafricanart.com/index1.html>
- Romero, C. (2002). *El Corsito*. Buenos Aires.
- Ronald, P. P. (2000). *Las Lesiones Deportivas*. BARCELONA: S.L. EDITORIAL PAIDOTRIBO.
- Buenfil Burgos, R. (1993). *Análisis del discurso y educación*. Mexico.
- Sampieri, H. (1997). *Metodología de la investigación*. Mc Graw hill. Mexico.
- Schmidt, M. (2013). *Desarrollo de un sistema compacto para la medición de propiedades*. Catalonia, España.
- Serrano, V. y. ( 2003). *Terapia de neurodesarrollo. Concepto Bobath*.
- Uzinic.es. (s.f.). *Dolopedia beta*. Obtenido de [http://www.dolopedia.com/index.php/ESCALAS\\_SUBJETIVAS\\_DEL\\_DOLOR](http://www.dolopedia.com/index.php/ESCALAS_SUBJETIVAS_DEL_DOLOR)
- Van Dijk, T. (1986). *Estructuras y funciones de discurso*. Mexico.
- Wikipedia. (2015). Recuperado el 18 de Abril de 2015, de La enciclopedia libre: <https://es.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Portada>
- Williams, P. (2001). *Técnicas de rehabilitación en la medicina deportiva*. Paidotribo.



Anexos.

## **Anexo N° 1**

### Test de Flexibilidad Lumbosacra

**Generalidades:** Este test fue creado en 1952 por Wells y Dillon y es un de las pruebas de flexibilidad más reconocidas por integrar un gran número de baterías, entre ellas la eurofit<sup>4</sup>

**Objetivos:** Medir la flexibilidad del tronco (articulaciones coxofemorales y flexión lumbar o cadena isquio-gluteo y lumbares<sup>5</sup>).

**Infraestructura:** Independiente. Cajón de madera con un centímetro en la parte superior del mismo.

Imagen N° 10: Cajón de Medición



Fuente: Efdportes (2010)

Imagen N° 11: Medición Lumbo-sacra.



Fuente: Efdportes (2010)

### **Descripción:**

**Posición Inicial:** El ejecutante descalzo, se ha de sentar enfrente del cajón con las piernas completamente extendidas y las plantas de los pies en completo contacto con la pared del cajón.

**Desarrollo:** Flexionar el tronco hacia adelante sin doblar las piernas, y extender los brazos y las palmas de la mano sobre la regla, ha de tratar de llegar lo más lejos posible.

**Finalización:** El ejecutante, en el momento en que llega a la posición máxima, ha de permanecer inmóvil durante 2 segundos para que se pueda registrar el resultado conseguido.

<sup>4</sup> Batería de test Eurofit: La batería europea de pruebas Eurofit, basada en el principio de deporte para todos del Consejo de Europa, tiene como principal objetivo motivar a los niños para que participen con regularidad y placer de las actividades físicas y deportivas. Las pruebas que se describen en la batería Eurofit, administradas a más de 50.000 escolares europeos, son simples, poco costosas y de fácil realización ya sea en la escuela, o bien fuera del ámbito de la enseñanza como por ejemplo, en clubs deportivos

<sup>5</sup> Esta cadena es parte de la cadena recta posterior que determina Busquet (2003). En la prueba de flexión de cadera con rodilla en extensión, se comprueban los posibles acortamientos que se producen a nivel de la musculatura posterior de la pierna (isquiotibiales). Si esta musculatura está acortada o retraída, se provocarán compensaciones estáticas y dinámicas. Dentro de las estáticas, por ejemplo, nos encontramos en la rodilla como respuesta antálgica ante la tracción del bíceps femoral sobre la cabeza del peroné, el cuerpo adopta una rotación externa de la tibia bajo el fémur



Valoración de la prueba: El registro se hará en centímetros y milímetros. Se anota el mejor de los 2 resultados (realizar 2 intentos). Hay que aclarar si se trata de valores positivos (+) o negativos (-). Someter el mismo a la escala de calificación.

Interpretación: Un deportista que desplace sus manos 20 cm. En positivo tendrá una excelente calificación.

#### Escala de Calificación:

##### Deportistas:

S	E	MB	B	I	R	M
+20	+15	+10	+5	0	-5	-10

#### Escolares según Eurofit:

##### Mujeres

	S	E	MB	B	I	R	M
10 años	32	29	27	26	23	22	21
11 años	35	30	28	26	23	22	20
12 años	38	32	29	28	25	24	22
13 años	35	33	31	29	28	25	23
14 años	40	35	32	30	27	25	23
15 años	41	35	33	31	28	27	25
16 años	42	35	32	31	28	27	26

##### Varones

	S	E	MB	B	I	R	M
10 años	29	25	23	22	19	17	15
11 años	31	26	24	22	19	17	16
12 años	33	27	24	22	18	17	16
13 años	32	28	25	22	19	18	16
14 años	35	29	26	25	21	19	17
15 años	36	31	27	25	22	20	19
16 años	37	31	28	26	23	21	19
17 años	38	32	30	27	23	21	20
18 años	40	34	30	28	24	22	20





Observaciones: Los niños son más flexibles que los deportistas. Esto se debe a que la cualidad física en cuestión empeora en función de la edad. Este test permitirá identificar áreas problemas, capaces de disminuir el rendimiento o aumentar el riesgo de lesión. Tiene como desventaja impedirnos anular la variable antropométrica individual. Generalmente los sujetos de tronco y brazos largos tienen mejores performances en este tipo de pruebas.

**Anexo N° 2**

Planilla de Observación:

N° DE ENCUESTADOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SEXO	M / F	M / F	M / F	M / F	M / F	M / F	M / F	M / F	M / F	M / F
EDAD										
Cm del test de Flexib.										
TIPO DE CALZADO										
TIPO DE TERRENO										
POSTURAS FRECUENTES										

Valoración de la observación: En esta planilla se tomaron datos mediante la capacidad de observación del investigador. Es una planilla individual que va acompañada del Test de flexibilidad lumbosacra y de la encuesta a realizar. Se recopilara información que ayude a determinar la respuesta del problema y a cumplir con los objetivos propuestos. El trabajo se realizará siguiendo las respectivas referencias.

REFERENCIAS			
TIPO DE CALZADO (densidad de la suela)	Buena densidad	1	
	Poca densidad	2	
	Mala densidad	3	
TIPO DE TERRENO	Blando (cesped)	1	
	Semiblando (escenario)	2	
	Duro (asfalto)	3	
POSTURAS FRECUENTES	El Borrachito	1	
	Rumba	2	
	Tres patadas o saltos	3	
	Demostracion libre	4	

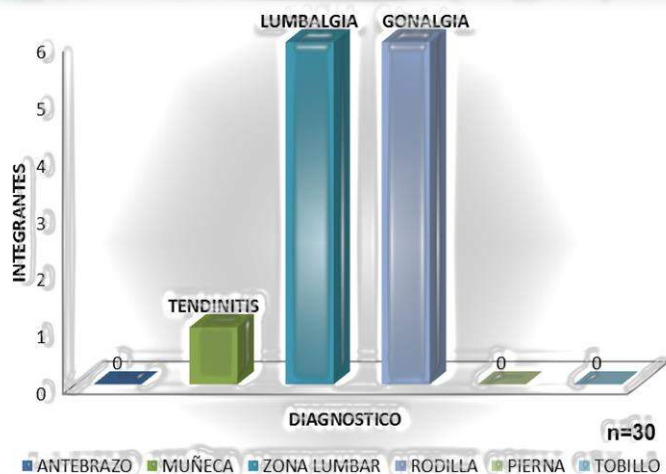


# LESIONES FRECUENTES EN BAILARINES DE MURGA

**RESUMEN:** En toda actividad que involucre la utilización y el movimiento corporal como es el baile murguero pueden aparecer algunos trastornos del aparato locomotor asociados a diferentes regiones del cuerpo ya que la exigencia de distintas tareas expone a la columna vertebral, a los miembros superiores e inferiores y significativamente al aparato psíquico.

**OBJETIVOS:** Caracterizar las lesiones más frecuentes del grupo de bailarines integrantes de unas murgas de la ciudad de Mar del Plata y el tipo de tratamiento realizado. Analizar las actividades que realizan y las lesiones que presentan, determinar la cantidad de años que practican en la murga con la zona de más se lesiona. Indagar sobre la sensación subjetiva del estado físico que poseen, conocer si hay factores externos que influyan en las lesiones. Investigar si los bailarines realizan medidas preventivas como una entrada en calor y vuelta a la calma. Y por último, proponer un plan preventivo kinésico para los integrantes de la murga

**MATERIAL Y METODOS:** Se entrevistaron 30 integrantes de diferentes grupos de murgas de la ciudad de Mar del Plata que participan activamente en la danza murguera durante los años 2014-2015. Los datos se recolectaron a través de una encuesta cara a cara, una medición lumbosacra activa-asistida y mediante una planilla de observación directa por parte del investigador.



**RESULTADOS:** A través de los encuestados se afirmó que un 67% de esta población poseen algún tipo de dolencia. Un 43% representa a individuos con patologías previas a la murga y un 23% con patologías recientes siendo estas más significativas para este tipo de investigación. Las afecciones más frecuentes se identificaron con 24% en la rodilla causadas por diferentes traumatismos, y el otro valor importante se evidencio con 15% en la zona lumbar referenciando una sintomatología elevada de dolor estable pero soportable.

**CONCLUSION:** La investigación demuestra que no existe elevado porcentaje de patologías complicadas o invalidantes en los murgueros encuestados, pero se pudo descubrir que existe una carencia en medidas preventivas psicofísicas además del no conocimiento general sobre la acción de la Kinesiología, por lo que se considera importante trabajar sobre estos puntos brindando charlas, folletos informativos, y planes preventivos con concientización de cuidados posturales y ergonómicos a la hora de realizar alguna actividad que emplee el uso del cuerpo en movimiento.



## REPOSITORIO DIGITAL DE LA UFASTA AUTORIZACION DEL AUTOR<sup>75</sup>

En calidad de TITULAR de los derechos de autor de la obra que se detalla a continuación, y sin infringir según mi conocimiento derechos de terceros, por la presente informo a la Universidad FASTA mi decisión de concederle en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado la autorización para:

- ✓ Publicar el texto del trabajo más abajo indicado, exclusivamente en medio digital, en el sitio web de la Facultad y/o Universidad, por Internet, a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- ✓ Permitir a la Biblioteca que sin producir cambios en el contenido, establezca los formatos de publicación en la web para su más adecuada visualización y la realización de copias digitales y migraciones de formato necesarias para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

### 1. Autor:

Apellido y Nombre: **Pina, Matías Edgardo**

Tipo y Nº de Documento: **DNI 31367528**

Teléfono/s: **223 6226314**

E-mail: **matiaspin@hotmail.com**

Título obtenido: Licenciatura en Kinesiología

### 2. Identificación de la Obra:

TITULO de la obra (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación)

**Lesiones Frecuentes en Bailarines de Murga**

Fecha de defensa \_\_\_\_/\_\_\_\_/2015

**3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN BAJO CON LALICENCIA Creative Commons (recomendada, si desea seleccionar otra licencia visitar <http://creativecommons.org/choose/>)**



Este obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

### 4. NO AUTORIZO: marque dentro del casillero [ ]

NOTA: Las Obras (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación) **no autorizadas** para ser publicadas en TEXTO COMPLETO, serán difundidas en el Repositorio Institucional mediante su cita bibliográfica completa, incluyendo Tabla de contenido y resumen. Se incluirá la leyenda "Disponible sólo para consulta en sala de biblioteca de la UFASTA en su versión completa"

---

Firma del Autor Lugar y Fecha

<sup>75</sup> Esta Autorización debe incluirse en la Tesina en el reverso ó pagina siguiente a la portada, debe ser firmada de puño y letra por el autor. En el mismo acto hará entrega de la versión digital de acuerdo a formato solicitado.

