

7ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



A EXPERIÊNCIA DE DOR NO CONTEXTO DE INSTRUMENTISTAS MÚSICAIS: UMA INVESTIGAÇÃO SOBRE A DOR FÍSICA EXPERIMENTADA POR INSTRUMENTISTAS DURANTE A PRÁTICA E EXECUÇÃO MUSICAL

Sebastião Aldemir MARCELINO^{1*}; Danielle Lopes da CUNHA¹; Débora Coelho CARDOSO¹; Giselle Ramalho de OLIVEIRA¹; Thiago Nascimento CAMPOS¹; Cintia Campos COSTA.

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.

*Autor Correspondente: sebastiaoamjunior59@gmail.com

A música é uma forma de arte que combina sons rítmicos, harmonia e melodias capazes de evocar uma variedade de emoções nos seres humanos. Os músicos são os artistas com habilidades de transmitir esses sentimentos ao público, e, para que essa transmissão ocorra de forma adequada, é necessário muita dedicação, esforço e tempo no aprimoramento de suas técnicas e habilidades. No entanto, durante o foco nesse aperfeiçoamento, os instrumentistas negligenciam a busca por melhores postura e posicionamento, optando por abordagens aleatórias. Esse descuido resulta em desequilíbrios musculares, articulares e posturais do corpo do artista, manifestando-se através de posturas viciosas. Levando em consideração todos os benefícios que a música proporciona tanto para os ouvintes quanto para os próprios músicos, é importante analisar até que ponto um músico pode se esforçar em termos de execução, técnica e desempenho funcional ao tocar um instrumento. Os problemas relacionados às disfunções posturais e osteomusculares em músicos são diversos e podem estar ligados diretamente a fatores como postura inadequada ao tocar um instrumento, passar longos períodos em pé ou em uma única posição, bem como sentir dores relacionadas ao peso de determinado instrumento musical. Além disso, esses profissionais sofrem com uma rotina exaustiva de ensaios e apresentações o que leva ao surgimento de vícios posturais e todas as implicações

7ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



posturais associadas. Portanto, é evidente que as disfunções osteomusculares resultantes dessa profissão têm a capacidade de afetar diretamente e indiretamente a qualidade de vida desses indivíduos, exercendo uma influência significativa em seu bem-estar geral. Considerando essa questão problemática, o propósito deste estudo consiste em obter informações abrangentes acerca da experiência de dor por parte dos instrumentistas musicais, incluindo a análise detalhada da dor física vivenciada pelo músico devido às suas práticas de execução musical. Foi desenvolvido um questionário através da plataforma Google Forms, com o intuito de identificar e compreender as principais queixas físicas e incômodos relatadas pelos músicos. Essas queixas abrangem sintomas como formigamento ou sensação de queimação em diferentes partes do corpo, além de questionar a região em que a dor é mais intensa e o nível de intensidade dessa dor. Além disso, o questionário aborda questões relacionadas à qualidade de vida, como a prática de atividades físicas, frequência de pausas para usar o banheiro e de ingestão de água durante a prática e manuseio do instrumento. Após a entrevista do questionário digital, foi feita a análise de dados estatisticamente para expor os resultados obtidos. Esses dados preliminares trouxeram informações importantes sobre os aspectos gerais dos instrumentistas. Participaram desta entrevista 120 pessoas sendo 76,7% do sexo masculino e 22,5% do sexo feminino, com idade entre 12 e 54 anos. O peso, em kg, variou de 45 a 125. 85% são instrumentistas/músicos há mais de 4 anos, quanto a altura dos entrevistados, ela variou de 1,50m a 1,93m. Ademais, também foi identificado que 85,8% exercem outra atividade além de músico e somente 14,2% não exercem, 57,5% tocam violão e os resultados para bateria e piano/teclado foram os mesmos, obtendo 27,4%. Designadamente ao que se refere em manter a posição em pé por um longo período de tempo, potencializa o surgimento de problemas posturais. 42,3% responderam que seus ensaios duram cerca de 2 horas, 28,8% de 1 hora e 22,1% 3 horas, sendo 30,8% com apresentações de 1 a 2 horas, 27,5% de 45 minutos a 1 hora, 23,3% fazem apresentações por mais de 2 horas de duração e apenas 18,3% se apresentam por menos de 45 minutos, 51,7% tendo apenas uma apresentação por dia, 9,2% tendo mais de uma e 39,2%

7ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



ocasionalmente. A maioria dos entrevistados, 69,2% sentem dormência, formigamento, queimação ou dor em alguma área do corpo procedendo 61,4% na região da coluna, 21,1% nos braços e 14% nas pernas, relatando dor nível 5 para 28% deles, o que pode nos indicar justamente a postura inadequada desses indivíduos. Outros apuramentos encontrados identificaram que 44,2% interrompem sua atividade para ir ao banheiro ou beber água, 63,3% realizam algum tipo de atividade física seja caminhadas e alongamentos. Ao serem questionados sobre sua saúde 48,3% a descrevem como boa, 33,3% a consideram razoável e apenas 15,8% relataram uma ótima saúde. Após análise dos resultados da pesquisa, é possível verificar que a qualidade de vida desses profissionais seja afetada pela ausência de possíveis cuidados posturais durante a execução de suas atividades como músico, resultando a presença de dor, formigamento e dormência em regiões de seus corpos, como coluna, braços e pernas. É fundamental que esses instrumentistas adquiram melhores hábitos de posicionamento enquanto tocam seus instrumentos, prevenindo contra dores, desconfortos e possíveis lesões osteomusculares. Diante desse contexto, é de fundamental importância a realização de novos estudos a fim de investigar tais problemas e promover estratégias de promoção e prevenção a saúde dessa população. Sendo assim, estará sendo realizado um projeto de pesquisa com esse fim e será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa.

Palavras-Chaves: Instrumentistas musicais, alterações posturais, dores musculares.