

XVI REUNIÃO CIENTÍFICA SÃO LUCAS

De 30 de outubro à 1º de novembro

AUDITÓRIO UNIDADE II



RELAÇÃO ENTRE POSTURA, DOR E QUALIDADE DE VIDA EM INSTRUMENTISTAS MÚSICAIS AVALIADOS PELO MÉTODO REBA

OLIVEIRA, Giselle Ramalho de¹; JUNIOR, Sebastião Aldemir Marcelino¹; COSTA, Cintia Campos¹

Centro Universitário São Lucas-AFYA

INTRODUÇÃO/OBJETIVO: A música é uma forma de expressão que desperta no ser humano os mais diversos sentimentos. Apesar das qualidades que a música pode oferecer para músicos e ouvintes, é preciso avaliar até onde o músico deve se esforçar na execução e prática de seus instrumentos. Ao procurar aprimoramentos, o instrumentista frequentemente negligencia o posicionamento adequado durante seus ensaios e práticas, resultando em desequilíbrios posturais e musculares. Esses desequilíbrios são doenças ocupacionais em músicos, ligados a distúrbios osteomusculares resultantes de movimentos repetitivos, posturas inadequadas e uso intermitente e forçado dos músculos. Tendo em vista o apresentado, este trabalho tem como principal objetivo avaliar e identificar alterações posturais em instrumentistas musicais, mostrando a importância de entendermos a relação entre as práticas do músico e o surgimento de distúrbios músculo esqueléticos e posturais. **MATERIAL E MÉTODOS:** Esse estudo foi de caráter descritivo e quantitativo, onde foram selecionados 25 homens, com idade entre 18 a 40 anos, residentes em Porto Velho/RO, que teriam como profissão/hobby tocar instrumentos musicais, que fizessem parte de uma banda, e que realizassem apresentações em eventos e bares. O recrutamento foi feito por convite público veiculado em canais digitais. Os participantes foram avaliados individualmente a partir da Avaliação Postural (IAP), do Questionário de Qualidade de Vida Focado em Instrumentistas Musicais, do Mapa do Desconforto Corporal, do REBA (Avaliação Rápida do Corpo Inteiro/ Rapid Entire Body). Todos os dados foram analisados através de bioestatística descritiva e tabulados e organizados no Microsoft Excel. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** No Mapa do Desconforto Corporal foi identificado que todos os participantes relataram dor em mais de uma região do corpo, com 60% deles indicando queixas nas regiões da coluna lombar e dos membros superiores. Além disso, 44% relataram dor na coluna torácica. O Questionário de Qualidade de Vida Focado em Instrumentistas Musicais mostrou que quanto ao tempo relacionado a ser instrumentista musical: 8% dos entrevistados relataram estar atuando como instrumentistas entre 5 e 10 anos; 68% entre 10 e 20 anos e 24% há mais de 20 anos. Com relação ao tempo médio dos shows, 4% dos entrevistados fazem shows com duração de 1 hora; 32% com duração de 2 horas; 56% com duração de 3 horas; 8% com duração mais de 3 horas. Referente se o entrevistado realizava mais de uma apresentação no mesmo dia, 32% afirmam que sim; 68% que não. Acerca de interromper as apresentações para ir ao banheiro ou beber água, 56% relatam que interrompem às vezes sim e às vezes não; 24% não interrompem; 20% interrompem. Sobre sentirem dores recorrentes nos últimos 4 meses, 80% afirmam que sim; 20% afirmam que não. Devido a essas dores, 40% afirmam que já sentiram limitação em alguma atividade de vida diária. Em relação a realizar alguma atividade física, 76% comentam que realizam; 24% não realizam. Ao descreverem como se sentem ao final de um show, 52% descrevem como cansados; 24% exaustos; 24% bem. Em respeito a saúde, 52% descrevem como boa; 28% razoável; 12% fraca;

8% ótima. Em relação a Avaliação Postural dos participantes foi encontrada alta incidência de 72% de cabeça projetada para frente, assim como 56% apresentaram hiperlordose cervical. E em uma situação que não aplica exclusão também foi identificado 52% de rotação externa de joelho, 48% de assimetria de ângulo de thales e 32% apresentaram escoliose em C. De acordo com os dados do método REBA (Avaliação Rápida do Corpo Inteiro/ Rapid Entire Body Assessment) a pontuação média encontrada, para as posturas adotadas, foi de 4 pontos, indicando como postura de médio risco para surgimento de lesões do sistema músculo esquelético destes instrumentistas. **CONCLUSÃO:** Após a análise dos resultados foi revelado que a maioria dos participantes apresentam algum tipo de alteração postural, principalmente nas regiões da cabeça, cervical, joelhos e ombros. Sendo essas as áreas diretamente relacionadas à postura exigida para tocar seus instrumentos, indicando a relação entre as práticas do músico e o surgimento de distúrbios músculo esqueléticos e posturais. 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.

PALAVRAS-CHAVE: Músicos; Instrumentistas musicais; Alterações posturais; Desequilíbrios musculares; Lesões músculo-esqueléticas.