



MÚSICA E SAÚDE: PREVENÇÃO DE DOR NA PRÁTICA PROFISSIONAL DE MÚSICOS DA ORQUESTRA FILARMÔNICA UNICESUMAR

Larissa Santana¹, Ana Lúcia de Sá Yamazaki², Tamires Teixeira Costa³, Rhaiany Lazari Araújo⁴

RESUMO: Esta pesquisa tem o propósito de avaliar a frequência de queixas dolorosas musculoesqueléticas em músicos da Orquestra Filarmônica Unicesumar. Consistirá também em propor um protocolo de exercícios para prevenção e diminuição das queixas dolorosas. Este projeto de pesquisa consiste em duas etapas: primeira identificação do perfil dos instrumentistas e queixa de dor e uma segunda etapa intervenção fisioterapêutica e orientações de saúde. Os músicos responderão ao Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (QNSO) que avaliará as queixas dolorosas nos últimos doze meses e nos últimos sete dias, assim como o afastamento das atividades habituais provocados por dor. Para mensurar a dor será utilizada a Escala Visual Analógica (EVA) que classificará a sensação dolorosa entre zero (nenhuma dor) e dez (dor intolerável). Será realizado um programa de exercícios fisioterapêuticos antes e depois dos ensaios por um período de 40 dias para a prevenção das dores. Os dados serão tratados estatisticamente para a descrição da amostra, análise da severidade dos casos e dos resultados dos exercícios fisioterapêuticos.

PALAVRAS-CHAVE: sistema musculoesquelético; fisioterapia; dor.

1 INTRODUÇÃO

O alto grau de performance exigido, solicita muito do intérprete, dada a evolução e a técnica dos instrumentos, que, na tentativa de conseguir a perfeição exigida e o total domínio técnico, muitas vezes ultrapasse seu limite físico (MOURA et al., 2000; SILVA et. al., 2012).

Assim a prática profissional ligada a música se insere no panorama das chamadas LER/DORT – Lesões por Esforços Repetitivos/Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho. Essas lesões são definidas como um conjunto de afecções que podem afetar o sistema musculoesquelético, isolada ou associadamente, com ou sem degeneração dos tecidos, atingindo principalmente, membros superiores, região escapular e pescoço e de origem ocupacional (BRASIL, 2000). Sendo assim, os sintomas músculos esqueléticos podem levar a um desconforto muscular que não tratados adequadamente podem levar a lesões mais sérias e até mesmo a inatividade e afastamento da profissão musical.

De forma a contribuir com a saúde deste profissional, esta pesquisa tem o objetivo de identificar as lesões musculoesqueléticas mais comuns e propor um protocolo de exercícios fisioterapêuticos para a prevenção dos distúrbios osteomusculares, assim como promoção de saúde para este trabalhador.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Foram convidados a participar desta pesquisa, 57 músicos instrumentistas da Orquestra Filarmônica Unicesumar, tendo como forma de inclusão, participantes de ambos os gêneros, com faixa etária de 18 a 60 anos e como critério de exclusão, o maestro e a equipe de apoio da orquestra. O local da realização desta pesquisa será no Centro Universitário de Maringá – Unicesumar. Destes apenas 20 músicos concordaram em participar do projeto e após a primeira abordagem para esclarecimento sobre os objetivos da pesquisa, estes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Neste mesmo dia a pesquisadora aplicou o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (QNSO) validado em português (PINHEIRO; TRÓCCOLI; CARVALHO, 2002) o qual tratou dos seguintes aspectos: dados pessoais, tempo na orquestra, tipo de instrumento, frequência (nos últimos doze meses e nos últimos sete dias) de queixas em diferentes regiões do corpo (dor, dormência, formigamento ou desconforto), relação das queixas com trabalho, se interferiu em suas atividades rotineiras (serviços domésticos, trabalho, tocar instrumento musical, ou lazer) e se foi necessário evitar algumas dessas atividades devido as queixas. O critério de severidade que foi utilizado é o proposto por Pinheiro, Troccoli e Carvalho (2002) variando zero que representa a ausência de

¹ Acadêmicas do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesumar – UNICESUMAR, Maringá – PR. Bolsista PICC/CNPq-UniCesumar. Larissinhahh_8.com@hotmail.com;

² Professora do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesumar – UNICESUMAR, Maringá – PR. Mestre em Distúrbios do Desenvolvimento pela Universidade Presbiteriana Mackenzie (2005). ana.yamazaki@unicesumar.edu.br

³ Acadêmica do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesumar – UNICESUMAR, Maringá – PR. tha.miresteixeira@hotmail.com

⁴ Acadêmica do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesumar – UNICESUMAR, Maringá – PR. rhaiany_lazari@hotmail.com



sintomas a quatro o qual representa presença de sintomas nos últimos doze meses e nos setes dias precedentes e afastamento das atividades.

Para classificar a intensidade da dor presente nos últimos sete dias, foi aplicada a Escala Visual Analógica (EVA), a qual classificou a sensação dolorosa entre zero (nenhuma dor) e dez (dor intolerável).

Em uma segunda etapa deste estudo a pesquisadora visitará os ensaios regulares da orquestra por um período de 40 dias para a realização de um protocolo de intervenção fisioterapêutica. O protocolo proposto consistirá de exercícios de alongamento muscular envolvendo todo o corpo, por quinze minutos, diariamente, antes e após a atividade profissional. Após o período de 40 dias será aplicado novamente o questionário e a EVA.

Para o tratamento dos dados e análise estatística será utilizado o programa software Excel da Microsoft, utilizando o teste Qui-quadrado com nível de significância de 5% ($p=0,05$).

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Maringá – Unicesumar, sob o número .

3 RESULTADOS PARCIAIS

Nesta primeira etapa da pesquisa foram analisados os dados qualitativos de 30 participantes, como: idade, gênero, o tipo de instrumento musical utilizado, tempo de participação na orquestra e tempo de ensaio semanal.

Entre os participantes houve predominância (70%) do gênero masculino jovem, ou seja na faixa etária de 18 a 25 anos conforme apresentado na tabela 1.

Tabela 1: Características Pessoais dos participantes

Dados sociodemográficos		
Idade	Quantidade	%
Menor de 18 anos	5	25 %
De 18 anos a 25 anos	9	45 %
Acima de 25 anos	6	30 %
Gênero		
Feminino	6	30 %
Masculino	14	70 %

Fonte: Dados da pesquisa

Quanto aos ensaios semanais todos os participantes realizam dois ensaios na semana, com duração de 2 horas. Quanto ao tempo de participação como integrante da orquestra, a média encontrada foi de 2 anos.

Considerando os instrumentos de uma orquestra filarmônica o instrumento musical que envolve um maior número de instrumentistas é o violino, aqui sendo representado por 5 participantes.

Com a aplicação do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (QNSO), as regiões anatômicas mais apontadas com sintomas de dor, nos últimos doze meses e nos últimos 7 dias foi a articulação do ombro entre os instrumentistas, seguido da articulação punho/mão, conforme tabela 2.

Tabela 2: Presença de dor e segmentos corporais nos últimos 12 meses e nos últimos 7 dias

Segmento Corporal	Nos últimos 12 meses		Nos últimos 7 dias	
	Sim	Não	Sim	Não
Pescoço	5	15	2	18
Ombro	10*	10	6*	14
Parte superior das costas	5	15	1	19
Cotovelos	2	18	1	19
Punhos/mãos	8*	12	5*	15
Parte inferior das costas	5	15	3	17
Quadril/coxas	3	17	0	20
Joelhos	3	17	1	19
Tornozelos/pés	5	15	2	18

Fonte: Dados da pesquisa

No questionamento sobre o impedimento na realização das atividades domésticas, lazer ou trabalho 96,1% respondeu não para esta questão e nas respostas afirmativas a região de maior destaque foi o punho/mãos, conforme tabela 3

**Tabela 3:** Relação dor e impedimento das atividades normais

Nos últimos 12 meses, você foi impedido(a) de realizar atividades normais (por exemplo, trabalho, atividades domésticas e de lazer) por causa desse problema em:

	SIM	NÃO
Pescoço	1	19
Ombro	1	19
Parte superior das costas	1	19
Cotovelos	0	20
Punhos/mãos	3	17
Parte inferior das costas	1	19
Quadril/coxas	0	20
Joelhos	0	20
Tornozelos/pés	0	20

Fonte: Dados da pesquisa

Os musicistas que tiverem algum sintoma osteomusculares pelo menos em um dos segmentos corporais, em sua maioria (97,5%) não procurou ajuda de um profissional da saúde.

4 CONCLUSÃO

Concluimos que até o momento, dos questionários coletados, 25,5% dos musicistas referiram algum problema osteomuscular em pelo menos um dos seguimentos corporais avaliados, e que a maioria destes, 97,5 % dos músicos não procuraram ajuda medica ou fisioterapêutica, mesmo na ocorrência de dor, demonstrando a importância de um intervenção preventiva e/ou curativa para este grupo de pessoas.

Portanto espera-se que com as intervenções fisioterapêuticas aplicadas na etapa subsequente, o numero de instrumentistas com sintomas como dor, formigamento ou dormência nos últimos 12 meses e nos últimos 7 dias diminuam. Espera-se também conscientizá-los de que a dor não faz parte da pratica profissional. Assim como incentivar outros profissionais da saúde a pesquisar e promover ações no controle e prevenção das lesões osteomusculares

REFERÊNCIAS

BRASIL. Secretaria de Políticas de Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégias. Protocolo de investigação, diagnostico, tratamento e prevenção de lesões por esforços repetitivos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Brasília: Ministério da Saúde, 2000. 32p.

BONOMO, L. M. M; SUBTIL, M. M. L. Avaliação fisioterapêutico nos músicos de uma orquestra filarmônica. UFES, Vitória, ES, 2012

COSTA, C. P. Quando tocar dói: análise ergonômica da atividade de violinistas de orquestra. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade de Brasília, Instituto de psicologia, 2003.

MOURA, R. C. R.; FONTES, S.V., FUKUJIMA, M.M. Doenças Ocupacionais em Musicos: uma Abordagem Fisioterapeutica. Ver. Neurociencias 8(3): 103-107, 2000

PINHEIRO, F. A.; TROCCOLI, B. T.; CARVALHO, C. V. Validação do questionário nórdico de sintomas osteomusculares como medida de morbidade. Revista de Saúde Publica, São Paulo, v. 36, n. 3, p. 307-312, jun. 2002.