

INFLUÊNCIA DOS PROFESSORES DE MÚSICA SOBRE A CONSCIÊNCIA POSTURAL DOS ALUNOS DE CORDAS FRICCIONADAS DA FAMES

Andressa Cupertino Santos Ferreira¹

Raquel Rohr²

¹andressacupertino@hotmail.com

²raquel_o@yahoo.com

Resumo

O presente estudo investiga a aplicação de conceitos de ergonomia e saúde do músico na prática docente de professores de instrumentos de cordas friccionadas da Faculdade de Música do Espírito Santo, buscando também identificar o nível de informação destes sobre o tema. A metodologia incluiu a aplicação de questionário. A partir da amostra estudada, conclui-se que há uma falta de informação quanto às necessidades das orientações ergonômicas e prevenção de lesões do sistema musculoesquelético por parte dos docentes e que estas não são repassadas aos alunos.

Palavras-chave: Cordas friccionadas. Ergonomia e música. Adoecimento do músico. Prevenção de lesões. Saúde do músico

1. Introdução

Por muito tempo, os estudos acerca dos distúrbios de origem ocupacionais tinham como objeto as atividades realizadas pelos trabalhadores de escritório e indústrias, porém, na atualidade, observa-se um aumento do interesse em outras áreas profissionais, como a atividade do músico (ZAZA, C: 1998). Recentemente, tem aumentado as queixas de instrumentistas que, em todo mundo, estão relatando quadros dolorosos relacionados ao exercício de sua profissão (ZAZA, C.; CHARLES, C.; MUSZYNSKI, A: 1998, 2013).

A música é uma arte performática que exige alto grau de especialização e rendimento. A sincronia de movimentos altamente precisos para a execução de um instrumento requer um alto grau de exatidão ao se tornar pública na sala de concertos (ZAZA, C: 1998). Estudos epidemiológicos evidenciam o adoecimento expressivo dos músicos, principalmente os que tocam instrumentos de cordas friccionadas, e o aumento de diagnósticos que afetam ou mesmo impedem a continuidade de suas carreiras, tornando frequente o convívio destes com a dor (TUBIANA, R.: 1991, 45; JOUBREL, I. et AL: 2001,72).

A crença que a dor faz parte da profissão contribui para ignorá-la ou negá-la, e somente a permanência desta incentiva os músicos a buscarem auxílio, na medida em que os sintomas interferem nos níveis físicos e cognitivos da atividade. A evolução destas lesões pode interferir na realização das atividades cotidianas e de lazer, levar a incapacidade para o trabalho e, em casos mais graves, aposentadoria por invalidez (JOUBREL, I. et AL: 2001, 73).

Estudos descrevem que os problemas dos instrumentistas de cordas podem ser separados em quatro grupos: a) inadequações posturais primárias, ou seja, má postura não necessariamente relacionada com a execução do instrumento; b) inadequações posturais secundárias à execução do instrumento, decorrente de vícios de técnica de execução, inadequação da relação das dimensões dos acessórios do instrumento com as do instrumentista, excesso de tensão durante a performance; c) vícios técnicos de execução sem grandes repercussões posturais, mas causadores de tensão ou contratura muscular excessiva com sobrecarga articular ou neuromuscular; d) doenças orgânicas articulares ou periarticulares (ANDRADE, E. Q.; FONSECA, J. G. M.: 2000,118). Pesquisadores chegaram à conclusão que “em 90% dos músicos examinados, as inadequações primárias ou secundárias, foram destacadas como a principal causa de desconfortos” (ANDRADE, E. Q.; FONSECA, J. G. M.: 2000, 118).

As aulas individuais de instrumento seguem um esquema de mestre e aprendiz, onde o professor tem um tempo considerável de convivência com o aluno, exercendo importante influência sobre este e moldando seu comportamento. Este modelo levanta a questão da importância da conscientização do professor acerca das questões físicas e posturais dos alunos, que por vezes são instados a prosseguir na prática do instrumento mesmo com dor, sob a alegação de que esta irá desaparecer, o que demonstra a falta de informação sobre os processos físicos que podem trazer prejuízos para o corpo (COSTA, C.P: 2005,53).

Os distúrbios do sistema locomotor são encontrados em ampla gama de ocupações e ocorrem quando o indivíduo é exposto a um trabalho físico repetitivo e de posturas sustentadas de maneira incorreta. (.BRICOT, B: 2009.60). As diferentes exposições causam efeitos distintos sobre os tecidos do sistema locomotor, considerados positivos, quando usados em forma de treinamento, ou fatores de risco, quando causam lesão tecidual. (BRICOT, B: 2009.68; FRY, H. J. H: 1987). A presença destes fatores de risco, durante a realização do trabalho, influencia no desenvolvimento de distúrbios que só são evitados com a prevenção, que é realizada por meio da eliminação ou minimização da exposição e também da recuperação adequada após a exposição (FRY, H. J. H: 1987).

Em muitas ocupações, a carga de trabalho é determinada pela função e o projeto de conhecimento da ergonomia da atividade deve ser incorporado na fase de implantação de novos sistemas de produção. (COSTA, C.P: 2005; BRICOT, B: 2009.68; FRY, H. J. H: 1987). Com o músico não deve ser diferente, a ergonomia do seu instrumento e as atitudes que devem ser adotadas para bem tocá-lo, sem desenvolver lesões que o levem a abandonar a prática, devem ser aprendidas no período de estudos (FRY, H. J. H: 1987). O estudante deve desenvolver a consciência de uma postura saudável, onde as estruturas do corpo poderão trabalhar em seu desempenho máximo, propiciando um maior rendimento ao estudo e à performance (COSTA, C. P:2003; BALDAN C. et al.: 2002).

A afirmação de que os músicos constituem um dos principais grupos de risco de adoecimento ocupacional, assinala a falta de conscientização da classe e a pouca procura por informação para preservar e gerenciar as condições necessárias ao exercício profissional (COSTA, C. P: 2003). A maior abertura dos músicos para este tópico tem se dado somente após a ocorrência de sintomas que prejudicam a atividade, como a dor recorrente e limitante (COSTA, C. P:2003; BALDAN C. et al.: 2002; DUL, J.; WÉERDMEESTER, B.: 294, 100).

Embora tenham ocorrido sensíveis avanços em pesquisa médica e em novos tratamentos, o setor preventivo caminha de forma bem mais lenta. Com isso o objetivo deste estudo foi investigar a aplicação de conceitos de ergonomia e saúde do músico na prática docente de professores de instrumentos de cordas friccionadas da Faculdade de Música do Espírito Santo, buscando também identificar o nível de informação destes sobre o tema.

2. Procedimentos Metodológicos

A análise utilizada foi de cunho descritivo/qualitativo. A amostra foi composta por 5 docentes de cordas friccionadas da Faculdades de Música do Espírito Santo (FAMES), sendo 3 de violino, 1 de violoncelo e 1 de contrabaixo, todos do sexo masculino, com idade entre 35 e 45 anos e com tempo de profissão entre 6 e 15 anos. Houve uma dificuldade a adesão de resposta ao questionário pelos docentes investigados, este fator justifica o baixo número de sujeitos entrevistados. Um total de 50% dos professores de cordas friccionadas da FAMES participou da pesquisa.

3. Análise dos Dados

Temos, no gráfico a seguir, o resultado das respostas colhidas através da aplicação do questionário (gráfico 1).

Três respondentes afirmaram que apresentam dor moderada, cuja localização foi demonstrada através da sinalização da região corporal em uma figura, ocorrendo sintomas no punho, polegar esquerdo, joelhos e ombro esquerdo. Entretanto quando questionados sobre a frequência com que fazem alongamentos, quatro responderam que nunca praticam e um que pratica sempre. As atividades físicas são presentes na rotina dos pesquisados, sendo citadas as modalidades: hidroginástica, ciclismo, corrida, musculação e artes marciais.

Quando questionados sobre a importância do ensino da saúde do músico como parte do aprendizado de um instrumento, dois professores consideraram não haver relevância deste tema e três apontaram que há, sendo que um ressalta que deveria haver uma disciplina na grade curricular do músico, tratando deste assunto.

abordando os seguintes tópicos: a manutenção de uma postura relaxada para tocar, buscar sempre uma posição de conforto, realizar aquecimento antes dos estudos, boa alimentação, manutenção de uma vida saudável e praticar atividades físicas.

A partir dos resultados aferidos, foi possível notar a falta de informação sobre a adoção de atitudes ergonômicas e preventivas para a realização do fazer musical durante a formação acadêmica dos docentes dos instrumentos de cordas friccionadas da FAMES e a transmissão insuficiente sobre esses conceitos a seus alunos.

A prática profissional da música é feita em condições que expõem o instrumentista a sobrecargas. Os ambientes muitas vezes são mal adaptados e inadequados (COSTA, C.P.: 2005). Verificou-se que informações sobre este aspecto ergonômico não foram esclarecidas adequadamente aos alunos durante as aulas. A importância da iluminação, ambiente, temperatura adequada e pausas durante ensaios e treinos não foram passadas aos alunos.

Segundo Petrus (2005:30) quando se exige uma postura estática em uma atividade, os indivíduos que a executam passam a adotar posturas que lhes pareçam confortáveis, mas que nem sempre são adequadas ou biomecanicamente ideais, contribuindo para o surgimento de dores musculares, que podem passar despercebidas no início, tornando-se possível motivo de afastamento do trabalho ou resultando em incapacidades funcionais.

Apesar de toda a amostra relatar que não ter uma orientação da ergonomia e prevenção durante a prática da música é relatado que há uma orientação aos alunos quanto à escolha da melhor manutenção de uma postura saudável, aquecimento e relaxamento para a prática musical.

4. Considerações Finais

Com a amostra estudada, pode-se concluir que há uma falta de informação quanto às necessidades das orientações ergonômicas e prevenção de lesões do sistema musculoesquelético por parte dos docentes. Como consequências tais informações não são repassadas aos seus respectivos alunos, apenas há uma preocupação quanto à melhora da execução musical.

É imperativo que os instrumentistas percebam que o estudo, enquanto prática instrumental, de maneira puramente repetitiva, é completamente desgastante

e pouco produtiva. Acredita-se que grande parte das tensões geradas durante o estudo no instrumento vem da falta de compreensão cerebral do que se deseja executar. Mediante aos resultados desta pesquisa sugerimos futuras investigações quantitativas visando a identificar as necessidades de instalações ergonomicamente adequadas e informações sobre a prevenção de lesão do sistema musculoesquelético aos praticantes desta modalidade.

Referências

ANDRADE, E. Q.; FONSECA, J. G. M. Artista-atleta: reflexões sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de cordas. *Per musi*, Belo Horizonte, vol. 2, p. 118-128, 2000.

BALDAN C. et al. Avaliação dos aspectos ocupacionais e psicossociais, sua relação no surgimento e ou agravamento de lesões músculo-esqueléticas em um setor de trabalho. *Fisioterapia em movimento*, Curitiba, v. 14, n. 2, out – mar, 2002.

BRICOT, B. *Posturologia*. São Paulo: Ícone Editora, 2001.

COSTA, C.P. Contribuições da ergonomia à saúde do músico: considerações sobre a dimensão física do fazer musical. *Música Hodie*, Goiânia, v. 5, n. 2, p. 53-63, 2005.

COSTA, C. P. Quando tocar dói: análise ergonômica da atividade de violinistas de orquestra. Universidade de Brasília, Instituto de psicologia, 2003.

DUL, J.; WEERDMEESTER, B. *Ergonomia prática*. 2 ed. São Paulo: Edgard Blücher, 2004.

FRY, H. J. H. Prevalence of overuse (injury) syndrome in australian music schools. *Br.J. Ind. Med.* v. 44, p. 35-40, 1987.

JOUBREL, I. et al. *Annales de Readaptation et Médecine Physique*, vol. 44, n. 2, p. 72-80, 2001.

MEDICI, M. *Fisioterapia para Músicos*. Vitória: Oficina de Letras, 2009.

TUBIANA, R. The surgeon and the hand of the musician. *The Hand and Science Today*, p. 44-55, 1991.

PETRUS, Á.M.F. *Produção musical e desgaste musculoesquelético: elementos condicionantes da carga de trabalho dos violinistas de uma orquestra*. Belo Horizonte, 2005. 114f. Dissertação (Mestrado em Engenharia da Produção) - Escola de Engenharia,

Departamento de Engenharia de Produção, Universidade Federal de Minas Gerais.

ZAZA, C.; CHARLES, C.; MUSZYNSKI, A. The meaning of playing-related musculoskeletal disorders to classical musicians. *Social Science & Medicine*, vol. 47, n.12, p. 2013-2023, 1998.

ZAZA, C. Playing-related musculoskeletal disorders in musicians: a systematic review of incidence and prevalence. *CMAJ*, v. 158, n.8, p. 1019-25, 1998.