

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
CENTRO DE ARTES
Curso de Bacharelado em Música – Piano**



Trabalho de Conclusão de Curso

Título:

A Saúde do músico no Curso de Bacharelado em Piano da Universidade Federal de Pelotas: levantamento e discussões

Taís Iracema Mendonça Dewulf

Pelotas, 2022

Taís Iracema Mendonça Dewulf

**A Saúde do músico no Curso de Bacharelado em Piano da Universidade
Federal de Pelotas: levantamento e discussões**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro de Artes da
Universidade Federal de Pelotas, como requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Música – Piano.

Orientador: Prof. Dr. Germano Gastal Mayer

Pelotas, 2022

Taís Iracema Mendonça Dewulf

A Saúde do músico no Curso de Bacharelado em Piano da Universidade
Federal de Pelotas: levantamento e discussões

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado, como requisito parcial, para obtenção do grau de Bacharel em Música - Piano, Centro de Artes, Universidade Federal de Pelotas.

Data da Defesa: 02/12/2022

Banca examinadora:

Prof. Dr. Germano Gastal Mayer (Orientador)
Doutor em Performance e Pedagogia do Piano pela Universidade de Iowa (EUA).

Prof. Dr. Márcio de Souza.
Doutor em História Cultural pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS).

Prof. Dr. Rafael Noleto.
Doutor em Ciência Social (Antropologia Social) pela Universidade de São Paulo (USP).

Agradecimentos

À minha família e amigos que me ampararam durante toda minha jornada universitária.

Ao meu professor e orientador que esteve presente, transmitindo conhecimento através de sua experiência profissional.

A Deus, cuja direção me permitiu e me privilegiou concluir este curso.

Obrigada.

Resumo

DEWULF, Taís Iracema Mendonça. **A Saúde do músico no Curso de Bacharelado em Piano da Universidade Federal de Pelotas: levantamento e discussões**. Trabalho de Conclusão de Curso - Centro de Artes, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2022.

Esta pesquisa discute aspectos da saúde do músico no curso de bacharelado em piano da Universidade Federal de Pelotas, e apresenta um levantamento de dados sobre a saúde física dos(as) estudantes do curso. Trata-se de uma pesquisa descritiva, de levantamento, cujos dados foram coletados através das respostas a um questionário enviado aos discentes do curso. O tema da saúde do músico ainda é pouco discutido nas universidades brasileiras, pese sua importância na carreira do músico profissional. Isso contribui para a continuidade do ciclo: professor lesionado – aluno lesionado – professor lesionado. Frente aos dados levantados nesta pesquisa, algumas estratégias de prevenção a lesões neuromusculares entre estudantes universitários foram sugeridas. A pesquisa conclui expondo a necessidade de incrementar ações de ensino da saúde do músico no curso de bacharelado em piano da UFPel.

Palavras-chave: Saúde do músico. Estudantes. Piano. Prevenção. Lesões neuromusculares ocupacionais.

Abstract

DEWULF, Taís Iracema Mendonça. **The musician's health on Bachelor's degree in Piano of Federal University of Pelotas: data survey and discussions.** Trabalho de Conclusão de Curso - Centro de Artes, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2022.

The present research discusses aspects of musicians' health in the context of the bachelor's degree in piano performance of Federal University of Pelotas (Brazil), including a data survey about the students' physical health. As a descriptive research of data survey, the data were collected through the course students answers to a questionnaire. The theme of musicians' health is still under discussion in Brazilian academy, despite its importance in the career of professional musicians. It contributes to the continuity of the cycle: injured teacher leading to injured student that, in turn, leads to injured teacher. In view of the data collected in this research, some prevention strategies to neuromuscular injuries were suggested. The research concludes by exposing the need of increasing musicians' health teaching actions in UFPel's B. Mus. in piano performance.

Key words: Musicians' health. Students. Piano. Prevention. Occupational neuromuscular injuries.

Lista de Figuras

Figura 1	Gráfico da quantidade de horas semanais de estudo do piano	28
Figura 2	Gráfico da maneira do aquecimento muscular na sessão de estudo	29
Figura 3	Gráfico da opinião dos estudantes sobre a relevância do tópico “saúde do músico” no curso	33
Figura 4	Gráfico da satisfação dos estudantes quanto às ações da UFPel sobre o assunto da saúde do músico	34
Figura 5	Gráfico da quantidade de estudantes que praticam exercícios físicos deliberadamente	36
Figura 6	Gráfico da frequência semanal da prática de exercício físico	37
Figura 7	Gráfico da quantidade de estudantes com ocorrência de dor persistente por esforço repetitivo decorrente do estudo pianístico	38
Figura 8	Gráfico dos desconfortos observados pelos estudantes	39
Figura 9	Gráfico dos focos de desconforto e dor	40
Figura 10	Gráfico da intensidade média de dor durante episódios de dor física	40
Figura 11	Gráfico da quantidade de estudantes que passaram mais de um dia sem poder tocar piano por causa de desconforto ou dor	41
Figura 12	Gráfico da quantidade de estudantes que possuem lesão e/ou doença (com diagnóstico médico) decorrente da prática pianística	42

Figura 13	Gráfico da quantidade de estudantes que fazem acompanhamento médico e/ou fisioterápico para tratamento de lesão neuromuscular ocupacional.....	43
Figura 14	Gráfico da quantidade de alunos que se previnem de lesões neuromusculares ocupacionais	43

Sumário

1 Introdução	9
1.1 Motivação ao tema	14
1.2 Metodologia	15
1.3 Revisão Bibliográfica	17
1.4 Referencial Teórico	23
2 Desenvolvimento	24
2.1 Análise dos Dados	26
2.2 Estratégias de Prevenção a lesões neuromusculares ocupacionais na Universidade	44
3 Conclusão	48
Referências	51
Anexos	55

1 INTRODUÇÃO

A pesquisa se propõe a esclarecer sobre as ações da Universidade Federal de Pelotas com respeito à saúde do músico no curso de bacharelado em piano, além de apresentar um panorama da saúde dos estudantes de piano, através da investigação da ocorrência de desconfortos neuromusculares ocupacionais.

A prática pianística tem sido estudada nas mais distintas perspectivas, incluindo, dentre elas, a questão da saúde dos músicos. A inexistência de dados a respeito da saúde física dos estudantes de piano da UFPel é uma falta relevante para este trabalho. Portanto, avaliaremos o que vem sendo realizado na instituição relacionado ao tópico, sob as perspectivas neuromuscular, propriocepção corporal e consciência geral sobre condução de uma rotina saudável de trabalho, face às pressões da vida estudantil.

Visto que a prática instrumental pode acarretar sintomas de caráter físico e psicológico, entendemos a necessidade de fomentar o assunto da saúde do músico para os alunos no período da graduação, momento em que estão se preparando para a carreira profissional. O pesquisador da Universidade de Guanajuato no México, Rubén Rangel-Salazar, introduz o conceito de “doença profissional”, fazendo-nos refletir que o tema da saúde física dos pianistas se enquadra na saúde do trabalho, tanto quanto qualquer outra atividade. (RANGEL-SALAZAR, 2015, p.106).

Especificamente sobre pianistas, Rúben aponta para o fato de que as desordens musculoesqueléticas são muito comuns nesta classe de músicos e que mesmo que o pianista não sofra com isso, provavelmente conhece algum colega com problemas físicos decorrentes da prática pianística. O problema vai além: o autor acrescenta que muitos pianistas não têm conhecimento sobre os desconfortos e doenças que lhes podem acometer ou receiam em reconhecer que possuem algum problema. Este receio se dá por fatores como o desconhecimento de tratamentos e pelo estigma associado ao problema. Tanto o desconhecimento quanto o receio podem levar ao truncamento parcial ou

total de sua profissão. (RANGEL-SALAZAR, 2015, p.109). Em concordância com Rubén, as autoras a seguir afirmam:

O II Congresso Internacional de Medicina para Músicos, ocorrido em setembro de 2005 na Espanha preocupou-se em afirmar que os músicos são profissionais com grande risco de adoecimento ocupacional, enfatizando ainda, que há uma falta de conscientização da classe sobre este risco, além de pouca procura por informações que possam preservar e gerenciar as condições de trabalho da classe. (LUDERS e GONÇALVES, 2013, p.130-131).

Em “*Frequência dos problemas neuromusculares ocupacionais de pianistas e sua relação com a técnica pianística – uma leitura transdisciplinar da medicina do músico*”, o médico e pianista João Gabriel Marques Fonseca, comenta sobre o pensamento popular de não músicos, médicos e músicos a respeito da prática pianística:

Tocar um instrumento musical é, popularmente, tido como algo eminentemente lúdico, destituído de qualquer risco, mas essa não é a realidade observada em serviços de medicina do músico. (FONSECA, 2007, p.2)

É importante salientar que a ludicidade na música é pertinente para diminuir tensões musculares causadas pelo psicológico do pianista e também como estímulo à criatividade na performance. Parece haver, na citação acima, uma referência do autor a uma opinião que considera o fazer musical como uma atividade tão natural quanto uma brincadeira, muito embora saibamos que nenhum instrumento musical é ergonomicamente natural ao corpo humano.

É provável que esse pensamento popular se dê também pela associação entre a música e o bem-estar, tornando difícil ao ouvinte saber que a prática regular de um instrumento musical pode oferecer riscos à saúde do instrumentista. (CAVALCANTE *et al.*, 2020, p.2843).

Para além dos pontos acima, o fazer musical ainda encontra barreiras em comparação com outras áreas, uma vez que não há o reconhecimento como campo de atuação profissional, podendo ser considerado como apenas um *hobby*.

A carência do ensino sobre a saúde do músico nos cursos dos profissionais de saúde é outro ponto relevante, uma vez que os músicos, em determinado momento, podem necessitar de auxílio médico para tratamento de doença ocupacional. Segundo João Gabriel Fonseca (2007):

A formação dos profissionais de saúde não inclui nem perifericamente o estudo das doenças ocupacionais dos músicos e, infelizmente, é freqüente a crença de que a atividade do músico é predominantemente prazerosa, sem riscos ocupacionais. Essa impressão de que atividade do músico é isenta de riscos talvez esteja ligada ao fato de que o fruto da atuação profissional do instrumentista, a performance, se destina principalmente ao lazer de outras pessoas. Esse fato cria um vínculo entre a atividade profissional do músico e o lazer e torna difícil compreender a verdadeira dimensão da complexa tarefa de ser um instrumentista de alto nível. (FONSECA, 2007, p.120-121).

Notemos que encontramos o mito do fazer musical isento de risco até mesmo entre os médicos. Porém, não temos subsídios para afirmar que esse problema permeia a área médica atualmente.

Outro ponto a ser discutido é o sofrimento silencioso do músico, prejudicial para a sua carreira. É comum que músicos permaneçam calados ao sentirem dor por várias razões que vão desde a naturalização do fenômeno na prática instrumental ao receio de serem demitidos. Muito embora alguns profissionais da área até procurem ajuda médica, existe ainda a necessidade intrínseca à prática instrumental de estudo diário, não permitindo que o músico fique muitos dias em repouso para sua recuperação. Neste contexto, o tratamento é burlado em troca de manter um ritmo de estudo mínimo para uma boa performance profissional ou do estudante. Como afirma o autor:

Esse fato assume contornos mais sombrios quando o associamos à experiência clínica, que mostra que os pianistas (e os músicos em geral) “sofrem calados” porque consideram, na maioria das vezes, que o desconforto “faz parte do jogo” ou, o que é mais grave ainda, que o desconforto é “normal”. (FONSECA, 2007, p.129)

Além desses fatos alarmantes e sabendo do engajamento físico que uma graduação em piano envolve, é importante salientar que a consciência corporal se torna necessária, principalmente nesse período de formação. O

tamanho do esforço físico que um *performer* é submetido pode ser comparado ao de um atleta profissional como afirma Fonseca (2007) em sua pesquisa:

Em níveis elevados de performance, tocar piano (e qualquer outro instrumento musical) é algo análogo à performance de um atleta: ambas envolvem um intenso treinamento muscular, que inclui longas horas diárias de prática, visando em geral uma apresentação pública onde o músico/atleta deverá demonstrar habilidade e eficiência. (QUARRIER, 1993; ANDRADE e FONSECA, 2000 *apud* FONSECA, 2007, p. xiv).

Embora sejam temas passíveis de comparação, a saúde física do músico é muito menos tratada do que a do atleta. Ainda citando Fonseca, “apesar das duas décadas transcorridas, o número de publicações sobre esse assunto, se comparado ao da medicina esportiva, por exemplo, é muito pequeno.” (FONSECA, 2007, p.11). Neste ponto, devemos considerar que a visibilidade no campo da indústria do esporte brasileiro está intrinsecamente relacionada ao dinheiro investido na área.

Ao longo dos últimos anos, alguns pesquisadores vêm, alertando para a importância do tópico da saúde do músico na formação do músico profissional, como sugerem Cassapian e Pellenz:

Assim, sugere-se que as instituições de ensino, bem como, as escolas de música contribuam para a formação de profissional não só capacitado tecnicamente, mas sim consciente dos riscos da atividade desenvolvida e das formas de prevenção. (CASSAPIAN; PELLEZ, 2010, p.105).

Em que pese a relevância destes trabalhos, permanecemos carentes de dados sobre a situação dos alunos de piano com respeito a sua saúde física. Portanto, para entendermos o impacto da prática pianística na saúde física dos estudantes de piano da UFPEl, através de dados coletados, investigamos os seguintes tópicos:

- ❖ O debate sobre a saúde do músico na UFPEL.
 - A opinião dos estudantes sobre a saúde do músico, em suas diferentes facetas e implicações.

- ❖ Ações de rotina executadas pelos alunos, para a manutenção da saúde do músico nos seguintes contextos:
 - Diretamente na prática instrumental;
 - Periféricas à prática instrumental, tanto individuais quanto colaborativas ou monitoradas, como acompanhamento médico, fisioterápico e protocolos fisioterapêuticos.

- ❖ Focos e frequência de doenças neuromusculares ocupacionais entre os estudantes.

A investigação das questões acima tem como referência os seguintes trabalhos:

A pesquisa de João Gabriel Marques da Fonseca (2007), que também fez uso do questionário como instrumento para obtenção de dados. O livro de Rúben Rangel-Salazar e Elena Podzharova¹ (2015) que aponta os focos mais comuns de desconforto musculoesquelético entre pianistas, e o livro de Elena Podzharova *et al* ²(2015) que apresenta um guia de exercícios para pianistas, dentre outros assuntos relacionados.

Além da base teórica apresentada, as questões acima foram formuladas a partir das seguintes hipóteses:

- a) A maioria dos estudantes do bacharelado em piano sentem ou já sentiram desconforto físico decorrente da prática pianística;
- b) Indisponibilidade de oferta de disciplinas dedicadas à saúde do músico;
- c) A tendência de menosprezar a importância da saúde do músico na formação do músico profissional pianista.

Em suma, o objetivo dessa pesquisa é compreender a importância dada à saúde dos estudantes no contexto curricular do curso de bacharelado em piano da UFPel, os recursos que o curso direciona para esta área e a situação

¹ *Interpretación pianística: Estudios para la formación integral del pianista.*

² *Guía de ejercicios para pianistas y guitarristas.*

dos alunos de piano com respeito a desconfortos ou doenças neuromusculares ocupacionais.

1.1 MOTIVAÇÃO AO TEMA

Da perspectiva da minha experiência pessoal, tenho sofrido com desconfortos nas mãos e pulsos pela maior parte do meu histórico como pianista. Buscar ajuda médica não foi uma prioridade, pois achava que as dores eram consequência natural de tocar um instrumento musical. Somente depois de entrar na faculdade, quando as dores se tornaram crônicas e mais intensas, a ponto de me impedirem de tocar piano e realizar tarefas do dia a dia, foi que decidi consultar um ortopedista, sendo diagnosticada com lesão por esforço repetitivo (L.E.R.) e recomendada a fazer fisioterapia.

Após meu diagnóstico, duas experiências me auxiliaram a entender melhor a situação em que eu me encontrava:

- I. Em 2020, tive a oportunidade de participar de uma pesquisa³ de estudantes de Fisioterapia na Universidade Católica de Pelotas (UCPel). Fui convidada, juntamente com meus colegas, a participar como entrevistada e formamos um grupo teste do protocolo que elas desenvolveram em sua investigação. Na ocasião, fomos conscientizados sobre a anatomia das estruturas corporais que usamos na prática pianística e aprendemos a aplicar o protocolo fisioterapêutico desenvolvido na pesquisa.
- II. Após meu diagnóstico, juntamente com meu professor e orientador Dr. Germano Mayer, foi mudada a estratégia da minha abordagem instrumental, acrescentando exercícios de técnica que servem como aquecimento para o estudo do repertório.

³ A natureza desta pesquisa está melhor explicada no “Anexo A”, juntamente com a autorização para citá-la mesmo sem a referência bibliográfica.

Em resumo, meu processo envolveu primeiro a dor, depois lesão, seguido da procura por um profissional da saúde para o tratamento e cuidado para que não houvesse repetição do diagnóstico. Uma vez que a apresentação do diagnóstico foi uma experiência impactante, busquei entender melhor sobre a saúde do músico, motivo pelo qual aceitei participar da pesquisa citada acima quando convidada. Somente por último, modifiquei a abordagem instrumental. A partir desta experiência, cuja ordem não colaborou para a minha saúde como pianista, interessei-me pela pesquisa na área de prevenção de lesões neuromusculares em estudantes de música.

1.2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva, de levantamento, que segundo Antônio Carlos Gil: “[...] caracterizam-se pela interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer”, e ainda, “são muito úteis para o estudo de opiniões e atitudes[...]” (GIL, 2002, p.50 e 52).

Dos passos que percorremos durante a elaboração deste trabalho estão: 1. investigação das ações da UFPel com respeito à saúde do músico no curso de bacharelado em piano; 2. levantamento de referências bibliográficas; 3. elaboração das hipóteses; 4. elaboração e envio do questionário para os estudantes; e, 5. análise dos dados.

Para a obtenção de informações sobre o estado de saúde física, bem como a opinião dos estudantes da UFPel, optamos pelo envio de um questionário ⁴ aos sujeitos da pesquisa, os quais o receberam via e-mail. Este procedimento foi estruturado através da plataforma *Google Forms*, como ferramenta específica para este fim.

O questionário foi construído com perguntas abertas e fechadas (MANZATO; SANTOS, 2012, p.11). Contém 28 questões que serviram para

⁴ O questionário com todas as perguntas está disponível no “Anexo B”.

gerar dados relevantes ao levantamento. Os dados levantados foram comparados e informações estatísticas foram auferidas.

As perguntas presentes no questionário enviado para os alunos foram elaboradas com foco no perfil do estudante (idade, sexo, tempo de curso e de estudo do piano), informações sobre a prática pianística, de exercício físico, ocorrências de desconforto ou dor neuromuscular, ações de prevenção às doenças neuromusculares ocupacionais e, por fim, a opinião dos respondentes com respeito ao assunto da saúde do músico na universidade.

Sendo assim, uma das estratégias de pesquisa presentes nesse trabalho é a enquete. Na obra *A construção do saber* (1999), os autores definem a enquete como uma estratégia de pesquisa que visa a determinar o quadro geral de uma situação, utilizando dados originados em fontes diversas com o auxílio de diferentes instrumentos. (LAVILLE, DIONNE, 1999, p.151). Nesse caso, o instrumento utilizado foi o questionário que possibilitou uma coleta de dados necessária ao mapeamento.

“A enquete é uma estratégia de pesquisa que visa a obter informações sobre uma situação, às vezes simplesmente para compreendê-la, frequentemente com o intuito de melhorá-la. Ela se prende tanto às opiniões, intenções e atitudes das pessoas quanto às suas necessidades, comportamentos e recursos.”. (LAVILLE, DIONNE, 1999, p.151)

Para além do panorama da saúde física dos estudantes, procuramos entender a opinião deles sobre a importância de se tratar do assunto da saúde física do músico na Universidade.

A pesquisa de opinião de uma amostra pode ser entendida como de pouca confiabilidade inicialmente, mas os autores Cristian Laville e Jean Dionne a afirmam como sendo uma estratégia legítima: “estratégia de pesquisa que visa conhecer a opinião de uma população sobre um assunto dado, interrogando uma amostra dessa população.”. (LAVILLE, DIONNE, 1999, p.148).

Dessa forma, segundo os pesquisadores, essa estratégia de pesquisa se caracteriza como pesquisa de opinião incidental ou instantânea, pois o questionário foi administrado apenas uma vez com os alunos, fornecendo uma

visão instantânea, dos estudantes no que tange às características estudadas. (LAVILLE, DIONNE, 1999, p.149).

Algumas questões não foram respondidas por todos os alunos devido à condicionalidade das perguntas – artifício da ferramenta de coleta de dados utilizada, que permite o direcionamento do participante a outra seção do questionário conforme a natureza da resposta dada. Os respondentes que afirmaram não praticarem exercícios físicos, por exemplo, não visualizaram as perguntas sobre a natureza dos exercícios e a frequência semanal praticada.

1.3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

As pesquisas de João Gabriel Fonseca e de Cristina Porto Costa são referências importantes no campo de pesquisa sobre a saúde do músico. Em *“Frequência dos problemas neuromusculares ocupacionais de pianistas e sua relação com a técnica pianística – uma leitura transdisciplinar da medicina do músico”* (2007), já comentado anteriormente, Fonseca apresenta uma revisão bibliográfica, de 1985 até 2007, sobre a incidência de problemas neuromusculares em pianistas e um histórico da evolução da técnica pianística.

A autora Cristina Porto Costa mostra uma revisão bibliográfica sobre trabalhos nacionais na área da saúde do músico em *“Saúde do músico: percursos e contribuições ao tema no Brasil”* (2015). A revisão desta autora abrange os anos de 2010 a 2014 e apresenta uma visão ampla da pesquisa dessa área no Brasil por não focar em um grupo de instrumentistas específico. Através de seu trabalho, podemos conhecer estratégias que algumas universidades federais brasileiras têm usado com o intuito de difundir o assunto da saúde do músico e prevenir lesões neuromusculares ocupacionais em estudantes.

Considerando os anos já abrangidos pelos trabalhos supracitados, propusemo-nos a listar pesquisas que se relacionem ao tema da saúde do músico, principalmente de pianistas, dos anos 2015 a 2022, através de busca

nos anais da ANPPOM, no portal do *Google Scholar*, e nos anais dos Congressos Nacionais da ABEM.

A Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música (ANPPOM), através de seus congressos, é difusora de trabalhos acadêmicos do meio musical. Por esta razão, um dos canais utilizados para a revisão bibliográfica foram os anais de 2015, Vitória – ES; de 2016, Belo Horizonte - MG; 2017, Campinas - SP; 2018, Manaus – AM; e 2019, Pelotas – RS.

Selecionamos as seguintes palavras-chaves que facilitaram a busca: “saúde”, “universidade”, “piano”, “pianista” e “ocupacional”. Neste levantamento, rastreamos os seguintes trabalhos:

Tabela I – Levantamento de trabalhos nos anais da ANPPOM de 2015-2022			
Título do trabalho	Pesquisador(a)	Ano	Cidade do Congresso
<i>Desempenho pianístico e Rodízio: um sistema de organização do estudo baseado na distribuição e variabilidade da prática.</i>	Maria Bernadete Castelan Póvoas	2015	Vitória (ES)
<i>Cuidados essenciais de saúde física e psicológica para músicos: em busca do aperfeiçoamento da performance e da qualidade na produção artística.</i>	Robert John Suetholz e Meryelle Nogueira Maciente	2016	Belo Horizonte (MG)
<i>O tratamento da distonia tarefa-específica em músicos: aspectos motores e sensoriais envolvidos no processo</i>	Rita de Cássia dos Reis Moura	2016	Belo Horizonte (MG)
<i>Técnica Alexander e Performance Musical: uma revisão de literatura</i>	Ana Paula Palmeira, Patrícia Furst Santiago	2016	Belo Horizonte (MG)
<i>Ansiedade na performance musical: constatação, sintomas e atividades práticas propostas para seu enfrentamento, no âmbito da Escola de Música da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, uma pesquisa em andamento</i>	José Washington Florencio da Silva, Ranilson Bezerra de Farias	2019	Pelotas (RS)
<i>O movimento “inteligente” dos dedos: entre as habilidades cognitiva e motora dos pianistas</i>	Midori Maeshiro	2019	Pelotas (RS)

Fontes: [ANPPOM 2015](#), [ANPPOM 2016](#), [ANPPOM 2019](#).

Dos cinco anos revisados, encontramos trabalhos relevantes nessa revisão bibliográfica em apenas 2015, 2016 e 2019. Os trabalhos de Maria Bernadete Póvoas (2015) e de Midori Maeshiro (2019) são específicos sobre

pianistas. Já as pesquisas de Rita de Cássia Moura (2016) e de Ana Paula Palmeira & Patrícia Furst Santiago (2016) são direcionadas a tratamento de problemas na saúde física do músico em âmbito geral. Ambas contrastam com a pesquisa de Robert John Suetholz & Meryelle Nogueira Maciente (2016) que oferece uma perspectiva preventiva. Por último, a pesquisa em andamento de José da Silva & Ranilson Farias (2019) é a única que envolve uma investigação sobre fenômenos levantados dentro de uma universidade em particular.

Além da busca nos anais da ANPPOM, também pesquisamos por trabalhos nacionais no *Google Scholar*, o qual oferece artigos e teses. Neste caso, utilizamos a palavra-chave “saúde do músico” e mantivemos a abrangência dos anos entre 2015 e 2022.

A partir do título dos trabalhos encontrados, foram descartados aqueles referentes à saúde auditiva dos músicos, problemas na articulação temporomandibular, pesquisas específicas de outros músicos que não pianistas e temas sobre a saúde psicológica dos músicos. Embora a saúde psicológica possa também influenciar o âmbito fisiológico, resultando em doenças conhecidas como psicossomáticas, não tivemos a intenção de seguir por este percurso.

Foram encontradas doze pesquisas com temas pertinentes. Após uma seleção, a partir de breve leitura, escolhemos oito trabalhos, os quais foram divididos em quatro grupos. São eles:

Tabela II – Pesquisas sobre a saúde do músico encontradas no site do <i>Google Scholar</i> divididas em quatro grupos	
Pesquisas que envolveram músicos em formação:	<i>A prevenção de lesões em músicos e a formação musical: proximidades e distanciamentos.</i> Marina Subtil e Bráulio Bosi, 2016.
	<i>Programa de Atenção Integral à Saúde do Artista de Performance: relato da experiência desenvolvida em um serviço universitário em Minas Gerais.</i> Rosine Costa Lima et al, 2016.
	<i>O corpo e a Arte: A frequência de queixas musculoesqueléticas em estudantes universitários de música,</i> Marina Subtil, Mariane de Souza, 2017.

<p>Pesquisas sobre a saúde ocupacional do músico:</p>	<p><i>Descompasso entre saúde e arte: uma análise do perfil clínico ocupacional dos profissionais da música</i>, Emerson de Araújo Nunes <i>et al</i>, 2016.</p> <hr/> <p><i>Sintomas osteomusculares e desempenho ocupacional: um estudo entre músicos instrumentistas no contexto do Distrito Federal, Brasil</i>, Andréia Louise A. de Carvalho <i>et al</i>, 2016.</p> <hr/> <p><i>Principais queixas osteomusculares em músicos da região do ABC paulista: um estudo de prevalência</i>, Nádia Reijani, Fernanda Benetti, 2015.</p>
<p>Pesquisas que apresentaram uma revisão de literatura sobre a saúde do músico:</p>	<p><i>Distúrbios osteomusculares em músicos: revisão de literatura</i>, Michelly Calvacante, Camila Panjwani, Marcos Júnior, Hilda Araújo e Sílvio Romero Abreu, 2020.</p>
<p>Pesquisas sobre estratégias pedagógicas no ensino da saúde do músico:</p>	<p><i>Saúde do músico: Perguntas reflexivas dialógicas como estratégia pedagógica</i>, André de Farias, Valdivina Ferreira e Luiz Síveres, 2021.</p>

A Associação Brasileira de Educação Musical (ABEM) organiza Congressos Nacionais e Encontros Regionais. Os Congressos Nacionais da ABEM são bianuais, por isso, as edições compreendidas no período escolhido são de 2017, 2019 e 2021.

No entanto, somente na edição de 2021 que encontramos pesquisas com temas relevantes a essa revisão. Dois títulos foram inicialmente selecionados: “*Música orgânica como forma de aprendizagem e expressão musical nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental*” (2021), de Patrícia Fernanda Carmem Kebach, e “*Aplicação do Método Suzuki em uma aluna de piano com cegueira e rigidez em articulações: desafios e conquistas*” (2021), de Helenice Scapol Villar Rosa.

A pesquisa de Patrícia Kebach é relevante quando trata da importância da consciência corporal no fazer musical.

“Para a obtenção de um trabalho significativo através dos gestos corporais, é indispensável que o aluno seja o protagonista, de autoconhecimento corporal, facilitando e ampliando as possibilidades dos movimentos.”. (KEBACH, p.6, 2021).

Já o trabalho da autora Helenice Rosa é um relato de uma professora focando na inclusão de alunos portadores de alguma deficiência e na adapta-

ção do Método Suzuki para alunos cegos. Não obstante o seu foco de abordagem, o trabalho tem importância por abordar o caso de uma aluna com dificuldade motora, portadora de uma doença chamada artrogripose, que causa rigidez nas articulações, além de encurtamento dos membros superiores e/ou inferiores. (ROSA, 2021, p.2).

Sendo assim, não há pesquisas que tratem especificamente da saúde física dos músicos nos Congressos Nacionais da ABEM dos anos revisados. Isto reforça a importância dos professores brasileiros de música se empenharem em pesquisar essa área essencial a carreira do músico, seja estudante ou profissional.

A partir desta revisão bibliográfica, podemos compreender dados sobre a saúde dos músicos brasileiros (incluindo estudantes de música), ações universitárias para a difusão deste tema no período de formação musical, dentre outras informações que citaremos a seguir.

A pertinência no cuidado da saúde física entre músicos está estritamente relacionada ao tempo na carreira musical, pois, os desconfortos físicos decorrentes da prática pianística podem causar a interrupção da atividade profissional do músico. (FONSECA, 2007, p.117). Ao refletirmos sobre esta realidade, ações para a manutenção da saúde do músico na universidade se tornam primordiais.

Pese a importância deste assunto para a formação de músicos, as soluções em prevenção de lesões musculares entre estudantes de música carecem de estratégias pedagógicas na educação musical (FARIAS; FERREIRA; SÍVERES, 2021, p.8). Isso se dá por demandas burocráticas dos planos pedagógicos universitários, mas também por uma lacuna na capacitação dos professores no que tange a saúde do músico. A dificuldade de professores de música em lidar com as queixas neuromusculares de seus alunos e em auxiliar no processo de prevenção de lesões, como afirma Bráulio Bosi & Marina Subtil (2016), são parte dos motivos para a permanência do ciclo: professor lesionado → aluno lesionado → professor lesionado. (BOSI; SUBTIL, 2016, p.59).

Algumas estratégias são citadas na literatura para a ruptura do ciclo acima, como é o caso da emergente necessidade da interdisciplinaridade

entre música e saúde, um assunto tratado por vários autores, mas que, no entanto, demanda desafios. (BOSI; SUBTIL, 2016; SUBTIL; SOUZA, 2017; FONSECA, 2007; COSTA, 2015).

Tendo isto em vista, a conscientização dos músicos sobre as lesões que lhes podem afetar é um passo essencial na prevenção e manutenção da saúde física dos mesmos. (REIJANI; BENETTI, p.40, 2015). Ao passo que a conscientização de seu próprio corpo no fazer musical é de extrema importância para não ultrapassar o limite físico. (ALVES; FERREIRA; CESETTI, p.8, 2017).

A observação da forma com que se dá as sessões de estudo dos alunos de piano é outro ponto fundamental na prevenção de lesões. Como afirma Póvoas (2015):

"A falta de critérios na escolha dos procedimentos técnicos integrados aos elementos de construção musical e seus respectivos objetivos sonoros dá margem a uma série de equívocos por parte da orientação e do aprendiz, resultando em possíveis danos causados pela inobservância do *[sic.]* limites físico-musculares. Incluem-se neste complexo, a capacidade de concentração e retenção de cada indivíduo e seus limites à fadiga."(PÓVOAS, 2015)

Apesar da relevância da saúde do músico, poucos são os trabalhos nacionais sobre o assunto, e aqueles que envolvem investigação dos estudantes de música são ainda em menor quantidade. (CARVALHO *et al*, 2016, p.166). Quanto às investidas dentro de universidades federais sobre o tema, segundo Cristina Porto Costa, o período de formação do músico não se apresenta suficientemente contemplado e os cantores parecem dispor de maiores opções. (COSTA, 2015, p.201). A prática do canto envolve a peculiaridade de que o instrumento utilizado é o próprio corpo do *performer*, portanto, é possível que cuidados com a saúde do cantor sejam vistos como mais urgentes em detrimento de outros instrumentistas já que eles podem perder a voz, se usada de maneira incorreta. Embora o mesmo aconteça com todas as áreas da música, os instrumentos são externos ao corpo e por si mesmo não produzem música. Há uma dificuldade em compreender o *performer* como uma extensão do instrumento.

As pesquisas citadas a seguir apresentam dados estatísticos de relevância para este trabalho, uma vez que reforçam os números alarmantes sobre os músicos e musicistas, tais como: a chance de pianistas terem algum problema neuromuscular ocupacional é cerca de 50% maior do que de uma pessoa que não toca um instrumento musical (FONSECA, 2007, p. 114).

Os resultados obtidos no estudo de Adréia de Carvalho *et al*, indicaram maior distribuição de queixas osteomusculares nas regiões do membro superior e tronco e, metade dos músicos participantes apresentaram dor osteomuscular que comprometia o desempenho de atividades e o exercício de ocupações. (CARVALHO, 2016, p.169).

Já o estudo de Nádia Reijani & Fernanda Benetti observou que a dor é um sintoma muito frequente nesta população, pois entre oitenta músicos, cinquenta e seis relataram sentir dor causada pela prática instrumental. (REIJANI; BENETTI, 2015, p.43). Em concordância a este dado, a pesquisa de Marina Subtil & Mariane de Souza apresenta um panorama geral da saúde ocupacional de estudantes de música, indicando uma alta incidência de dor relacionada à prática musical. A amostra revelou um índice de dor de 55,9%. (SUBTIL; SOUZA, 2017, p. 57).

1.4 REFERENCIAL TEÓRICO

Encontramos na literatura alguns termos utilizados para discorrer sobre os problemas físicos em pianistas. Alguns deles são: desconfortos neuromusculares ou musculoesqueléticos, lesão por esforço repetitivo (LER), doenças ocupacionais relacionadas ao trabalho (DORT), dentre outros.

É relevante que compreendamos a diferença entre os termos “neuromuscular” e “musculoesquelético”. O sistema musculoesquelético engloba os músculos que são ligados aos ossos, possuindo a função de contrair e relaxar durante os movimentos. Já o sistema neuromuscular,

segundo o Dicionário da Língua Portuguesa⁵, é a combinação entre o sistema nervoso e os músculos. É esta combinação que torna possível nos movimentarmos. Poderíamos dizer que o sistema neuromuscular é mais abrangente do que o sistema musculoesquelético.

A nomenclatura “lesão por esforço repetitivo” (LER) é um diagnóstico específico, além de pressupor uma lesão, que nem sempre é identificada, podendo haver apenas uma inflamação, por exemplo. Já “doenças ocupacionais relacionadas ao trabalho” (DORT), consiste numa nomenclatura ampla que nem sempre traduz a informação específica que o pesquisador busca comunicar. (FONSECA, 2007, p. 9).

Percebemos então que o termo “neuromuscular” é preciso em sua referência intrínseca à área física em questão, e abrangente, afinal, pode indicar questões tanto neurais quanto musculares. É precisamente este o termo escolhido por Fonseca (2007) em sua tese, em ordem de especificar o foco em “doenças ocupacionais”:

Em nosso estudo fizemos a opção pela expressão *doenças ocupacionais neuromusculares dos pianistas*, com a intenção explícita de reduzir o âmbito conceitual da clássica expressão *doenças ocupacionais relacionadas ao trabalho* (DORT).

A expressão que utilizamos nos parece conceitualmente clara para explicitar os objetivos de nosso trabalho e tem menor implicação etiológica, embora não seja isenta dela. (FONSECA, 2007, p.9).

Utilizaremos esta mesma definição como base conceitual nesse trabalho, salvo quando em citação de outro autor que utilize outra terminologia.

2 DESENVOLVIMENTO

Quanto aos esforços que os cursos de música da UFPel têm direcionado à área da saúde do músico, destaca-se a colaboração entre o curso de bacharelado em flauta e o curso de fisioterapia da Universidade Católica de Pelotas (UCPEL). Segundo o relato da entrevista conduzida pelo autor

⁵ The free dictionary.

Matheus Amaral (2022) ao seu então professor e orientador do curso de flauta, Dr. Raúl D'Ávila, a ideia de interdisciplinaridade e da busca por quem colaborar partiu do próprio. O processo foi facilitado pela existência de um projeto de extensão já operante no curso de Fisioterapia-UCPEL chamado "Atenção Fisioterapêutica na Comunidade". Além da Classe de Flauta, os/as estudantes do bacharelado em violino da UFPel também participaram. (AMARAL, 2022, p.31-32).

A oferta de disciplinas a respeito da saúde do músico é restrita a duas opções presentes no banco de dados⁶ dos bacharelados em Música, até 2022. Uma delas, *anátomo fisiologia da voz*, direcionada ao aparato vocal, é obrigatória no curso de canto. A outra é intitulada *percepção corporal* que, apesar de constar no banco de disciplinas optativas, não tem sido ofertada nos anos imediatamente precedentes a essa pesquisa.

Os alunos do bacharelado em piano da UFPel tiveram a oportunidade de participar de uma pesquisa feita por estudantes de fisioterapia da UCPel. Esta ocasião é a mesma relatada na introdução deste trabalho. O interesse surgiu a partir das estudantes da UCPel que entraram em contato com os estudantes pianistas.

A maneira como se dá o ingresso dos alunos nos cursos de bacharelado em música da UFPel é motivadora de ações preventivas, uma vez que alguns estudantes iniciam sua formação sem conhecimento prévio musical ou tempo de prática instrumental. Como afirma Matheus Amaral (2022):

Com o ingresso dos/as alunos/as somente através do sistema SISU (Sistema de Seleção Unificada) na UFPEL (sem a aplicação de provas de habilidades específicas), foi observado com frequência nos ingressantes hábitos inadequados no que diz respeito à postura do corpo para tocar flauta, impossibilitando uma harmonia corporal com o instrumento. (AMARAL, 2022, p. 8-9)

Embora esta realidade se mostre como um motivo para hábitos irregulares em alunos ingressantes, não significa ser a única justificativa para estudantes que apresentam desconfortos ou lesões. Isso fica claro quando compara-

⁶ Informação encontrada na plataforma institucional da UFPel chamada *cobalto*, cujo acesso é restrito.

mos dados de outras pesquisas em universidades que possuem teste específico, como é o caso da pesquisa de Marina Cassapian e Cláudia Pellenz (2010): *Doenças Ocupacionais e sua Prevenção em Estudantes de Música – Realidade de uma Instituição de Ensino Superior de Curitiba*.

Portanto, escassas são as ações da universidade na prevenção de problemas neuromusculares ocupacionais nos estudantes de música. Percebemos que, se as ações na área de prevenção de saúde não são típicas na UFPel, esta condição é um reflexo da carência do ensino da saúde do músico nas universidades brasileiras, como apontado por Bráulio Bosi & Marina Subtil (BOSI; SUBTIL, 2016, p.65).

Embora o recorte dessa pesquisa seja o de estudantes de bacharelado em piano e não da licenciatura em música, sabemos que a docência é um caminho comum ao estudante de música e, principalmente, do músico profissional. Problematizamos então, a questão eminente de que os alunos de música serão incapacitados (ao menos considerando sua formação acadêmica) a ensinar para seus próprios alunos sobre a saúde do músico, contribuindo para que se perpetue o ciclo de doenças ocupacionais entre os músicos, desde crianças iniciando a prática instrumental até os profissionais atuantes na área.

2.2 ANÁLISE DOS DADOS

Começaremos discutindo o perfil dos alunos⁷. Obtivemos uma amostra de sete respondentes de um total de dezessete alunos consultados, matriculados no bacharelado em piano da UFPel no semestre 2021/2.

⁷ As perguntas do questionário foram formuladas a partir dos trabalhos de João Gabriel Marques da Fonseca (2007): “*Frequência dos problemas neuromusculares ocupacionais de pianistas e sua relação com a técnica pianística – uma leitura transdisciplinar da medicina do músico*”, o livro de Rúben Rangel-Salazar e Elena Podzharova (2015): “*Interpretación pianística: Estudios para la formación integral del pianista*”, e o livro de Elena Podzharova et al (2015): “*Guía de ejercicios para pianistas y guitarristas*”.

A faixa etária dos alunos varia de vinte e um a trinta e um anos. Entendemos, assim, que a probabilidade de os respondentes terem algum problema físico decorrente da idade, a exemplo da osteoporose, é pequena, tornando os dados mais precisos.

Quanto ao tempo de experiência com o piano, a margem é grande, variando de três a dezesseis anos. Apesar da UFPel não aplicar Teste de Habilidades Específicas (T.H.E.) para o ingresso de estudantes todos os sete respondentes ingressaram com alguma experiência prática pianística. Essa informação é fundamental, pois algumas perguntas do questionário envolviam reflexão a respeito das sessões de estudo.

No curso de bacharelado em piano da UFPel temos oito módulos semestrais obrigatórios de aulas práticas individuais de piano. O componente curricular está registrado como *Piano*, nos módulos I ao VIII. Há também dois componentes chamados *Instrumento Suplementar*, nos módulos I e II, de caráter optativo. Uma das perguntas do questionário indaga a quantidade de semestres cursados das disciplinas acima referidas. As respostas indicam uma faixa ampla de tempo de envolvimento no curso, abrangendo entre dois e sete semestres. A partir deste dado, é possível correlacionar tempo no curso com ocorrências de desconforto, ou dor neuromuscular, dentre outras correlações.

A diferença física entre os sexos feminino e masculino, particularmente no que tange à musculatura, pode ter relação direta com propensões a problemas neuromusculares. A influência dos hormônios testosterona e estrogênio no corpo humano é uma das causas principais da desigualdade entre os sexos no desempenho físico.

“As diferentes respostas neuromusculares, metabólicas e morfológicas entre homens e mulheres refletem a ação de hormônios característicos. Os homens sofrem ação da testosterona, enquanto as mulheres, a do estrogênio. A ação dessas duas substâncias influencia diretamente na composição celular.”. (FORTES; MARSON; MARTINEZ, 2015, p.55).

Portanto, em pesquisas sobre a saúde do músico, é comum a busca de possíveis diferenças nos dados fornecidos por homens e mulheres. No entanto,

a amostra desta pesquisa é pequena demais para que inferências relativas a essa questão sejam feitas.

Embora a porcentagem de pessoas do sexo feminino do total de alunos matriculados no semestre 2021/2 foi de 44,4%, no que se refere ao sexo dos respondentes, houve apenas uma pessoa do sexo feminino. Nesta amostra, esse número consiste em 14,3% do total.

Em termos de tempo diário de estudo do piano, observamos que quatro alunos afirmam estudar de uma a duas horas por dia (sete e quatorze horas semanais), representando 57,1%, enquanto que os outros três estudam em média de duas a quatro horas por dia (quatorze a vinte oito horas semanais).

Quantas horas semanais você estuda piano, em média?

7 respostas



Figura 1 – Gráfico da quantidade de horas semanais de estudo do piano

Portanto, observamos que as respostas indicam dedicação diária restrita a uma faixa entre uma e quatro horas de prática pianística. Pouco contato diário com o instrumento pode resultar em uma baixa resistência física para realizar a atividade pianística, bem como um excesso de horas de estudo diário pode acarretar sobrecarga neuromuscular. Como afirma o violinista Itzhak Perlman:

“Não pratique mais que quatro a cinco horas [...] porque depois disso não é mais aproveitável. O corpo não absorve mais nada! E ainda por cima você pode se ver tendo pequenos problemas físicos em seu pulso e outros desconfortos como esse.”. (Itzhak Perlman, tradução nossa, vídeo⁸).

⁸ Vídeo disponível na plataforma *Youtube* neste [hiperlink](#).

Contudo, se considerarmos somente o tempo de estudo como indicador de risco de problemas neuromusculares, excluiremos vários outros indicadores, tais como ansiedade durante o estudo, falta de preparo técnico para desafios musicais específicos, pouca musculatura e tônus muscular, má postura corporal, inabilidade proprioceptiva corporal, etc., que são, igualmente, fatores de risco.

O autor Richard Beauchamp em seu artigo “*Stress in Piano playing, what do pianists do?*”, elenca uma lista de vinte e seis itens com o título “algumas causas de estresse” se referindo a situações de risco neuromuscular durante as sessões de estudo, dessa forma, entendemos que somente um parâmetro de análise da causa de desconforto ou dor neuromuscular não é suficiente para um bom diagnóstico.

Quando questionados a respeito da prática de aquecimento muscular, todos os estudantes responderam ser uma atividade *muito importante* e, em seguida, informaram como a praticam em sua seção de estudo.

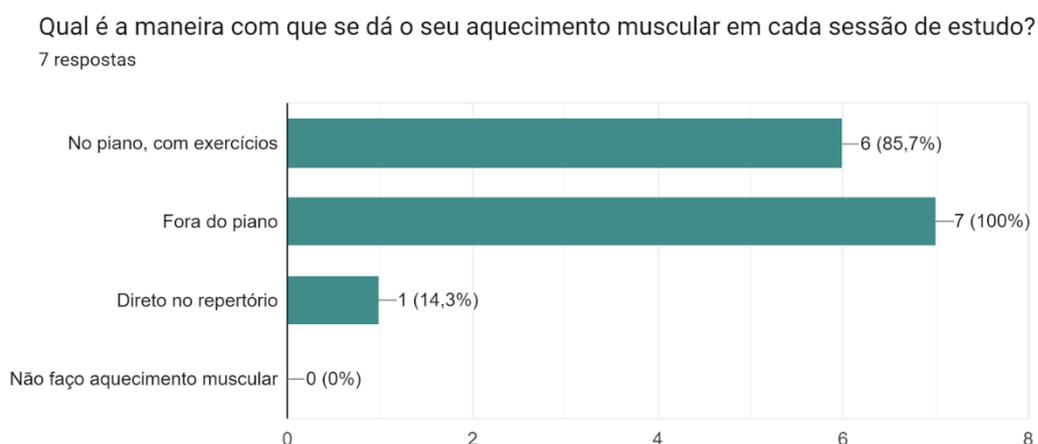


Figura 2 – Gráfico da maneira do aquecimento muscular na seção de estudo

Podemos observar que 100% dos respondentes dedicam um tempo fora do piano para o aquecimento muscular, sendo que alguns ainda continuam o aquecimento executando algum exercício ou técnica no instrumento (6). Apenas um segue para o repertório sem aquecimento no instrumento.

Já a respeito da saúde do músico, os estudantes responderam em qual contexto puderam aprender sobre o assunto, escolhendo uma ou mais alternativas. Os dados mostram que cinco alunos buscaram informações de modo independente, quatro em evento fora do meio acadêmico, e a mesma quantidade se provou para os que buscaram informações por causa de alguma enfermidade. Três deles encontraram informações em algum evento relacionado ao assunto. Somente dois dos estudantes apontaram ter aprendido sobre a saúde do músico em alguma disciplina no curso superior de música. Este é um dado contrastante em comparação à quantidade de alunos que se informaram de modo independente.

O dado acima não somente é contrastante, mas indica uma insuficiência de ensino sobre a saúde do músico no curso de bacharelado em piano da UFPel, vez que o número de alunos que tiveram contato com o assunto é inferior a metade dos respondentes. Em tempo, a segunda hipótese dessa pesquisa se refere a possível indisponibilidade de oferta de disciplinas que tratem da saúde do músico na universidade, ou seja, este dado se torna relevante, considerando que pode confirmar uma das hipóteses.

Apenas um aluno afirmou nunca ter se envolvido com informações desse assunto, sendo que o mesmo respondeu tocar piano há três anos e já ter cursado dois semestres. Embora essa tenha sido sua resposta, este aluno também afirmou em outra resposta, se alinhando com os demais respondentes, que se preocupa e pratica aquecimento muscular em suas sessões de estudo. Portanto, aqui se evidencia o desconhecimento sobre a abrangência das questões relacionadas à saúde do músico.

A porcentagem de alunos que buscaram compreender sobre a saúde do músico por terem sofrido com alguma enfermidade está acima da metade (equivalendo a 57,1%). Este é um dado importante sobre os alunos do curso de bacharelado em piano da UFPel e relevante para essa pesquisa, afinal, pode confirmar uma das três hipóteses norteadoras, a de que a maioria dos alunos sofre com desconfortos ou dores neuromusculares. Contudo, precisamos considerar que estes dados são apenas indicadores, visto que essa amostra se refere a 38,8% do total de alunos - menos que a metade.

Ademais, cinco alunos, representando 71,4%, afirmaram ter buscado informações de modo independente, indicando uma inclinação dos próprios estudantes por saberem mais sobre o assunto.

Logo após terem respondido sobre o contexto em que haviam aprendido sobre a saúde do músico, os estudantes tiveram a opção de especificá-los. A partir da correlação das respostas percebemos que:

Os dois alunos que afirmaram ter se deparado com o assunto da saúde do músico em alguma disciplina do curso superior de música, especificaram que a circunstância aconteceu nas disciplinas *Piano e/ou Seminário do Piano*.

A ementa da disciplina *Piano I* afirma:

“Desenvolvimento das habilidades e competências, com ênfase no desenvolvimento de técnicas interpretativas e psicomotoras, que instrumentalizam o aluno para expressar suas ideias musicais através do instrumento; Estímulo à leitura e ao conhecimento de repertório”.

Embora o desenvolvimento de técnicas psicomotoras esteja previsto na ementa, esta é uma disciplina com pouca carga horária (36 horas), o que pode acarretar em dificuldade, por parte dos professores, em abordar temas que se enquadrem na saúde do músico.

Já a ementa da disciplina *Seminário do Piano I* diz:

“Orientação e acompanhamento no desenvolvimento do repertório ao longo do semestre, a partir de aulas em grupo. Trabalho de sonoridade, percepção harmônica e fraseológica, acuidade estilística. Laboratório para apresentação em público”.

Ou seja, nem mesmo consta na ementa um tópico relacionado ao assunto da saúde do músico. Isso pode significar que os professores, vendo a demanda dos alunos nesse sentido, investem tempo de aula para tratar sobre o assunto. Ressaltamos que as ementas dos módulos II à VIII de ambas as disciplinas foram verificadas e também não constam informações que acrescentam à discussão.

Sobre os quatro alunos (57,1%) que afirmaram ter buscado informações porque tiveram alguma enfermidade específica, dois relatos chamam a atenção:

“Aprendi sobre através de uma pesquisa realizada por alunas da fisioterapia da UCPel⁹. Além disso, tive indícios de epicondilite e tendinite, então busquei um médico para o tratamento. Após esse ocorrido, passei a buscar em livros e na Internet mais artigos a respeito de anatomia e abordagens que minimizassem o esforço, prevenindo futuras lesões.”. (Estudante 1).

“Já tive muitas lesões por conta de esforço repetitivo, então por questões pessoais sempre busquei me informar e me manter atualizada com o assunto sempre que for possível, lendo artigos, falando com médicos, fazendo cursos.”. (Estudante 2).

Nestes dois relatos, percebemos que o interesse sobre a saúde do músico surgiu após inflamações (epicondilite e tendinite) e lesões, ao invés de uma postura preventiva, o que enquadra um problema alarmante típico da prática instrumental. Os alunos têm seguido uma prática ocupacional que os lesiona, provavelmente sem a devida prevenção.

Alguns estudantes relataram buscar informações na internet, e, dos 3 que marcaram a opção “evento acadêmico relacionado”, alguns especificaram os *Encontro Internacional de Pianistas de Piracicaba* e *V Encontro Internacional Sobre Pedagogia do Piano*.

Embora tenhamos esses dados acima, apenas dois estudantes responderam a uma pergunta opcional, sobre quais foram os saberes adquiridos através dos contextos especificados por eles. Segue abaixo os dois relatos:

“Meus saberes se dão com relação ao funcionamento dos músculos e a anatomia das mãos e braços, bem como da postura. Somado a isso, conhecer sobre o gestual no piano me permitiu compreender melhor os saberes citados anteriormente mais na prática do estudo e da performance.”. (Estudante 1).

“Aquecimento, uso correto do corpo, relaxamento.”. (Estudante 3).

A pergunta seguinte dizia respeito à opinião dos alunos sobre a relevância do tópico “saúde do músico” no curso de bacharelado em piano da

⁹ O Estudante 1 se refere à pesquisa detalhada no “Anexo A”.

UFPel. Como nos mostra o gráfico abaixo, cinco alunos opinaram que, em uma escala de 1 a 10, este tópico é muito relevante quando marcaram a opção 10, ao passo que um aluno marcou a opção 9, e outro a opção 5.

Em sua opinião, considerando uma escala de 1 a 10, qual a relevância do tópico “saúde do músico” no curso de bacharelado em piano?

7 respostas

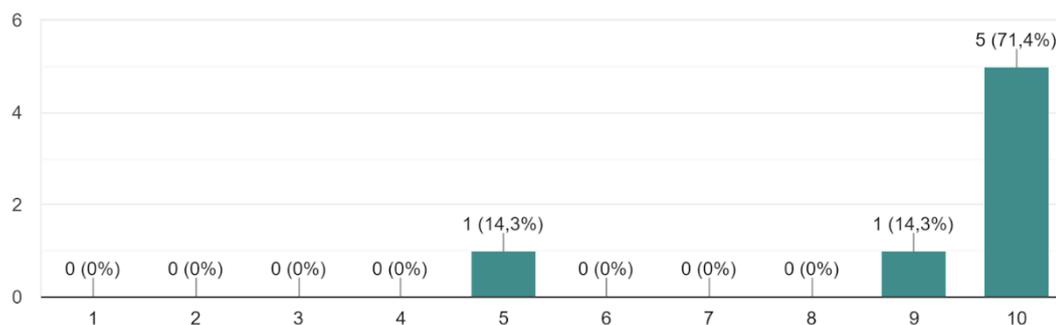


Figura 3 – Gráfico da opinião dos estudantes sobre a relevância do tópico “saúde do músico” no curso

O próximo gráfico mostra, de forma clara, que nenhum dos estudantes está totalmente satisfeito com as ações da UFPel sobre o assunto da saúde do músico pois, em uma escala de 1 a 10, obtivemos respostas nas opções de um a seis.

Quão satisfeito você se considera em relação às ações da UFPel sobre o assunto da saúde do músico, em uma escala de 1 a 10?

7 respostas

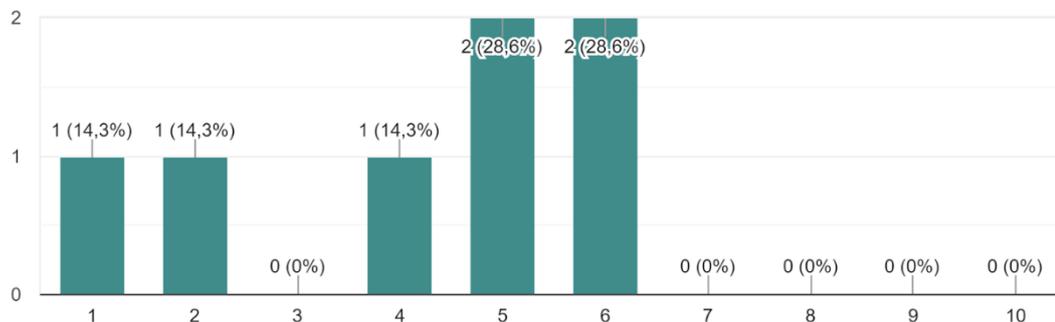


Figura 4 – Gráfico da satisfação dos estudantes quanto às ações da UFPel sobre o assunto da saúde do músico

Ao considerarmos estes dados, percebemos novamente a confirmação de duas das hipóteses norteadoras dessa pesquisa. São elas:

- Indisponibilidade de oferta de disciplinas dedicadas à saúde do músico;
- A tendência de menosprezar a importância da saúde do músico na formação do músico profissional pianista.

Ambas as hipóteses estão, de certa forma, interligadas, e o que percebemos com as respostas dos estudantes é um reflexo particularmente da tendência da UFPel de menosprezar a importância da saúde do músico na formação do pianista que, por sua vez, resulta na indisponibilidade de ofertas de disciplinas dedicadas ao assunto.

Em uma pergunta complementar, os alunos tiveram a oportunidade de escrever sugestões de melhorias das ações da universidade pertinentes ao tópico. Uma das respostas afirma que as poucas ações são discussões do tema e que, portanto, alguma atividade prática poderia ser integrada. A oferta de uma disciplina dedicada ao assunto também esteve entre as sugestões.

“Talvez a inclusão de disciplinas que lidem tanto com a anatomia e funcionamento dos músculos, quanto com a aplicação no instrumento. Outra possível opinião, seria de mais eventos relacionados ao tema, que conscientizem tanto os alunos quanto os professores com relação à saúde física e mental do músico.”. (Estudante 1).

Um ponto trazido pela resposta acima é a conscientização dos professores. Esta pauta já foi discutida aqui neste trabalho e é vista como importante para esse respondente. Sabemos da limitação do professor pianista em auxiliar os alunos no que tange a desconfortos ou dores físicas uma vez que o problema se encontra no corpo do estudante, somado ao fato de que o professor não acompanha o estado mental e postural (alguns indicadores de risco) do aluno em sessões de estudo.

Outra resposta apontou lacunas curriculares, resumindo a sugestão a qualquer ação.

“Não tenho conhecimento sobre ações da UFPEL especificamente voltadas para este tópico. Quando vi colegas tendo problemas derivados do tocar piano, eles recorreram a ajuda fora da universidade. Com exceção de alguns bancos de boa qualidade (favorecendo o conforto e boa postura), não compreendo que a instituição esteja preocupada em prevenir ou remediar questões relacionadas à saúde dos músicos, sejam eles pianistas ou não. Qualquer iniciativa que chegasse até os alunos já me soaria muito bem.”. (Estudante 4)

Ao que indicam as respostas, os alunos se mostram interessados em que haja o ensino da saúde física do pianista, ministrado por um profissional fisioterapeuta. Como afirma o(a) estudante abaixo:

“Poderiam oferecer aulas específicas da saúde do músico, como prevenir lesões ou até entrar em convênio com algum fisioterapeuta para nos atender.”. (Estudante 5)

Conforme Rubén, todo músico conhece algum colega que sofre com algum desconforto ou doença neuromuscular ocupacional (RANGEL-SALAZAR, 2015, p.109). Essa afirmação se provou verdadeira também entre os estudantes de piano da UFPEL, pois todos os respondentes afirmaram conhecer outros colegas com problemas neuromusculares quando questionados.

A próxima seção de perguntas se refere à prática de exercícios físicos e foi respondida por cinco alunos, pois os alunos que responderam não

praticarem nenhuma atividade física pularam para a próxima seção do questionário.

Você se exercita fisicamente de forma deliberada?

7 respostas

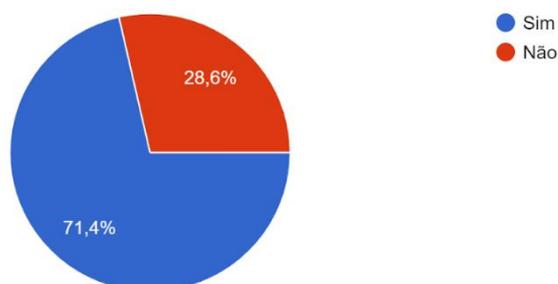


Figura 5 – Gráfico da quantidade de estudantes que praticam exercícios físicos deliberadamente

Como mostra o gráfico, apenas dois estudantes não praticam atividade física, ou seja, a maioria dos respondentes se exercita de forma deliberada. Então, dos cinco respondentes, nós obtivemos os seguintes resultados:

- Quatro se exercitam frequentemente e um esporadicamente;
- Os exercícios especificados pelos alunos foram: pilates, ioga, academia, caminhada, corrida e ciclismo.
- Três alunos se exercitam em uma frequência de três vezes ou mais por semana e dois alunos em duas vezes semanais.

Qual a frequência semanal da sua prática de exercício físico?

5 respostas



Figura 6 – Gráfico da frequência semanal da prática de exercício físico

Inserimos essa seção no questionário em razão de que dados a respeito da prática de exercícios físicos costumam ser aferidos em pesquisas sobre a saúde do músico, já que, pessoas sedentárias tem maior probabilidade de sentir desconfortos e dores rotineiramente, além de uma maior suscetibilidade às lesões durante esforço físico.

A partir disso, concluímos que, apesar da maioria dos estudantes praticarem exercícios físicos regularmente, atividades como caminhada, corrida e ciclismo as quais se enquadram na categoria *Exercícios para o coração e pulmões*, segundo Elena Podzharova *et al*, não favorecem os membros superiores, que são os mais utilizados na prática pianística. Já o pilates e a ioga são benéficos tanto para o alongamento quanto para o aumento de resistência dos músculos, enquanto que a academia¹⁰ também é proveitosa para o aumento da resistência e da massa muscular. Estas atividades se enquadram nas categorias *Exercícios de mobilidade* e *Exercícios de fortalecimento*. Ademais, a ioga é um tipo de meditação que pode auxiliar a diminuir o estresse. (PODZHAROVA, 2015, p.16-17).

A seção a seguir do questionário corresponde às perguntas sobre a saúde física dos estudantes enquanto pianistas. Neste caso, como na seção anterior, a primeira pergunta determinou quais alunos responderiam a esta

¹⁰ Por “academia”, termo usado pelos respondentes do questionário, presumimos que se refira a atividades de musculação, ainda que não tenha sido especificado.

seção e quais a pulariam. Dos sete respondentes, seis deixaram informações nesta seção.

Portanto, para a primeira pergunta, 6 alunos responderam que já tiveram dor que durasse mais de um dia em decorrência do esforço físico exigido pela prática pianística. Este é um dado significativo, pois essa quantidade de alunos representa 85,7%, sendo mais de $\frac{3}{4}$ dos estudantes. Novamente confirmamos a hipótese de que a maioria dos alunos pesquisados sofre com desconfortos ou dores neuromusculares.

Você tem ou já teve dor persistente (que durasse mais de um dia) por esforço repetitivo decorrente do estudo do piano?

7 respostas

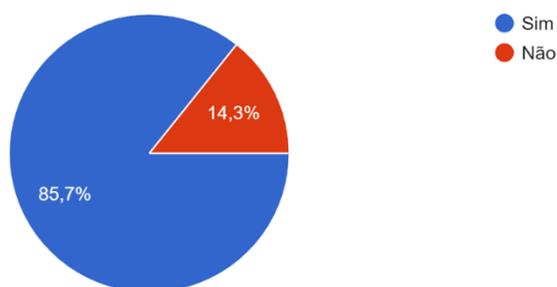


Figura 7 – Gráfico da quantidade de estudantes com ocorrência de dor persistente por esforço repetitivo decorrente do estudo pianístico

Relacionado a uma questão de múltipla escolha, o gráfico a seguir apresenta tipos de desconforto que esses alunos indicaram sentir:

Quais desconfortos são observados?

6 respostas

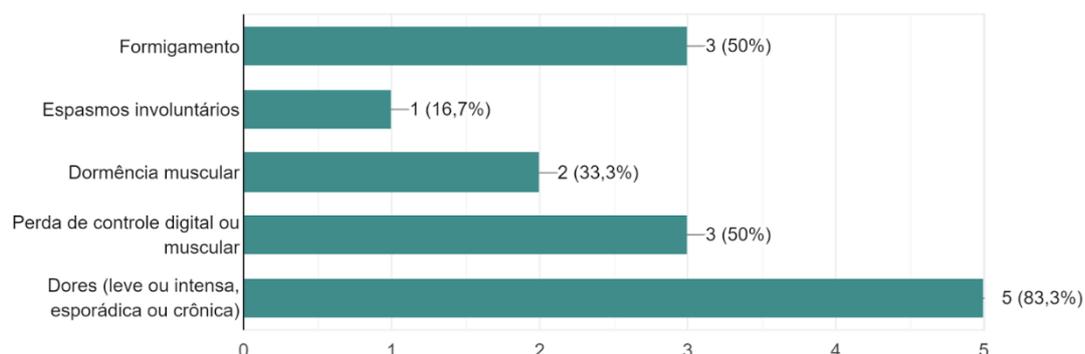


Figura 8 – Gráfico dos desconfortos observados pelos estudantes

O desconforto mais raro foi o espasmo involuntário, do qual apenas um estudante indicou apresentar. Ao passo que dois estudantes apresentaram dormência muscular. A quantidade de três estudantes é a mesma para o formigamento e a perda de controle digital ou muscular e, por fim, cinco alunos afirmam sentir dores.

Um dos respondentes marcou todas as alternativas desta questão. Essa é uma afirmação para refletirmos a quantidade de males passíveis aos estudantes do curso de piano e a dificuldade que é manter um ritmo de estudo com esses desconfortos refletindo diretamente no trabalho dos estudantes.

A próxima pergunta é sobre os focos de desconforto e/ou dor. Como mostra o gráfico abaixo, os pulsos são o local de maior foco entre os estudantes (5), bem como as mãos são grande alvo de desconforto e dor (4). Já o antebraço e as costas tiveram resposta de três estudantes, enquanto que os cotovelos, ombros, e pescoço obtiveram duas marcações.

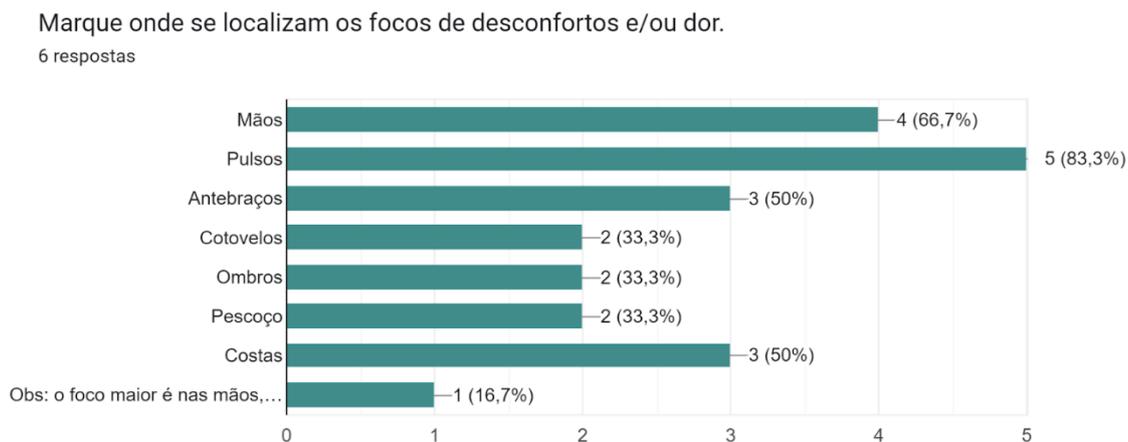


Figura 9 – Gráfico dos focos de desconforto e dor

Nesta questão, os estudantes tiveram a oportunidade de escrever algum outro local com foco de dor que não aparecesse na lista, porém nenhum deles lançou mão disso. Ou seja, podemos afirmar que os desconfortos e dores estão presentes sempre nos membros superiores.

Em pesquisas sobre a saúde do músico, encontramos o uso da escala de 1 a 10 como uma forma de compreender a intensidade da dor dos respondentes. Utilizamos esta escala dessa forma, como mostra o gráfico abaixo:

Durante os episódios de dor física, qual é a média de intensidade em uma escala de 1 a 10?
6 respostas

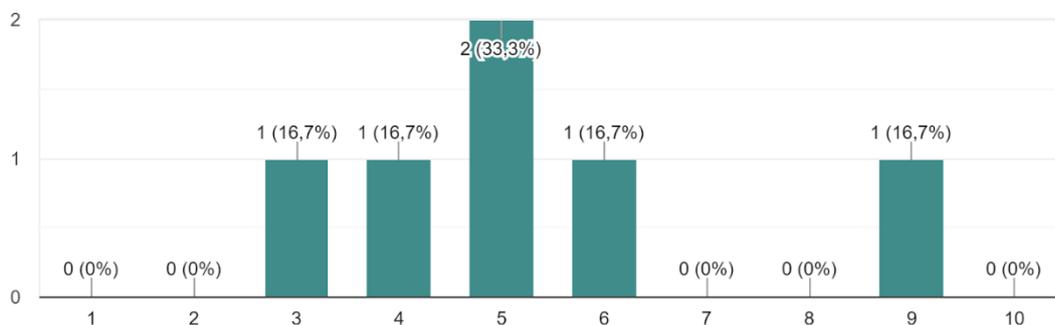


Figura 10 – Gráfico da intensidade média de dor durante episódios de dor física

Os alunos responderam de forma variada a esta questão, tendo marcado as opções 3, 4, 5, 6 e 9, na escala de 1 a 10. Utilizamos essa pergunta como uma forma de melhor entender o quão incapacitante é a dor que os alunos afirmam sentir.

Em paralelo à questão anterior, os estudantes precisaram responder se já ficaram mais de um dia sem conseguir tocar piano por consequência da dor física. Como revela o gráfico abaixo, mais da metade marcou que sim (4).

Você já ficou mais de um dia sem poder tocar piano devido a desconfortos ou dores relacionadas ao esforço repetitivo no piano?

6 respostas

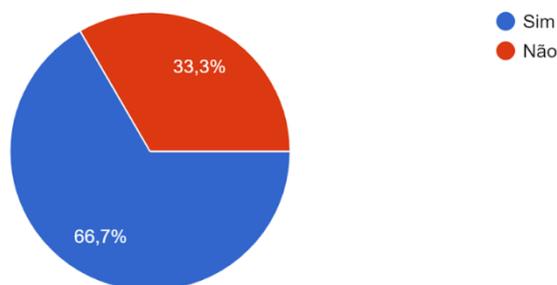


Figura 11 – Gráfico da quantidade de estudantes que passaram mais de um dia sem poder tocar piano por causa de desconforto ou dor

Nesta questão, não perguntamos quantos dias os estudantes ficaram impossibilitados de estudar piano por considerar que as respostas poderiam ser inconsistentes, obscurecidas, devido ao esquecimento, dependendo de quanto tempo faz que o aluno teve episódio de dor. Portanto, a forma como foi conduzida essa questão, resultou em respostas fidedignas e coerentes.

Apesar da grande quantidade de estudantes que afirmam sentir desconfortos e/ou dores neuromusculares ocupacionais, metade deles não tiveram diagnóstico médico de alguma doença. Isto pode significar que estes três alunos não procuraram ajuda médica, nem mesmo com ocorrência de dor, e a falta de um tratamento adequado pode levar a uma piora no seu estado físico.

Você já teve ou tem alguma lesão física ou enfermidade (doença) diagnosticada por laudo médico decorrente da prática pianística?

6 respostas

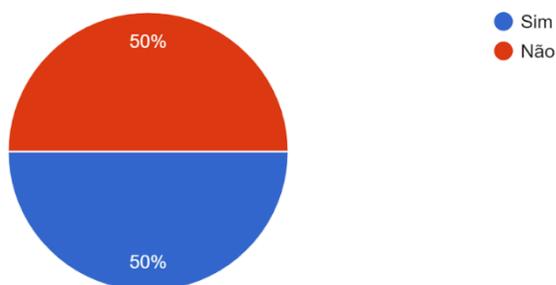


Figura 12 – Gráfico da quantidade de estudantes que possuem lesão e/ou doença (com diagnóstico médico) decorrente da prática pianística

Já os outros três estudantes que afirmaram possuir diagnóstico médico de lesão ou doença especificaram os seguintes diagnósticos:

- Epicondilite;
- Tendinite;
- Estresse muscular no cotovelo esquerdo;
- Inflamação no flexor da mão esquerda;
- Síndrome do túnel do carpo;
- Torção na cervical.

No gráfico abaixo observamos respostas alinhadas com as duas últimas analisadas, pois percebemos que somente os três alunos que obtiveram laudo médico, fazem acompanhamento fisioterápico.

Você faz acompanhamento médico e/ou fisioterápico como tratamento de alguma lesão decorrente da prática pianística?

6 respostas

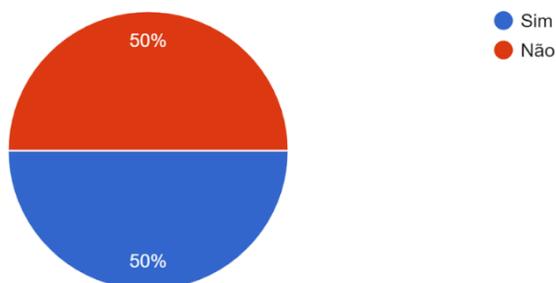


Figura 13 – Gráfico da quantidade de estudantes que fazem acompanhamento médico e/ou fisioterápico para tratamento de lesão neuromuscular ocupacional

Este dado é relevante para a próxima, e última, seção do questionário que pergunta aos estudantes quanto a ações preventivas. Afinal, é comum que os músicos procurem algum tratamento somente depois de terem sido diagnosticados com alguma lesão ou, ao menos, após sentirem algum desconforto e/ou dor.

Ao serem questionados se praticam alguma ação intencional para a prevenção de lesões pelo esforço repetitivo de tocar piano, cinco estudantes afirmaram que sim, sendo a porcentagem da maioria corresponde a 71,4%.

Você pratica alguma ação intencional (deliberada) para a prevenção de lesões por esforço repetitivo relacionadas ao piano?

7 respostas

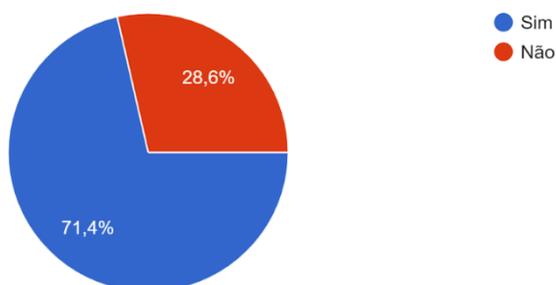


Figura 14 – Gráfico da quantidade de alunos que se previnem de lesões neuromusculares ocupacionais

Quando especificaram as ações, o alongamento foi a resposta que os cinco estudantes forneceram. Além disso, foram citados a crioterapia¹¹, repouso, massagem e rotina de exercícios indicada por fisioterapeutas.

2.1 ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DE LESÕES NEUROMUSCULARES NA UNIVERSIDADE

Haja vista os dados do capítulo anterior, abordar o assunto da prevenção de desconfortos e doenças neuromusculares ocupacionais de músicos é necessário, porém, um tanto desafiador. É típico que uma pessoa procure um médico ou fisioterapeuta somente depois de ser incomodada com algum desconforto, como já discorrido anteriormente.

Todavia, um passo inicial em direção à prevenção de lesões pode ser a propriocepção corporal. O conhecimento sobre os músculos e juntas envolvidos no tocar piano é fundamental para reconhecimento de posições disfuncionais, tensão, hiperextensão, dentre outros. Afinal, como afirma Marina Subtil, “o corpo, a consciência, o movimento, a percepção, o ser e o mundo são indissociáveis no pensamento fenomenológico.” (SUBTIL, 2016, p.29). Ainda segundo a autora:

[...] considerando-se a autoconsciência corporal um fenômeno multifacetado [...] os aspectos perceptuais se enquadram na tentativa de perceber e descrever o corpo durante a performance do instrumento; já os atitudinais podem se referir aos comportamentos motores e cognitivos positivos ou negativos tomados em relação ao corpo que toca. (SUBTIL, 2016, p.31-32)

Trazemos o tópico da propriocepção não por acaso. Se pensarmos em termos de formas acessíveis para abordar a saúde do músico na universidade,

¹¹ “[...] a crioterapia (uso do gelo como forma de tratamento), indicada por promover a diminuição da temperatura dos tecidos. A analgesia gerada pelo frio ocorre pela diminuição da velocidade da condução nervosa e conseqüentemente a diminuição da percepção da dor”. (LIMA; DUARTE; BORGES, 2015: 5 *apud* ALVES; FERREIRA; CESETTI, p.10, 2017).

encontramos o ensino da autoconsciência corporal como um artifício plausível para um início.

Há ainda uma estratégia simples de ser inserida no contexto curricular universitário e que, muito provavelmente, já vem sendo abordada: a discussão sobre o tema é um caminho para o pensar crítico sobre os fatores que aumentam a possibilidade de causar sintomas musculoesqueléticos, o que pode gerar comportamentos preventivos nos estudantes de música. (FARIAS; FERREIRA; SÍVERES, 2021, p.2).

Para as possibilidades citadas acima – propriocepção corporal e discussão sobre o tema – a inserção de uma disciplina optativa essencialmente teórica pode ser uma opção. Neste caso, o intuito seria apresentar aos alunos os riscos físicos e psicológicos¹² da prática instrumental, anatomia básica corporal e possibilitar um espaço de discussão sobre a saúde do músico. Afinal, como afirmam as autoras abaixo, a conscientização dos riscos é essencial:

A conscientização do músico para os riscos que ele pode sofrer e os métodos de prevenção são essenciais para evitar maiores danos que possam impedir a prática da atividade que o profissional exerce[...].
(REIJANI, BENETTI, 2015, p.40)

Embora a estratégia da disciplina optativa possa nos parecer fácil, seria necessário um docente dos bacharelados em música capacitado na área da saúde do músico. Este indivíduo dividiria com a classe, não apenas seu conhecimento da área, mas também sua experiência pessoal com questões ergonômicas referentes à prática instrumental¹³, além da experiência com seus próprios alunos em sala de aula. Os envolvidos

¹² “[...] o sofrimento físico e psicológico, as angústias e as incertezas da profissão, o medo de encarar o palco, a submissão aos superiores e maestros, a somatização de dores pelo corpo oriundas de componentes físicos e psicológicos”. (SUBTIL, 2016, p.18)

¹³ Na UFPEL, já há uma disciplina voltada para o curso de canto chamada Anátomofisiologia da Voz, que se difere da sugestão aqui feita.

poderiam se beneficiar com convidados como profissionais da área da saúde para palestrar nesta disciplina. Como afirma Cristina Costa:

A dificuldade em estruturar uma disciplina para tal fim parece residir na capacitação docente apropriada, visto pressupor interdisciplinaridade, mas também nas negociações institucionais para sua inclusão curricular. (COSTA, 2015, p.197)

A eventual interdisciplinaridade, através de um projeto de ensino entre os cursos de música e o curso de medicina e/ou fisioterapia da UFPel, proporcionaria benefícios a estudantes de ambas as áreas. Embora a interdisciplinaridade seja uma solução com maiores desafios, tais como a criação de um projeto, e a logística do espaço físico viável, pode ser também a de melhor aproveitamento. Uma ação ou projeto dessa natureza traria para o curso de música da Universidade Federal de Pelotas um destaque em meio a outras instituições federais brasileiras pois, como afirmam os autores Bráulio Bosi & Marina Subtil (2016):

(...) apesar da importância da presença de uma disciplina que aborde a saúde do músico ser clara pelo grande cenário de lesões ocorrentes em músicos, as instituições que oferecem essa interdisciplinaridade entre música e medicina ainda são exceção. (BOSI; SUBTIL, 2016, p.65)

Tendo isso em vista, é importante pontuarmos que o curso de fisioterapia da UFPel foi criado somente em 2019¹⁴ e teve o início das aulas em 2020, o ano em que o ensino público ficou prejudicado devido à epidemia da Covid-19, tornando custosa a criação de projetos interdisciplinares.

A pesquisa de Lima *et al* (2016) explica sobre o Programa de Atenção à Saúde Integral do Artista de Performance que faz parte do Serviço Especializado em Saúde do Trabalhador do Hospital das Clínicas da

¹⁴ Segundo o portal institucional da UFPel na página que contém as informações sobre o curso de [Fisioterapia da universidade](#).

Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Este programa foi incorporado ao Sistema Único de Saúde (SUS) em 2009 e foram colaboradores os alunos residentes em Medicina Ocupacional e alunos cursando Terapia Ocupacional. Posteriormente, projetos de extensão foram incorporados ao programa através da parceria com o projeto “Ações Interdisciplinares em Saúde do Trabalhador” do Departamento de Terapia Ocupacional da UFMG.

Este programa serve de modelo para uma estratégia interdisciplinar que atenderia os alunos dos bacharelados em música da UFPel, bem como os músicos da comunidade pelotense, uma vez que haja a criação de um projeto de extensão e a incorporação no SUS através do Hospital Escola da UFPel.

O Hospital Escola da UFPel já atua atendendo a comunidade de Pelotas-RS através do SUS¹⁵, ou seja, este é um ponto facilitador para incorporar um programa parecido com o da Faculdade Federal de Minas Gerais.

A despeito das sugestões acima, não descartamos o trabalho do professor pianista e seu aluno em sala de aula. É de suma importância que o/a professor(a) compreenda a realidade do/a aluno(a) em seu momento de estudo no que concerne à distrações, excesso de ruídos no ambiente, estresse emocional, cansaço físico e mental, o instrumento musical utilizado (teclado, piano digital, etc), maus hábitos posturais, tempo em cada sessão de estudo, dentre outros aspectos que o/a professor(a) julgar necessário. Maria Bernadete Póvoas (2015), em sua vasta experiência docente, sugere a divisão do estudo em pequenas sessões:

É, portanto, necessário que o pianista, além de produzir o movimento, saiba qual e quando realizá-lo pois, a fragilidade em uma das habilidades pode comprometer a execução da outra. [...]é neste contexto que a prática instrumental em sessões deve maximizar as possibilidades de aproveitamento do tempo trabalho concentrado em questões técnico musicais específicas e de suas conexões. (PÓVOAS, 2015, s/p)

¹⁵ Carta de Serviços ao Cidadão Ebserh.

Segundo a autora, a variedade de estilo, cor sonora e estrutura, que são intercaladas em cada sessão, permite que haja menos desgaste auditivo e fisiológico (Póvoas, 2015, s/p).

A importância da atenção ao estudo individual dos/as estudantes também se dá por ser precisamente este o momento em que são executadas as várias repetições do mesmo conteúdo, criando a memória muscular. A questão é que nem sempre a memória muscular adquirida é guardada de maneira funcional em um bem-estar físico. Como questiona a autora a seguir:

Os inputs sensório-motores na aquisição de habilidades para tocar um instrumento foram oferecidos de forma correta? Houve preocupação com quesitos posturais e estados de tensão muscular? (SUBTIL, 2016, p.28).

Portanto, a abordagem pianística de cada aluno precisa ser prioridade de discentes em detrimento de novas disciplinas ou projetos criados em favor da educação preventiva de lesões em músicos estudantes, o que não significa que somente ela é suficiente para sanar os problemas neuromusculares do corpo docente, como já foi mostrado no capítulo da análise de dados.

3 CONCLUSÃO

Como afirmam Moura, Fontes e Fukujima (2000), a falta de informação e treinamento a respeito da demanda de trabalho muscular, das estruturas do corpo envolvidas, e dos problemas que poderão surgir, pode acarretar desequilíbrios musculares, articulares, posturais e até psicológicos. Por isso, como visto durante esta pesquisa, torna-se importante a abordagem do tema da saúde do músico através de uma educação perceptiva e preventiva para os/as estudantes.

Embora a literatura afirme haver pouca disponibilidade de conteúdo sobre a saúde do músico através de componentes curriculares específicas para

este fim no Brasil, o crescente número de pesquisas a este respeito tem gerado interesse nos próprios estudantes e professores. Acreditamos que esse é o caminho para a mudança de cenário no longo prazo. É importante que haja um campo de pesquisa que vise incrementar as estratégias pedagógicas e metodologias para o ensino da saúde do músico. A propósito,

As soluções que têm sido propostas para resolver lesões musculoesqueléticas relacionadas à educação musical carecem ainda de estratégias pedagógicas de prevenção capazes não só de torná-las mais presentes na educação, mas de aprimorá-las a partir da incorporação de novas metodologias, boas práticas e soluções alternativas que podem ser construídas em um contexto de diálogo institucionalizado das partes interessadas. (FARIAS; FERREIRA; SÍVERES, 2021, p.8).

A abordagem correta do instrumento é fundamental, observando-se postura, audição, desenvolvimento de tônus muscular, dentre outros aspectos. Estes fatores são centrais como preventivos para problemas neuromusculares, acrescidos a ações periféricas como uma boa condução de atividades físicas de manutenção do bem-estar. No entanto, há desafios no cenário atual de desinformação, como afirma a autora Marina Subtil (2016):

Diante do cenário de desinformação e consequente adoecimento dos músicos em fase de aprendizado musical, justifica-se a necessidade da oferta de informação em educação integral, treinamento corporal e comportamental voltados para a atividade musical. A implantação de educação continuada em saúde do músico apresenta-se sob a ótica de educar o corpo para prevenir o surgimento de desequilíbrios psicofísicos associados à prática instrumental. (SUBTIL, 2016, p.27).

Uma vez que os estudantes concluam o curso com alguma autonomia para reduzir os riscos de lesões neuromusculares ocupacionais, terão, uma carreira musical mais saudável, com potencial de disseminação desse conhecimento para seus eventuais futuros alunos. Este ciclo é fundamental para que o conhecimento apresentado na literatura brasileira sobre a saúde do músico seja aperfeiçoado em sua natureza, prerrogativas e perspectivas.

Conforme a análise de dados da presente pesquisa, cinco dentre os sete estudantes pesquisados afirmaram sentir dor pelo esforço da prática pianística, sendo os pulsos o foco de maior desconforto ou dor. Quanto a opinião dos participantes, os estudantes, em sua totalidade, sentem-se insatisfeitos com as ações da UFPel no que tange ao tema da saúde do músico. Além disso, 71,4% afirmam ter buscado informações sobre o assunto de modo independente, o que indica uma inclinação espontânea e uma necessidade de saber mais sobre a saúde do músico.

Por mais que 71,4% dos sujeitos pesquisados tenham afirmado praticarem ações deliberadas de prevenção de lesões ocupacionais, os resultados não se mostram satisfatórios, uma vez que as lesões, provavelmente, estão ocorrendo durante a prática pianística. O aquecimento muscular antes da sessão de estudo, as pausas para repouso e o relaxamento pós-estudo não são, necessariamente, suficientes na prevenção de riscos, especialmente se o/a estudante, além da carência de clareza de intenções musicais, não possui autoconsciência corporal para perceber tensões musculares, má-postura. Neste sentido, a orientação de um profissional da saúde se faz relevante para uma educação perceptiva por parte de musicistas estudantes.

Por fim, os dados gerados através do levantamento desta pesquisa sugerem uma necessidade emergente de ações preventivas de lesões neuromusculares no curso de bacharelado em piano da UFPel, conforme as estratégias sugeridas neste trabalho, dentre outras que melhor se adequem ao curso.

REFERÊNCIAS

- BEAUCHAMP, Richard. **Stress in piano playing, what do pianists do?**. In: BAPAM Conference in Edinburgh, 1999. (Notas de uma palestra).
- BOSI, Bráulio; SUBTIL, Marina Medici Loureiro. **A prevenção de lesões em músicos e a formação musical: proximidades e distanciamentos**. *A tempo*, 8, 2016. p. 57-68.
- CARVALHO, Andréia Louise A. *et al.* Sintomas osteomusculares e desempenho ocupacional: um estudo entre músicos instrumentistas no contexto do Distrito Federal, Brasil, **Revista de Terapia Ocupacional** [da] Universidade de São Paulo, v.27, n.2, p. 165-171, ago. 2016.
- CASSAPIAN, Marina Redekop.; PELLENZ, Cláudia Chaguri de O. Doenças Ocupacionais e sua Prevenção em Estudantes de Música – Realidade de uma Instituição de Ensino Superior de Curitiba. **Revista Música Hodie** [da] Universidade Federal de Goiás, v. 10, n. 2, p. 91-107, 2010.
- CAVALCANTE, Michelly Siqueira *et al.* Distúrbios osteomusculares em músicos: revisão de literatura. **Revista Diversitas Journal** [da] Universidade Estadual de Alagoas, v.5, n.4, p. 2839-2848, 2020.
- COSTA, C. P. Saúde do músico: percursos e contribuições ao tema no Brasil. **Competência**: Revista Opus, Revista eletrônica da ANPPOM, v. 21, n. 3, p. 183-208, 2015.
- FAGUNDES, A. Notas doloridas. **Competência**: Revista Arthros – Artrites e Reumatismo Ano V, Porto Alegre, n.19, p. 12-15, 2010.
- FARIAS, A. L.; FERREIRA, V. A.; SÍVERES, L.; Saúde do músico: Perguntas reflexivas dialógicas como estratégia pedagógica. **Competência**: Research, Society and Development, v. 10, n. 4, Brasília, p. 1-9, 2021.
- FONSECA, João Gabriel Marques. **Frequência dos problemas neuromusculares ocupacionais de pianistas e sua relação com a técnica pianística – uma leitura transdisciplinar da medicina do músico**. 2007. 138 f. Tese (Doutorado em clínica médica) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais, 2007.
- FORTES, Marcos de Sá Rego; MARSON, Runer Augusto; MARTINEZ, Eduardo Camillo. Comparação de desempenho físico entre homens e mulheres: revisão de literatura. **Revista Mineira de Educação Física** [da] Universidade Federal de Viçosa, v. 23, n. 2, p. 54-69, 2015.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar Projetos de Pesquisa**. 4.ed. São Paulo: Editora Atlas S.A., 2002. 175p.

KEBACH, Patrícia Fernanda Carmem. Música orgânica como forma de aprendizagem e expressão musical nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental. In: XXV CONGRESSO NACIONAL DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MUSICAL, 4., 2021. **Anais da ABEM**, s/p.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Maria de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 5.ed. São Paulo: Editora Atlas S.A, 2003. 311p.

LAVILLE, Cristian; DIONNE, Jean. Adaptação da obra: SIMAN, Lana Mara. **A construção do saber**: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas. Porto Alegre: Artmed, Belo Horizonte: Editora UFMG, 1999. 340p.

LIMA, Rosine Costa; *et al.* Programa de Atenção Integral à Saúde do Artista de Performance: relato da experiência desenvolvida em um serviço universitário em Minas Gerais. **Revista De Terapia Ocupacional** [da] Universidade De São Paulo, v.27 n.2, p. 221-227, 2016.

LÜDERS, Débora; GOLÇALVES, Cláudia Giglio de Oliveira Gonçalves. Trabalho e saúde na profissão de músico: reflexões sobre um artista trabalhador. **Revista Tuiuti: Ciência e Cultura** [da] Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, n. 47, p. 123-137, 2013.

MAESHIRO, Midori. O movimento “inteligente” dos dedos: entre as habilidades cognitiva e motora dos pianistas. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 2019. **Anais da ANPPOM**, Pelotas, 2019. p. 1-10.

MANZATO, Antônio José, SANTOS, Adriana Barbosa. **A elaboração de questionários na pesquisa quantitativa**. São Paulo: Departamento de Ciência de Computação e Estatística – IBILCE – UNESP, 2012. 17 p.

MOURA, Rita de Cássia dos Reis Moura; FONTES, Sissy Veloso; FUKUJIMA, Márcia Maiumi. Doenças Ocupacionais em Músicos. **Revista Neurociências** [da] Universidade Federal de São Paulo, v. 8, n. 3, p. 103-107, 2000.

MOURA, Rita de Cássia dos Reis. O tratamento da distonia tarefa-específica em músicos: aspectos motores e sensoriais envolvidos no processo. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 2016. **Anais da ANPPOM**, Belo Horizonte, 2016. p. 145-160.

NEUROMUSCULAR. In: **English-Spanish/Spanish-English Medical Dictionary**. 2006. Disponível em: <https://es.thefreedictionary.com>

NUNES, E. et al. Descompasso entre saúde e arte: uma análise do perfil clínico ocupacional dos profissionais da música. **Competência: Journal of Management & Primary Health Care – JMPHC**, Uberlândia, v.7, n.1, p.21, 2016.

PALMEIRA, Ana Paula; SANTIAGO, Patrícia Furst. Técnica Alexander e Performance Musical: uma revisão de literatura. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 2016. **Anais da ANPPOM**, Belo Horizonte, 2016. s/p.

PODZHAROVA, Elena et al. **Guía de ejercicios para pianistas y guitarristas**. 1.ed. Guanajuato: Editora Itaca, 2015. 56p.

PÓVOAS, Maria Bernadete Castelan. Desempenho pianístico e Rodízio: um sistema de organização do estudo baseado na distribuição e variabilidade da prática. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 2015. **Anais da ANPPOM**, Vitória, 2015. s/p.

PRAÇA, F. S. G.; EDRY, G. C. Metodologia da pesquisa científica: organização estrutural e os desafios para redigir o trabalho de conclusão. **Competência: revista eletrônica diálogos acadêmicos**, v. 8, n.1, p. 72-87, 2015.

RANGEL-SALAZAR, Rubén; PODZHAROVA, Elena. **Interpretación pianística: Estudios para la formación integral del pianista**. Guanajuato: Editora Itaca, 2015.

REIJANI, N.; BENETTI, F. A. Principais queixas osteomusculares em músicos da região do ABC paulista: um estudo de prevalência. **Competência: ABCS Health Science**, v. 41, n. 1, p. 40-45, 2015/2016.

ROSA, Helenice Scapol Villar. Aplicação do Método Suzuki em uma aluna de piano com cegueira e rigidez em articulações: desafios e conquistas. In: XXV CONGRESSO NACIONAL DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MUSICAL, 4., 2021. **Anais da ABEM**, s/p.

SILVA, José Washington Florencio da; FARIAS, Ranilson Bezerra de. Ansiedade na performance musical: constatação, sintomas e atividades práticas propostas para seu enfrentamento, no âmbito da Escola de Música da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, uma pesquisa em andamento. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 2019. **Anais da ANPPON**, Pelotas, 2019. p. 1-8.

SUBTIL, M. M. L.; SOUZA, M. L. O corpo e a Arte: A frequência de queixas musculoesqueléticas em estudantes universitários de música, **Competência: Revista de ciências da saúde Nova Esperança**, João Pessoa, v.15, n.2, 57-65, 2017.

SUBTIL, Marina Medici Loureiro. **A autoconsciência corporal em estudantes de música: avaliação e intervenção**. 2016. 162 f. Tese (Doutorado em

psicologia) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2016.

SUETHOLZ, Robert John; MACIENTE, Meryelle Nogueira. Cuidados essenciais de saúde física e psicológica para músicos: em busca do aperfeiçoamento da performance e da qualidade na produção artística. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 2016. **Anais da ANPPOM**, Belo Horizonte, 2016. s/p.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS. Vice-Reitoria. Coordenação de Bibliotecas. **Manual de normas UFPel para trabalhos acadêmicos**. Pelotas, 2019. Revisão técnica de Aline Herbstrith Batista, Dafne Silva de Freitas e Patrícia de Borba Pereira. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/sisbi/normas-da-ufpel-para-trabalhos-academicos/>.

Anexos

ANEXO A – pesquisa da Fisioterapia UCPEL

Informações a respeito da pesquisa feita por estudantes do curso de Fisioterapia da Universidade Católica de Pelotas

O contato entre os estudantes das duas instituições aconteceu via e-mail contendo o convite de participação aos alunos do curso de Bacharelado em Piano da UFPel. A primeira etapa da pesquisa foi a resposta ao Questionário 1. Os encontros aconteceram por vídeo conferência devido a pandemia da Covid-19 e o conteúdo explicado foi a anatomia utilizada na prática pianística e o protocolo fisioterápico criado pelos estudantes da UCPEL. Houve um período de intervalo para aplicação do protocolo e correção postural por parte dos(as) estudantes de fisioterapia através das gravações de alunos(as) de piano em prática tocando o instrumento. Por último, foi enviado o Questionário 2 e feita a vídeo conferência final para dúvidas e considerações sobre o protocolo fisioterápico.

Esta pesquisa não pôde ser publicada, por isso, não há citação apropriada e os nomes dos(as) pesquisadoras permanece anônimo.

ANEXO B – Questionário

Questionário: Estudantes do Bacharelado em Piano da UFPel

Caro (a) estudante, esse questionário é parte integrante da pesquisa do meu Trabalho de Conclusão de Curso, e visa coletar dados relevantes a respeito da saúde física dos estudantes de bacharelado em piano da UFPel. Você é convidado (a) a preenchê-lo de maneira atenta e sincera. O questionário tomará em torno de 8 minutos para ser respondido. Algumas perguntas são objetivas, de múltipla escolha e outras dissertativas e abertas. Preservarei o anonimato dos respondentes.

Desde já agradeço a sua participação, que será de importância imprescindível para a conclusão desta pesquisa.

Pesquisadora: Taís Iracema Mendonça Dewulf

Orientador: Prof. Dr. Germano Mayer.

Quanto às suas informações pessoais:

1. Qual é a sua idade?
2. Em qual módulo da disciplina “Piano” você se encontra nesse semestre? (Exemplo: Piano I, Piano II, etc.)

Quanto à sua prática de estudo pianístico:

3. Há quanto tempo você toca piano? (Contando desde que você começou a tocar piano)
4. Quantos semestres, excluindo o semestre atual, você já cursou as disciplinas “Piano” e “Instrumento Suplementar” na UFPel? (Caso você seja de outro curso, considere os semestres em que estudou piano com as aulas ministradas por professores de Piano da UFPel e por favor, especifique isso em sua resposta abaixo.)
5. Quantas horas semanais você estuda piano, em média? (Responda a alternativa que mais se encaixa em sua realidade. Lembre-se que se refere apenas a uma média semanal, afinal nem todas as semanas de estudo são iguais em tempo e nem em produtividade.)
6. Você se preocupa com o aquecimento muscular para (ou durante) suas sessões de estudo pianístico?
7. Qual é a maneira com que se dá o seu aquecimento muscular em cada sessão de estudo?

Quanto à questão da saúde do músico:

8. Em que situações você se deparou com contextos relacionados a saúde do músico?
9. Descreva o contexto ou situação, caso haja. (Exemplo: Aprendi pouco sobre o assunto em uma conferência online chamada “x” em 2021.)
10. Discorra sobre os seus saberes acumulados relacionados à saúde do músico? (Esta pergunta não é obrigatória. Caso você não saiba sobre esse assunto, não responda.)
11. Em sua opinião, considerando uma escala de 1 a 10, qual a relevância do tópico “saúde do músico” no curso de bacharelado em piano? (Sendo 1 = nada relevante e 10 = muito relevante)

Sobre sua percepção da UFPel:

12. Você conhece algum colega do curso de piano que já alegou sentir desconforto ou dor por tocar piano?
13. Quão satisfeito você se considera em relação às ações da UFPel sobre o assunto da saúde do músico, em uma escala de 1 a 10? (Sendo 1= pouco satisfeito (poderia melhorar) e 10 = satisfeito (Está suficiente dessa forma))
14. Caso você não se sinta satisfeito, em sua opinião, quais melhorias poderiam ser feitas? (Esta pergunta não é obrigatória.)

Quanto à sua saúde física:

15. Você se exercita fisicamente de forma deliberada? (De forma intencional para a sua saúde e/ou estética.)

Quanto ao exercício físico:

16. Você se exercita regularmente ou esporadicamente?
17. Qual atividade física você pratica?
18. Qual a frequência semanal da sua prática de exercício físico?

Quanto à sua saúde física como pianista:

19. Você tem ou já teve dor persistente (que durasse mais de um dia) por esforço repetitivo decorrente do estudo do piano?
20. Quais desconfortos são observados?
21. Marque onde se localizam os focos de desconfortos e/ou dor.
22. Durante os episódios de dor física, qual é a média de intensidade em uma escala de 1 a 10? (Sendo 1= mínima (não me impede de realizar nenhuma atividade) e 10 = incapacitante (me impossibilita de tocar piano e/ou realizar outras atividades).
23. Você já ficou mais de um dia sem poder tocar piano devido a desconfortos ou dores relacionadas ao esforço repetitivo no piano?
24. Você já teve ou tem alguma lesão física ou enfermidade (doença) diagnosticada por laudo médico decorrente da prática pianística?
25. Caso você já tenha tido, qual foi o diagnóstico?
26. Você faz acompanhamento médico e/ou fisioterápico como tratamento de alguma lesão decorrente da prática pianística?

Quanto às ações preventivas:

27. Você pratica alguma ação intencional (deliberada) para a prevenção de lesões por esforço repetitivo relacionadas ao piano? (Exemplos: protocolos fisioterápicos, alongamento antes de tocar piano, crioterapia após o estudo (aplicação de gelo no local afetado para diminuição da inflamação), etc.)
28. Caso pratique, o que você faz? (Exemplos: protocolos fisioterápicos, alongamento antes de tocar piano, crioterapia após o estudo (aplicação de gelo no local afetado para diminuição da inflamação), etc.)

Universidade Federal de Pelotas / Sistema de Bibliotecas
Catalogação na Publicação

D524s Dewulf, Taís Iracema Mendonça

A saúde do músico no curso de bacharelado em piano da Universidade Federal de Pelotas : levantamento e discussões / Taís Iracema Mendonça Dewulf ; Germano Gastal Mayer, orientador. — Pelotas, 2022.

57 f. : il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Música - Piano) — Centro de Artes, Universidade Federal de Pelotas, 2022.

1. Saúde do músico. 2. Estudantes. 3. Piano. 4. Prevenção. 5. Lesões neuromusculares ocupacionais. I. Mayer, Germano Gastal, orient. II. Título.

CDD : 786.21