

Artigo Original

PREVALÊNCIA DE DISFUNÇÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM MEMBROS SUPERIORES DE MÚSICOS NA PRÁTICA DE GUITARRA

Paola Symone Louback Taboza¹

RESUMO

As formas clínicas de lesões musculoesqueléticas em músicos são caracterizadas por esforços que produzem micro lesões repetitivas em tendões, músculos e nervos. A identificação de lesões e distúrbios ocupacionais é necessária para que precocemente os cuidados de reabilitação sejam realizados, beneficiando o músico em sua prática musical, atividades diárias e bem como evitar o desenvolvimento e complicações das lesões. Esse estudo visa como objetivo geral determinar os principais níveis de disfunções que acometem membros superiores em guitarristas e quais são as dores prevalentes. Trata-se de um estudo de abordagem quantitativa, descritiva, de campo transversal, cujo procedimento foi de coleta de dados de músicos praticantes de guitarra. Segundo os resultados apresentados, a maior parte dos guitarristas evidencia dor nos ombros, punhos e mão. Entende-se que a categoria de músico profissional tem uma relevância maior de limitações, pois em conjunto com o tempo, influencia nas atividades diárias e em sua prática de tocar. Pode-se confirmar que a dor é presente em guitarristas e que os mesmos podem até serem impedidos de realizar atividades levando até mesmo uma parte buscar auxílio médico ou fisioterapêutico. Necessário que mais estudos possam se concretizar para um melhor entendimento.

Palavras-chave: Disfunções, Dor, Membros Superiores.

ABSTRACT

The clinical forms of musculoskeletal injuries in musicians are characterized by efforts that produce repetitive micro-injuries in tendons, muscles and nerves. The identification of injuries and occupational disorders are necessary for the early rehabilitation care to be performed, benefiting the musician in his musical practice, daily activities and avoiding the development and complications of the injuries. This study aims to determine the main levels of dysfunctions that affect upper limbs in guitarists and which are the prevalent pains. This is a quantitative, descriptive, cross-sectional study, whose procedure was to collect data from practicing guitar musicians. According to the results presented, most of the guitarists showed pain in the shoulders, wrists and hand. It is understood that the category of professional musician has a greater relevance of limitations because together with the time, influence in the daily activities and in their practice of playing. It can be confirmed that pain is present in guitarists and that they may even be prevented from performing activities leading even a party to seek medical or physiotherapeutic assistance. It is necessary that more studies can be realized for a better understanding.

Keywords: Dysfunctions, Pain, Upper limbs.

1. Curso de Fisioterapia da Faculdade Estácio de Vitória, ES, Brasil.

Endereço para correspondência

Rua Herwan Modenesi
Wanderlei, Quadra 6, Lote 1
29090-350 Jardim Camburi,
Vitória, ES

E-mail

raphael.ppereira@estacio.br

INTRODUÇÃO

A música é uma arte que produz muitas emoções e sentimentos. Entretanto, os apreciadores não imaginam as exigências físicas que devem ser desenvolvidas pelo músico ao tocar profissionalmente (ROSET-LLOBET et al, 2000). A arte da música requer grande demanda física e tempo para que o indivíduo obtenha perfeição técnica. As práticas repetitivas podem facilitar o surgimento de lesões musculoesqueléticas, as quais podem produzir dor, perda de sensibilidade e até mesmo incapacidade funcional (MOURA et al, 2000).

Cerca de 25% a 88% dos estudantes das escolas de música reconhecem que podem desenvolver lesões musculoesqueléticas advindas da prática musical devido à competição entre alunos e a exigência por parte dos professores (ZANDER et al, 2010). Segundo Kaufman-Cohen (2011) há uma predominância em distúrbios musculoesqueléticos em que músicos profissionais de instrumentos irão sofrer em um determinado momento em suas carreiras. Os professores são profissionais que comumente têm o início de sua prática musical precocemente, fazendo com que sofra um maior risco de contrair lesões físicas e num futuro não próximo difundir os mesmos riscos aos seus alunos (ROSSET- LLOBET & ODAM, 2007). Segundo Fry e Rowley (1989), é comum que os músicos pratiquem até o ponto de sentir dor, pois acreditam que chegaram ao máximo de proveito daquele momento de estudo.

O desenvolvimento de vícios incorretos de movimento e assimetrias posturais são fatores determinantes para o surgimento de dores crônicas musculoesqueléticas. Com o tempo, essas dores podem evoluir para incapacidade funcional, implicando no baixo desempenho artístico e na perda de oportunidades de trabalho (DUKE et al, 2009). Grande parte dos casos de disfunções em músicos não provocaram impedimentos para realizações de atividades cotidianas, portanto há registros de que 37% sofrem impedimentos nas atividades, diferenciando entre realizar a atividade ou não e como se realiza a atividade. Literariamente o músico é considerado como o

profissional que possui a dor como um componente normal de sua atividade, dando assim continuidade em suas práticas ainda que sinta desconfortos (ALCÂNTARA, 2013).

As formas clínicas de lesões musculoesqueléticas em músicos são caracterizadas por esforços repetitivos que produzem micro lesões repetitivas em tendões, músculos e nervos (GONÇALVES, 2005). A maioria dos estudos de prevalência de lesão, entretanto, é realizada com um público de músicos profissionais. A literatura ainda carece de mais informações sobre se tais disfunções também acometem músicos menos experientes, particularmente os estudantes de música.

Variadas definições de estudos são indicadas para uma adequação postural de um guitarrista, no qual intervém em seu desempenho, tornando o manuseio do instrumento facilitado e evitando o resultado de cansaços e dores (SALES, 2015). Segundo Batista (2018), o guitarrista ao exercer uma postura assimétrica, utilizando o apoio de pé esquerdo para realizar a elevação da guitarra ao tocar, é um dos fatores de risco, e ainda acrescenta em seu estudo, que o ato de ensaiar em frente ao espelho para a fixação de uma correta postura, 59% afirmam sentir desconforto físico, sendo 21% relacionados à coluna e dentre esses alunos, apenas um apresentou tendinite devido ao esforço excessivo e ausência de exercícios de prevenção levando a causa da lesão.

Atualmente as lesões musculoesqueléticas em guitarristas são efetivas, isso devido a queixas apresentadas pelos próprios alunos e há falta de conhecimento por parte dos professores para orientar quanto a ações que venham evitar as Lesões Musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho – LMERT (BATISTA,2018). Os esforços no qual o músico profissional normalmente se submete, são os que apresentam um nível de dificuldade excessiva por ter que executar ousados repertórios e por mudança e adaptação em um novo instrumento (ANDRADE & FONSECA, 2000).

De acordo com Batista (2018) os estudos atuais não têm alcançado conclusões, apesar de que informações importantes têm sido

demonstradas pelos alunos de guitarra em seu estudo, levando a necessária apuração de dados estatísticos fazendo com que se tenha uma percepção por parte dos professores e conseqüentemente esses, idealizarem uma instrução a respeito da saúde do músico.

Nas escolas de música não há um foco de ensino de consciência corporal aos estudantes para um melhor conhecimento das alterações físicas que podem ser desencadeadas devido a um condicionamento físico inadequado (SMITH, 1992). Os afastamentos são resultados negativos para os profissionais de música instrumental, visto que para performance, é necessário um trabalho árduo de treinamento e se não houver esse trabalho, a performance não será a mesma, o que gerará perdas do desempenho (TEIXEIRA et al, 2011).

Necessário que sejam realizadas pesquisas com o propósito de apurar se a sobrecarga, o tempo prolongado, as exigências de repertório e outros são as causas de problemas osteomusculares, atingindo suas atividades musicais e outras atividades diárias. A identificação de lesões e distúrbios ocupacionais é necessária para que precocemente os cuidados de reabilitação sejam realizados, beneficiando o músico em sua prática musical, atividades diárias e bem como evitar o desenvolvimento e complicações das lesões (CARVALHO, 2015).

Assim, o objetivo geral da pesquisa atual é determinar os principais níveis de disfunções que acometem membros superiores em guitarristas e quais são as dores prevalentes. Quanto aos objetivos específicos, tem-se: Identificar a presença de dor musculoesquelética em guitarrista; identificar os locais mais acometidos pela dor através do questionário Nórdico de Sintomas Musculoesqueléticos (NMQ); mensurar a funcionalidade do membro superior através do questionário Disabilities Arm Shoulder and Hand (DASH) e identificar através do questionário sociodemográfico, dados relacionados à idade, sexo, horas de treino por dia, a identificação do participante: profissional ou aluno, quantidade de profissionais e alunos e há quanto tempo toca o instrumento.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Disfunção musculoesquelética

Disfunção musculoesquelética refere-se à definição de lesão ou desordem que atinge o movimento humano e conseqüentemente o sistema musculoesquelético, como músculos, tendões, ligamentos, nervos, discos, vasos sanguíneos entre outros (WIITAVAARA et al, 2016). Pode ser comumente desenvolvidos mediante a esforços repetitivos, sobrecarga de trabalho em alta intensidade, agravando o sistema musculoesquelético ou atividades em tempo contínuo mesmo que em baixas intensidades por motivo de falha no suporte, por demandar mecanicamente pelo excesso de esforço ou atividade laboral, fraqueza muscular e/ou fragilidade na mecânica articular do indivíduo (OKUNRIBIDO, 2009).

Há outros fatores como stress mecânico, stress no trabalho e em especial os elementos ergonômicos agregados ao local de trabalho, como, posturas, posto de trabalho, cargas e ademais (OKUNRIBIDO & LOISEL, 2009). Nos indivíduos adultos temos como exemplo as seguintes disfunções musculoesqueléticas: síndrome do túnel do carpo, tendinites, estiramentos ligamentares e musculares, tensão muscular no qual comumente é encontrada em membros inferiores, compressão cervical, torácica e lombar, dores na coluna vertebral, hérnia de disco, bursites, epicondilites, fatos degenerativos e outros (WIITAVAARA et al, 2016).

Disfunções musculoesqueléticas em membros superiores

Quanto às disfunções musculoesqueléticas em membros superiores, considera-se como fatores de risco: trabalho fisicamente pesado ou repetitivo, prolongamento de trabalho em computador, posturas irregulares, estáticas e dinâmicas, baixo controle, alta exigência psicológica, como andamento rápido, imposição de prazos sem pausas e decepção no trabalho, baixa estrutura social, maior idade, sexo feminino, tabagismo e elevada taxa de massa corpórea, indicando que as disfunções musculoesqueléticas associam-se a inúmeros fatores ocupacionais e não ocupacionais (COSTA et al, 2010). Muitos

autores têm descrito que há uma elevada prevalência de disfunções musculoesqueléticas entre as mulheres, em específico aos distúrbios do pescoço e extremidades superiores. Essa ligação de sexo feminino e sintomas em membros superiores tem sucedido em ocupações específicas e servidores em modo geral (BARBOSA ET AL, 2013).

Permanece sem esclarecimentos um grande questionamento por parte dos estudiosos, do que levaria as mulheres terem maior prevalência de disfunções musculoesqueléticas. Há indicações em que as funções em que as mulheres habitualmente realizam são trabalhos manuais, leves e menor variedade, porém de maior desenvolvimento repetitivo, fatigante, sedentário, fases curtas, linha de montagem através de utilização dos movimentos finos utilizando ritmo acelerado e posturas impostas e estáticas. A exposição das mulheres em trabalhos que favorecem as disfunções musculoesqueléticas tem sido indicada como possível explicação a respeito das doenças musculoesqueléticas entre os sexos. O trabalho doméstico não remunerado soma-se ao trabalho remunerado tornando de forma intensa ao contrário dos homens e pela limitação de repouso favorece ao adoecimento (STRAZDINS et al, 2004).

Disfunções musculoesqueléticas na prática de instrumentos

Como em outras profissões, o excesso de trabalho realizado pelos músicos, interfere na saúde e produtividade do mesmo, considerando os aspectos físicos e psicológicos pertencentes à sua prática instrumental, e sendo então considerados parcialmente um público de risco às lesões musculoesqueléticas (NAWROCKA et al ,2014). Posturas inadequadas, horas de estudos em tempo prolongado, movimentos repetitivos, técnica realizada de forma incorreta e outros, são fatores de risco que podem desencadear sintomas como tensão, fadiga e com o desempenho muscular em abundância ocasionando lesões musculoesqueléticas, levando ao acometimento dos membros superiores, pescoço e coluna vertebral, que eventualmente trazem resultados dramáticos

aos músicos, supondo o fim da carreira profissional (CHAN ET AL, 2014).

Disfunções musculoesqueléticas na prática de guitarra

Kienen et al (2013) mostram através de um artigo de revisão que um estudo realizado em 2009, na Espanha, desenvolveu uma análise em 658 músicos, e no qual resultou em que 13% (n= 86) dos mesmos foram diagnosticados com distonia focal e que desses, 42% eram guitarristas. A prática de qualquer instrumento requer um bom trabalho de precisão das mãos e dedos, o que carece do músico, uma estabilidade muscular da região do pescoço e ombro. Consequentemente, os guitarristas apontam uma ascendência a patologias no membro superior esquerdo, como exemplo, as tendinites e síndromes compressivas (ANTUNES & MORAES, 2012).

Segundo Frank & Muhlen (2007); Zuskin et al. (2005); Norris (2011), as lesões musculoesqueléticas mais comuns em guitarristas são tendinite, distonia focal, síndrome do túnel do carpo, lombalgia, tenossinovite estenosante (Dedo em gatilho), síndrome do desfiladeiro torácico, síndrome do canal de guyon, quisto sinovial, epicondilite e epitrocleite. Segundo Silva et al (2015), os músicos que mais apresentam prevalência de dor são os guitarristas.

METODOLOGIA

Este estudo foi descrito por uma abordagem quantitativa, descritiva, de campo transversal, cujo procedimento foi de coleta de dados de músicos praticantes de guitarra, por meio dos questionários socioeconômicos, elaborado e adaptado pela autora com o intuito de verificar se há outras influências sobre o acometimento das lesões; o questionário Disabilities Arm Shoulder and Hand (Dash) que tem como objetivo mensurar sintomas e funções em membros superiores de indivíduos acometidos de patologias musculoesqueléticas, com foco na função física (GUZZO, 2002).

O Disabilities Arm Shoulder and Hand (Dash) em 2003 passou por adaptação para o

português e o mesmo conceitua o membro superior como uma unidade funcional única. Com a adaptação foi aplicado o instrumento à pacientes com artrite reumatoide apresentando aprazíveis propriedades psicométricas (GUZZO, 2002).

Foi aplicado também o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomoleculares (NMQ) que no qual foi desenvolvido com o intuito de tornar padrão a mensuração de sintomas osteomusculares, para assim facilitar a comparação de resultados de estudos (KUORINKA et al,1987). Os autores desse questionário não orientam a utilização para diagnóstico clínico, contudo para identificação de distúrbios osteomusculares e para diagnóstico do ambiente ou posto de trabalho (PINHEIRO et al, 2002).

A aplicação dos questionários foi realizada no mês de maio de 2019 e inicialmente foram feitos os contatos e encaminhados aos músicos os questionários por meio de aplicação presencial, endereço de e-mail ou aplicação online. Todos os participantes pertencem aos municípios de Vitória, Vila Velha e Cariacica no estado do Espírito Santo. A amostra foi composta por 25 músicos participantes sendo que foi estabelecido como critério de inclusão a

idade maior que 18 anos; que não tenham leões pré-estabelecidas e como critério de exclusão, músicos de canto e menores que 18 anos. As variáveis para o estudo foram presença de dor, quais os membros mais acometidos, quais as disfunções apresentadas, idade, sexo, a identificação do participante: profissional ou aluno, quantidade de profissionais e alunos, quantas horas de treino por dia e há quanto tempo toca o instrumento.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Análise sociodemográfica

Observa-se no quadro 1 que dos 25 guitarristas do estudo 96% (n= 24) são homens e 4% (n= 1) mulher, por essa razão não houve uma análise apurada em relação ao sexo pois a amostra não era homogênea em relação aos dois gêneros. Os participantes compreendem entre 20 a 50 anos de idade, sendo que de 20 a 30 anos representam 44% (n= 11); 31 a 40 anos representam 24% (n= 6) e de 41 a 50 representam 32% (n= 8).

Quadro 1 – Dados sociodemográficos

Idades	N	%	Sexo	N	%
20 a 30	11	44	F	1	4
31 a 40	6	24	M	24	96
41 a 50	8	32			

Análise da presença de dor, locais mais acometidos em membros superiores e disfunções apresentadas

Com relação aos sintomas dos membros superiores, segundo os resultados apresentados, 56% (n= 14) dos guitarristas evidenciaram dor nos ombros e 60% (n= 15) em punhos e mãos de resposta positiva à dor, ficando como destaque os punhos e mãos. A verificação desses resultados se dá pela aplicação do questionário Nórdico de Sintomas Osteomoleculares, sendo a

função desse questionário averiguar se os segmentos corporais nos últimos 12 meses houve dor, formigamento, dormência; se foram impedidos de realizar atividades normais; se consultou com algum profissional da saúde (médico, fisioterapeuta) por motivo dessa condição ou que nos últimos 7 dias apresentaram algum problema.

Podemos verificar no quadro 2 que de um modo geral conclui-se que 80% (n = 20) dos participantes da pesquisa apresentaram dor em algum momento, sendo que 36% (n = 9)

foram impedidos de realizar atividades normais e 28% (n= 7) se consultaram com algum profissional da saúde devido sua condição.

Quadro 2 – Representação da Condição de saúde devido a dor

Apresentam Dor- %	Foi impedido de realizar atividades normais – últimos 12 meses %	Consultou profissional de Saúde – Últimos 12 meses %
80	36	28

No presente estudo confirma-se que há presença de dor nos segmentados pelo qual estão sendo investigados, como ombros, cotovelos, punhos e mãos em guitarristas. Em variados estudos realizados com músicos praticantes de instrumentos de cordas, no qual a guitarra está incluída, observa-se alta frequência de dor, como mostra o estudo de Reijani & Benetti, (2016) que dos vários músicos de instrumentos já estudados, todos apresentaram dor ao praticá-los, não incluindo toda a amostra e que uma parte dessa amostra, não buscavam controle médico e nem algum tipo de tratamento.

Diante dos resultados confirmados a respeito da dor presente, observa-se com o estudo feito por Sales (2015) que foi verificado que os segmentos ombros (54.3%), punhos e mãos (68.6%) foram o que mais obtiveram respostas a dor, confirmando uma maior prevalência nessas regiões e o cotovelo (10%) com número menor de sintomas.

Para a verificação das disfunções que ocorrem em membros superiores, foi utilizado o questionário DASH 1 que tem como função verificar em membros superiores o nível de

dificuldade para desempenhar atividades físicas, gravidade dos sintomas e impactos e DASH 2 que verifica o desempenho de esportes e a prática de instrumentos musicais. Os escores do questionário são classificados de 1 a 20 sem limitação; 21 a 40 limitação leve; 41 a 60 limitação moderada; 61 a 80 limitação severa e 81 a 100 limitação muito severa (PINHO et al, 2014).

Quanto as funções dos membros superiores na prática de atividades diárias, ao verificarmos o quadro 3, no DASH 1 foi possível encontrar de uma forma geral, que 4% dos guitarristas apresentaram limitação leve e 4% de limitação moderada. No DASH 2, quanto ao impacto de tocar o instrumento 12% dos guitarristas apresentaram limitação leve e 20% de limitação moderada. No estudo de Carvalho, (2016), fala que houve entre a prática de atividades diárias (DASH1) e o impacto ao tocar (DASH 2) uma grande diferença nos resultados, visto que o DASH 1 com 60% e DASH 2 com 74%, confirmando o atual estudo quanto às disfunções demonstrando que há relevância nas limitações quanto ao ato de tocar a guitarra.

Quadro 3 – Resultado das limitações presentes em membros superiores

DASH 1- Comprometimento Funcional	DASH 2 - Impacto ao Tocar
4% Limitação leve	12% limitação Leve
4% Limitação Moderada	20% Limitação Moderada
Total: 8% (n= 2)	Total: 32% (n= 8)

Análise da idade e horas de treino

Podemos observar na tabela 1 que dentre a faixa etária de 20 a 30 anos não foram encontrados comprometimento funcional nas atividades de vida diária, porém consta que 8% dos que treinam de 3 a 6 horas por dia, apresentaram limitação leve ao tocar a guitarra. Na faixa etária de 31 a 40 anos, 4% dos que treinam 6 horas por dia apresentaram comprometimento funcional nas atividades de vida diária com limitação moderada e 8% dos que treinam de 1 a 6 horas por dia sofrem impacto ao tocar apresentando limitação moderada. Da faixa etária de 41 a 50 anos que treinam 3 horas por dia, 4% apresentaram comprometimento funcional com limitação leve; 12% apresentaram impacto ao tocar com limitação moderada e 4% que treinam 2 horas por dia apresentaram impacto ao tocar com limitação leve.

Podemos verificar nos resultados dos participantes que há uma relevância de limitações em músicos no quesito idade, pois na faixa etária de 31 a 40 anos, em modo geral, 8% apresentaram limitação leve a moderada nas atividades de vida diária e 28% apresentaram limitação leve a moderada ao tocar a guitarra. Sales (2015) confirma em seu estudo que a idade quanto mais avançada mais influência na dor, porém em seu resultado observa-se que as

evidências são maiores em ancas/coxas e tornozelos/pés, sendo que em outras estruturas e membros superiores não há grande relevância, logo desfavorável ao estudo atual nas questões das regiões anatômicas, porém favorável ao confirmar que a idade é um fator influenciador nas limitações devido a dor.

Quanto ao quesito horas de treino, verifica-se que 16% dos guitarristas que treinam 3 horas por dia, apresentaram limitação leve a moderada ao tocar e apesar desse resultado, compreende-se que pode não ter muita relevância a questão de horas de treino, pois segundo Boava (2015) em seu estudo, as horas de treino por semana não influenciam na dor, segundo os músicos estudados em sua pesquisa. Já no estudo de Batista (2018) consta que em estudantes de guitarra que treinavam entre 1 e 3 horas por dia apresentavam maior prevalência de desconforto físico.

Não foi encontrado na literatura algo que se relacione com faixa etária e horas de treino, e no estudo presente não há significância em comparação às duas variáveis e entende-se que carece de maiores estudos a respeito para que entre em uma conclusão. No entanto, foi possível obter resultados de forma isolada, e que a idade foi a variável mais provável de ser um dos fatores de ocorrência de disfunções musculoesqueléticas.

Tabela 1 – Resultado das horas de treino e a idade de acordo com cada faixa etária

Faixa Etária	%	Horas Treino/dia	Comprometimento funcional	Impacto ao tocar o instrumento
20 a 30 anos	4	6	4- Sem limitação	Limitação leve
	12	3	8- Sem limitação	(4%) – Limitação leve
	28	1 a 2	28- Sem limitação	Sem limitação
31 a 40 anos	4	6	4- limitação moderada	(4%)- Limitação moderada
	0	3	-	-
	4	2	Sem limitação	Sem limitação
	16	1	12- Sem limitação	(4%)Limitação leve,(4%)Limitação moderada
41 a 50 anos	0	6	-	-
	16	3	4- Limitação leve	(12%) Limitação moderada
	8	2	Sem limitação	(4%)- Limitação leve
	8	1	Sem limitação	Sem limitação

Análise das categorias dos músicos com o tempo que toca o instrumento

Ao verificarmos as categorias dos músicos no quadro 4 observamos que os 8% (n = 2) dos músicos profissionais que fazem jornada dupla apresentaram limitação leve a moderada nas atividades de vida diária e 16% (n = 4) dessa mesma categoria apresentaram limitação moderada ao tocar a guitarra, visto que há uma evidência maior nas limitações em profissionais que além de tocar em apresentações, também lecionam e 12% dos estudantes apresentaram limitações leve a moderada ao tocar a guitarra.

Entende-se que a categoria de músico profissional tem uma relevância maior de limitações, pois em conjunto com o tempo, influencia nas atividades diárias e em sua prática de tocar. Segundo Sales (2015), há influência do tempo em que o músico toca com a manifestação de lesões musculoesquelética em joelhos e tornozelos/pés, pois quanto maior for o tempo mais dores e desconforto o músico poderá adquirir, porém o estudo atual não condiz com o resultado do referido autor, já que os segmentos estudados são membros superiores, contudo o que se confirma é a variável tempo com as limitações apresentadas.

Quadro 4 – Quantificação e especificação dos músicos relacionado ao tempo que toca o instrumento e com disfunções musculoesqueléticas.

	Quanto tempo toca o instrumento	Comprometimento funcional %	Impacto ao tocar o instrumento %
Estudantes	1 a 17 anos	Sem limitações	8 – Limitação leve 4 – Limitação moderada
Músicos profissionais	8 a 36 anos	48- Sem limitações 4 –Resposta incompleta 4- Limitação leve 4 – Limitação moderada	8- Limitação leve 16- Limitação moderada
Músicos Profissionais-Professores	13 a 33 anos	Sem limitações	Sem limitações
Músicos Profissionais - Instrumentistas	8 a 36 anos	Sem limitações	8- Limitação leve
Músicos Profissionais que fazem jornada dupla	9 a 32 anos	12- Sem limitações 4- Limitação leve 4- Limitação moderada 4- Resposta incompleta	16 - Moderada

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Confere-se que os resultados apresentaram respostas positivas a dor com maior prevalência em punhos e mãos, pois os mesmos apresentaram além da metade da amostra, porém pode-se considerar também o ombro dentro do grupo que mais evidenciaram a dor, e diante disso leva-nos a admitirmos que os membros superiores são os mais lesados nessa classe de músicos. Pode-se confirmar que a dor é presente em guitarristas e que os levam até mesmo serem impedidos de realizar atividades levando até mesmo uma parte buscar auxílio médico ou fisioterapêutico. Diante disso, como consequência uma parte desses participantes

apresentaram limitações ocasionando disfunções ao realizar suas atividades diárias, porém de forma exclusiva apresentaram impacto ao tocar o instrumento.

A respeito da idade com horas de treino não há relação que leve a ser fatores de agravamento, porém a faixa etária se mostra um fator significativo. Os músicos que atuam como profissionais apresentaram uma maior tendência às disfunções, particularmente os que além de se apresentarem inclusive lecionam. Necessita-se de melhores estudos nessa área do músico guitarrista, para que um melhor entendimento, a ação de medidas preventivas e progressão nas medidas adequadas possam ser alcançados,

entretanto o resultado atual é de que os membros superiores são os principais segmentos atingidos e diante disso leva-nos a admitir que os

mesmos são os mais lesionados nessa classe de músicos, os guitarristas.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, A. Saúde para Músicos.

Jundiaí: Keyboard, [S. l.], ano 2013, v. 1, ed. 1, [2013].

ANDRADE, E.Q; FONSECA, J.G.M. Artista-atleta: reflexões sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de cordas. **Per Musi; Revista de Performance Musical**, [S. l.], ano 2000, p. 118, 2000.

ANTUNES, A; MORAES, C. Desordens musculoesqueléticas em violinistas e violistas profissionais: Revisão Sistemática. **Brasil: Acta Ortopédica**, [S. l.], ano 2012, p. 453-457, [2012].

BARBOSA, R.E; ASSUNÇÃO, A.Á; ARAÚJO, T.M. Musculoskeletal pain among healthcare workers: an exploratory study on gender differences. **Am J Ind Med**, [S. l.], ano 2013, p. 1201-12, [2013].

BATISTA, R.C. Relatório de Prática de Ensino Supervisionada Realizada na Escola de Música do Conservatório Nacional — Prevenção de lesões na prática instrumental da guitarra clássica. **Universidade de Évora - Escola de artes departamento de música**, [S. l.], 2018.

BOAVA, L.M. Avaliação das queixas neurofuncionais e musculoesqueléticas em membros superiores de músicos populares do litoral paranaense. **Universidade Federal do Paraná, Matinhos**, ano 2015, ed. 4, 2015.

CARVALHO, A.L.A *et al.* Sintomas osteomusculares e desempenho ocupacional: um estudo entre músicos instrumentistas no contexto do Distrito Federal, Brasil. **Rev. Ter Ocup Univ**, São Paulo, ano 2016, p. 165-71, [2016].

CARVALHO, A.L.A. Sintomatologia osteomuscular e a funcionalidade dos músicos instrumentistas da UNB.

Universidade de Brasília - Faculdade de Ceilândia - Curso de graduação de terapia ocupacional, [S. l.], ano 2015, 2015.

CHAN, C; DRISCOLL, T; ACKERMANN, B.J. Effect of a Musicians' Exercise Intervention on Performance-Related Musculoskeletal Disorders. **Medical Problems of Performing Artists**, [S. l.], ano 2014, p. 181-188, [2014].

COSTA, B.R; VIEIRA, E.R. Risk factors for work-related musculoskeletal disorders: a systematic review of recent longitudinal studies. **Am J Ind Med**, [S. l.], ano 2010, p. 285-323, [2010].

DUKE, R.A; SIMMONS, A.L; DINHEIRO, C.D. Não é quanto; é como: Características do comportamento prático e retenção de habilidades de desempenho. **Revista de Pesquisa em Educação Musical**, [S. l.], ano 2009, v. 56, n. 4, p. 310,321, [2009].

FRANK, A; MUHLEN, C.A. Queixas Musculoesqueléticas em Músicos: Prevalência e Fatores de Risco. **Revista Brasileira de Reumatologia**, [S. l.], ano 2007, p. 188- 196, [2007].

FRY, H.J; ROWLEY, G.L. Music related upper limb pain in schoolchildren. **Annals of the rheumatic diseases**, [S. l.], ano 1989, v. 48, n. 12, p. 998, [1989].

GONÇALVES, A. A consciência corporal na prevenção de lesões em instrumentistas: Poster apresentado no XVII Congresso da ANPPOM. **São Paulo: ANPPOM**, [S. l.], ano 2007, [2007].

GUZZO, R.S.L. Estudo inicial do Inventário de Auto-Estima (SEI) forma

A. **Psicologia: Reflexão e crítica**, [S. l.], ano 2002, v. 15, n. 1, p. 143-150, [2002].

KAUFMAN-COHEN, Y; RATZON, N.Z. Correlation between risk factors and musculoskeletal disorders among classic musicians. **Occupational medicine**, [S. l.], ano 2011, p. 61, 90, [2011].

KIENEN, M.L; MARQUES, D; WOELLNER, S.S. Distonia focal da mão em músicos: implicações para a reabilitação. **Arquivos Catarinenses de medicina**, [S. l.], ano 2013, p. 82-88, [2013].

KUORINKA, L *et al.* Questionários nórdicos padronizados para a análise de sintomas musculoesqueléticos. **Ergonomia aplicada**, [S. l.], ano 1987, v. 18, n. 3, p. 233-237, [1987].

LOISEL, P *et al.* Disability prevention: the new paradigm of management of occupational back pain. **Disease Management and Health Outcomes**, [S. l.], ano 2001, p. 351-360, [2001].

MOURA, R.C. R *et al.* Doenças ocupacionais em músicos: uma abordagem fisioterapêutica. **Revista Neurociências**, [S. l.], ano 2000, v. 8, p. 103-107, [2000].

NAWROCKA, A *et al.* Musculoskeletal Pain Among Polish Music School Students. **Medical Problems of Performing Artists**, [S. l.], ano 2014, p. 64-69, [2014].

NORRIS, R. The Musicians Survival Manual: A Guide to Preventing and Treating Injuries in Instrumentalists. **Scottsdale, AZ, OPA Author Services**, [S. l.], ano 2011, [2011].

OKUNRIBIDO, O. Lower limb MSD Scoping work to help inform advice and research planning. **Health and Afeta Executive**, [S. l.], ano 2009, p. 184, [2009].

PINHEIRO, F.A; TRÓCCOLI, B.T; CARVALHO, C.V. Validação do questionário nórdico de sintomas osteomusculares como medida de

morbidade. **Revista de Saúde Pública**, [S. l.], ano 2002, v. 36, p. 307-312, [2002].

PINHO, A.B *et al.* Avaliação dos tratamentos cirúrgicos das sequelas de hanseníase pelas escalas Salsa e Dash. **Revista Brasileira de Ortopedia**, [S. l.], ano 2014, v. 49, ed. 3, p. 292,296, 2014.

REIJANI, N; BENETTI, F.A. Principais queixas osteomusculares em músicos da região do ABC paulista: um estudo de prevalência. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde ABCS**, [S. l.], ano 2016, 2016.

ROSET-LLOBET, J; ROSINÉS-CUBELLS, D; SALÓ-ORFILA, J.M. Identification of risk factors for musicians in Catalonia (Spain). **Medical Problems of Performing Artists**, [S. l.], ano 2000, ed. 15, p. 167-173, 2000.

ROSSET-LLOBET, J; ODAM, G. The musicians Brody a maintenance manual for peak performance. **London ed.by The guildhall school of music & Drama.**, [S. l.], ano 2007, [2007].

SALES, A.T.A. Prevalência de Lesões Músculo-esqueléticas em Profissionais de Artes Musicais: Relatório final. **Mestrado em Enfermagem de Reabilitação**, [S. l.], ano 2015, ed. 4, 2015.

SILVA, A; LÃ, F.M.B; AFREIXO, V. Pain Prevalence in Instrumental Musicians: A Systematic Review. **Medical Problems of Performing Artists**, [S. l.], ano 2015, p. 8-19, [2015].

SMITH, D. Medical problems of orchestral musicians according to age and stage of career. **Medical Problems of Performing Artists**, [S. l.], ano 1992, v. 7, n. 4, p. 133- 135, 1992.

