

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**Melissa Alves Correa**

**A INFLUÊNCIA DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE MÚSICOS  
INSTRUMENTISTAS NA EXECUÇÃO DE SUAS ATIVIDADES  
PROFISSIONAIS: UMA ANÁLISE DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso

Orientador: Prof. Dr. Luiz Fernando Silva Bilibio

Porto Alegre

2020

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

**Melissa Alves Correa**

**A INFLUÊNCIA DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE MÚSICOS  
INSTRUMENTISTAS NA EXECUÇÃO DE SUAS ATIVIDADES  
PROFISSIONAIS: UMA ANÁLISE DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso da Escola Superior de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito à aprovação do curso de Educação Física - Bacharelado.

Orientador: Prof. Dr. Luiz Fernando Silva Bilibio

Porto Alegre  
2020

Melissa Alves Correa

**A INFLUÊNCIA DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE MÚSICOS  
INSTRUMENTISTAS NA EXECUÇÃO DE SUAS ATIVIDADES  
PROFISSIONAIS: UMA ANÁLISE DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso da Escola Superior de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito à aprovação do curso de Educação Física - Bacharelado.

Conceito Final:

Aprovado pela banca examinadora em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020.

**Banca Examinadora:**

---

Prof. Dr. Luiz Silva Fernando Bilibio  
Orientador

---

Prof. Dr. Jair Felipe Bonatto Umann  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço imensamente o meu querido orientador Prof. Bilibio, por ter aceitado o desafio de me orientar, pela confiança e por ser um exemplo notável do que é ser um Professor, e não só pelo excelente profissional, mas também por ser uma pessoa tão atenciosa e querida.

Agradeço a minha família pela paciência, pelo amor, pelo apoio e incentivo em todos os momentos. Agradeço em especial, meus pais Tânia e Ricardo, e as minhas avós Albanisa e Loiva, pelo amor incondicional e apoio que recebi principalmente ao me aventurar em uma cidade distante de todos. Agradeço infinitamente ao meu marido Andres por todo carinho, suporte, ótimas discussões e principalmente pela extrema paciência ao longo deste processo.

Aos amigos que Porto Alegre me deu e todos que de alguma forma colaboraram com a realização deste trabalho.

Muito obrigada!

*A música, a mais abstrata e misteriosa das artes, é um rio eterno de som movendo-se através do tempo. Podemos nos liberar do que quer que esteja nos puxando para trás, e nos unir a este rio que flui.*

(William Westney)

## RESUMO

Este trabalho propõe uma análise dos estudos que vêm sendo desenvolvidos com a temática de saúde e músicos profissionais. Onde tem por objetivo salientar a perspectiva de saúde que os autores se basearam ao delinearem seus trabalhos, além de analisar os resultados das pesquisas e verificar os distúrbios de maior incidência nesta população, por meio de uma revisão da literatura. Os resultados encontrados corroboraram com a hipótese deste trabalho, onde os estudos analisados tiveram um grande enfoque na ideia de saúde como um estado ou condição livre de doença, sugerindo com frequência a prática de treinamento físico e o incentivo para que novos estudos sejam desenvolvidos para solucionarem os problemas encontrados. Porém a grande maioria deixa de analisar o real significado da música para essa população. O questionamento é fundamental para o entendimento da realidade dessa população e para que seja possível discutir a saúde e analisar o músico em sua integridade. Esta população, assim como muitas dentro das artes performáticas, está distante da área da saúde e merece um olhar ampliado, personalizado e que busque compreender sua existência.

**Palavras-chave:** Saúde, músicos profissionais, problemas.

## **ABSTRACT**

This review aims to analyze the studies that have been developed under the health and professional musicians theme. It aims to identify through a literature review the health perspective that have been used by several authors while researching this population's health, to analyze what kind of problems have been found, how often they occur and which ones have the highest incidence in this population. The results that were found corroborate this work hypothesis, where the analyzed studies had a great focus on the idea of health as a disease-free state or condition, with the great majority of authors failing to analyze the real meaning of music for this population. Questioning is central to understand this population's reality, for discussing health and analyzing the musician in his integrity. Professional musicians, as well as many others within the performing arts, are still far from the health area studies and deserve an expanded and personalized look that will seek to understand their existence.

**Key words:** Health, professional musicians, problems.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	9
1.1 OBJETIVOS .....	12
1.1.1 Objetivo Geral .....	12
1.1.2 Objetivos Específicos.....	12
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	13
2.1 SAÚDE: UMA PERCEPÇÃO CONTROVERSA.....	13
2.2 A SAÚDE NO CONTEXTO MUSICAL.....	14
<b>3. MATERIAIS E MÉTODOS</b> .....	16
3.1 MÉTODOS DE INVESTIGAÇÃO.....	16
3.2 FONTES E ACESSO A LITERATURA .....	16
3.3 ANÁLISE DE DADOS E INSTRUMENTOS DE COLETA.....	16
3.4 HIPÓTESE E QUESTÃO DA PESQUISA.....	17
<b>4. RESULTADOS</b> .....	18
4.1 PERSPECTIVA DE SAÚDE .....	18
4.2 PROBLEMAS DE MAIOR INCIDÊNCIA.....	23
4.3 PERCEPÇÕES CRUZADAS.....	28
<b>5. DISCUSSÃO</b> .....	30
<b>6. CONCLUSÃO</b> .....	34
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	35



## 1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, tive o privilégio de conviver com músicos profissionais de orquestra e acompanhar de perto sua intensa jornada de trabalho, suas expectativas e relacionamentos profissionais. Por ser da área da saúde e estar fortemente envolvida com a música, me despertou o desejo de investigar esse modo de viver, o que estaria relacionado à essa existência exuberante, essa busca pela batida perfeita.

A música é, para o ouvinte, uma expressão de arte relacionada ao lazer, intensificação de sentimentos, relaxamento e prazer que cativa pela combinação de sons e ritmos. O público se fascina com a harmonia consequente do resultado de palco, entretanto, a maioria do público dificilmente está consciente das exigências que esta atividade impõe àqueles que a ela se dedicam (COSTA, 2003). Tocar música em um nível profissional é provavelmente um dos desenvolvimentos humanos mais complexos. Padrões de movimento extremamente rápidos e complexos, pré-estabelecidos temporal e espacialmente, devem ser aprendidos, memorizados e executados com grande precisão para atender às expectativas do auditório (ALTENMÜLLER et al., 2014).

Por outro lado, tratando-se de saúde, é perceptível a dificuldade em conceituar a própria saúde na área científica. Diversas abordagens são realizadas em estudos, baseadas em diversas definições (que não devem ser ignoradas), porém é notável que sua definição é muito mais ampla e mais suscetível a discussão do que podemos imaginar. A importância de ponderarmos e buscarmos compreender melhor a saúde é que traz mais significância aos trabalhos produzidos e conduz a uma produção de maior peso.

A atividade laboral do músico instrumentista compreende fatores emocionais, cognitivos e motores (PEDERIVA, 2004). De acordo com estudos, músicos instrumentistas compõem uma população altamente propensa a possuírem uma variedade de problemas de saúde, como distúrbios musculoesqueléticos, distúrbios auditivos, estresse e problemas mentais; o que podem consequentemente limitar ou até mesmo impossibilitar esta população de exercer suas atividades profissionais, além de impactar em sua performance, o estresse proveniente de sua profissão também pode prejudicar sua vida pessoal (CHAN; ACKERMANN, 2014;

DOMMERHOLT, 2009; HOPPMANN, 2001; LAITINEN; POULSEN, 2008; RAEBURN, 1987; ROMEO, 2006; TYNES et al., 2008; WU, 2007).

De fato, o trabalho de um músico profissional clássico pode ser tanto física quanto psicologicamente desgastante. (MOLSBERGER; MOLSBERGER, 2012). Este desgaste físico e psicológico está ativamente presente em sua rotina de trabalho, o qual já foi relatado pela própria população, de possuir pouco controle sobre os diversos fatores relacionados ao seu ambiente de trabalho que afetam sua saúde (HALLELAND et al., 2009; ZAZA; CHARLES; MUSZYNSKI, 1998). Tais fatores podem ser prevenidos, mas se já forem existentes e não tratados, obtêm um caráter evolutivo que o prejudicam cada vez mais (GILBERG, 2014). Entretanto, poucos estudos são produzidos em torno da saúde ocupacional na área das artes, assim como pouca atenção é dada aos riscos de saúde e segurança de músicos de orquestra, fazendo com que o campo da medicina do músico ainda esteja muito distante da medicina do trabalho (FRANK; MÜHLEN, 2007; RAYMOND III; ROMEO; KUMKE, 2012).

Distúrbios musculoesqueléticos relacionados à execução musical são mundialmente reconhecidos como fenômenos comuns entre músicos de orquestra profissionais. Esses distúrbios tornam-se um fardo significativo para os músicos, assim como podem trazer consequências graves para seu desempenho e carreira (CHAN; ACKERMANN, 2014). Utilizamos o conceito de Zaza e Farewell (1997) para distúrbios musculoesqueléticos relacionados à execução performática (*Performance-Related Musculoskeletal Disorder (PRMD)*):

Refere-se a qualquer dor, fraqueza, dormência, formigamento ou qualquer outro sintoma que interfira com a sua capacidade de tocar o instrumento no nível a que está acostumado. Esta definição não inclui dores leves e de curta duração (ZAZA & FAREWELL, 1997, p. 292).

De fato, o excesso de estudo diário do instrumento causa lesões físicas pelo motivo de o músico estar mais envolvido com o resultado sonoro a ser alcançado do que com suas condições físicas para a prática do instrumento. Além do mais, conforme o músico progride em suas habilidades, o repertório se torna cada vez mais desafiador, exigindo mais tempo de prática e levando-os a trabalharem em um nível elevado de estresse físico, tornando-os altamente suscetíveis a lesões musculoesqueléticas (CHAN; ACKERMANN, 2014). Consequentemente, a excessiva busca por uma técnica perfeita acarreta no fim de muitas carreiras musicais que,

segundo Norris (1995), se dá à existência de lesões mal curadas e sem o devido repouso após longos períodos de ensaio, o que é bastante frequente no meio musical, por isso, é possível encontrar autores que comparam as atividades exercidas por estes profissionais à dos atletas (BRITO et al., 1992; FINKEL, 1996). A literatura aponta que o sintoma de dor é frequente na prática musical. (ANDRADE; FONSECA, 2000; COSTA, 2003; COSTA; ABRAHÃO, 2002; FONSECA, 2007; TUBIANA, 2000).

Além de problemas musculoesqueléticos, desde os anos 80, autores como Cooper e Willis (1989); Dews e Williams (1989) já investigavam possíveis causas de distúrbios mentais em músicos, sendo muitos deles relatados como preocupações em relação à sua renda e carreira, e também com seu estilo de vida irregular; onde aspectos relacionados à dimensão psíquica e cognitiva, como tensão, nervosismo, ansiedade e cansaço mental, impactam fortemente a saúde desses trabalhadores (BARBAR et al., 2014). Tais respostas físicas e mentais podem induzir ao baixo desempenho do músico e a uma excessiva tensão emocional que se não receberem a devida atenção, podem ser intensificadas a longo prazo e levar a tendências depressivas (BANNAL et al., 2016; HASEGAWA, 1979).

Ao refletirmos a respeito do posicionamento dos autores ao elaborarem suas pesquisas sobre o tema e diante desta preocupação com os músicos, elaborou-se o seguinte problema de pesquisa: **O que a literatura tem discutido sobre saúde e de qual perspectiva foram fundamentados ao investigar os fatores que influenciam a saúde de músicos instrumentistas profissionais?**

Devido aos poucos trabalhos e pesquisas nacionais nesta área e população específicas, espera-se agregar e prover através de uma revisão de literatura nacional e internacional, informações para o avanço e desenvolvimento de maiores pesquisas científicas.

## 1.1 OBJETIVOS

### 1.1.1 Objetivo Geral

Analisar o que a literatura tem discutido sobre saúde e de qual perspectiva foram fundamentados ao investigar os fatores que influenciam a saúde de músicos instrumentistas profissionais.

### 1.1.2 Objetivos Específicos

- Analisar qual a perspectiva de saúde que vem sendo utilizada nas produções científicas sobre a saúde de músicos instrumentistas profissionais.
- Discutir e comparar os resultados das literaturas analisadas.
- Contextualizar a extensão e significância dos problemas encontrados e verificar distúrbios de maior incidência.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 SAÚDE: UMA PERCEPÇÃO CONTROVERSA

Por meio da análise do conceito de saúde, o delineamento de críticas atribuídos a ele e o desenvolvimento de exemplos de casos, podemos identificar pontos importantes ao utilizar destes meios como ferramentas que influenciam para o pensamento crítico e compreensão do conceito de saúde. A saúde ainda é entendida e vista como um estado de ausência de doença, tendo como objetivo de todas as atividades o controle de sua evolução e a restituição das pessoas a um estado de não doença. Basicamente, esta noção remete a compreensão de saúde como a de ausência de doença.

Ao desenvolver-se através dos anos, a medicina foi dando espaço a outras áreas de especialização na saúde, agregando novos aspectos dentro de uma noção de sistema. Deste modo, a saúde passou a ser entendida como um estado não somente relacionado ao bem-estar físico, mas também ao mental e social (REALI; SILVA, 2009).

Este fato pode ser visto diante da primeira conferência internacional sobre promoção da saúde, realizada em Ottawa, Canadá, em novembro de 1986, onde define-se que a saúde é o maior recurso para o desenvolvimento social, econômico e pessoal, assim como uma importante dimensão da qualidade de vida. A Carta de Ottawa (1986, p.17), também alega que “para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social os indivíduos e grupos devem saber identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar favoravelmente o meio ambiente”. Esta visão de saúde traz novas percepções como a saúde sendo um direito humano fundamental que também necessita do envolvimento coletivo e social para sua promoção.

A própria conceituação de saúde oferecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) utiliza a expressão e enuncia: “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (LEWIS, 1986, p.1100). No entanto, esta definição apresenta-se como uma forma implícita de indicar a impossibilidade de se alcançar essa meta, uma vez que esbarra com uma dificuldade de se atingir um bem-estar por completo, assim como estampa a palavra “social” sem conseguir mostrar o quão dinâmico é seu caráter para compreender o fato (BAGRICHEVSKY; PALMA; ESTEVÃO, 2018).

A complexidade dessas questões nos faz pensar melhor sobre o conceito de saúde. A VIII Conferência Nacional de Saúde apresentou um novo conceito em seu relatório final:

Saúde é o resultante das condições de alimentação, habitação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso aos serviços de saúde. É, assim, antes de tudo, o resultado das formas de organização social da produção, as quais podem gerar grandes desigualdades nos níveis de vida (MINAYO, 1992, p.10).

É evidente que estes conceitos não podem ser desprezados. No entanto, é notável o quanto a evolução do conceito de saúde avançou para muito mais do que a ausência de doenças, como colocam Bagrichevsky, Palma, Estevão (2009), na realidade a doença faz parte da vida e não se opõe à saúde. A saúde se caracteriza também pela possibilidade de adoecer e se recuperar (COELHO; ALMEIDA, 1999).

Conforme via Dejours (1986):

O estado de saúde não é certamente um estado de calma, de ausência de movimento, de conforto, de bem-estar e de ociosidade. É algo que muda constantemente... A saúde é quando ter esperança é permitido. O que faz as pessoas viverem é antes de tudo seu desejo (DEJOURS, 1986, p. 11).

## 2.2 A SAÚDE NO CONTEXTO MUSICAL

Embora o campo da medicina das artes tenha visto um crescimento considerável desde seu surgimento nos anos 1980 (MANCHESTER, 2012), poucos estudos são produzidos em torno da saúde ocupacional na área das artes, e pouca atenção é dada aos riscos de saúde e segurança de músicos de orquestra (RAYMOND III; ROMEO; KUMKE, 2012).

A maior parte dos estudos voltados para o assunto concentram-se em problemas musculoesqueléticos, assim como a maioria das pesquisas tem se dado em torno de músicos do gênero clássico (GILBERG, 2014). Em menor proporção, mas não de menor importância, autores convocam a necessidade de uma discussão acerca de problemas psicológicos relacionados às demandas dessa profissão (WILLIAMON, 2006), pois entre os problemas de saúde mental mais frequentes, encontramos quadros de depressão, ansiedade e medo do palco (BANNAI; OISHI, 2015; VOLTMER et al., 2012).

De fato, a população de músicos profissionais é exposta a uma grande porção de esforço físico e mental, encontrando vários problemas de saúde ao longo de suas carreiras que podem estar relacionados ao seu trabalho. Isso também dependerá do tipo do instrumento, da duração da execução, da complexidade da obra executada, das condições psicológicas e da resistência muscular individual durante a atividade (ANDRADE; FONSECA, 2000). Além do mais, de acordo com Polisi (2005), muitas vezes o músico enxerga a perfeição técnica como o alvo a ser alcançado em sua performance. Músicos profissionais performam por grandes períodos de tempo e repetidas vezes por semana. Essas preocupações não são relatadas ou os músicos não procuram os serviços de saúde apropriados para tratar as lesões e doenças percebidas. Por essas razões, são conseqüentemente um grupo propenso a sofrer de distúrbios relacionados à execução de seus instrumentos, fazendo-os também ter de lutar contra a dor causada por sua profissão (SOUSA, 2017).

Deste modo, apresentaremos a os principais pontos abordados na bibliografia analisada em relação aos problemas estudados por diversos autores em sua percepção de saúde para a população de músicos instrumentistas profissionais.

### 3. MATERIAIS E MÉTODOS

#### 3.1 MÉTODOS DE INVESTIGAÇÃO

Este trabalho consiste em uma pesquisa de literatura específica com o intuito de analisar a produção bibliográfica e reunir informações pertinentes aos problemas de saúde física e mental em músicos instrumentistas profissionais. Foram analisadas diversas metodologias científicas como estudos de intervenção, estudos transversais, revisões sistemáticas e revisões de literatura que forneceram uma visão ampla sobre o temática apresentada, evidenciando as ideias e métodos propostos pelos autores estudados.

#### 3.2 FONTES E ACESSO A LITERATURA

Os procedimentos partiram da coleta manual de artigos científicos disponíveis na bases de dados eletrônicas PUBMED, Cochrane e Scielo, utilizando-se as palavras-chave *health*, *professional musicians* e *problems*. Como critérios de elegibilidade, foram selecionados estudos que tenham avaliado a saúde física e mental de músicos instrumentistas profissionais, entre homens e mulheres, excluindo músicos amadores e/ou menores de 18 anos.

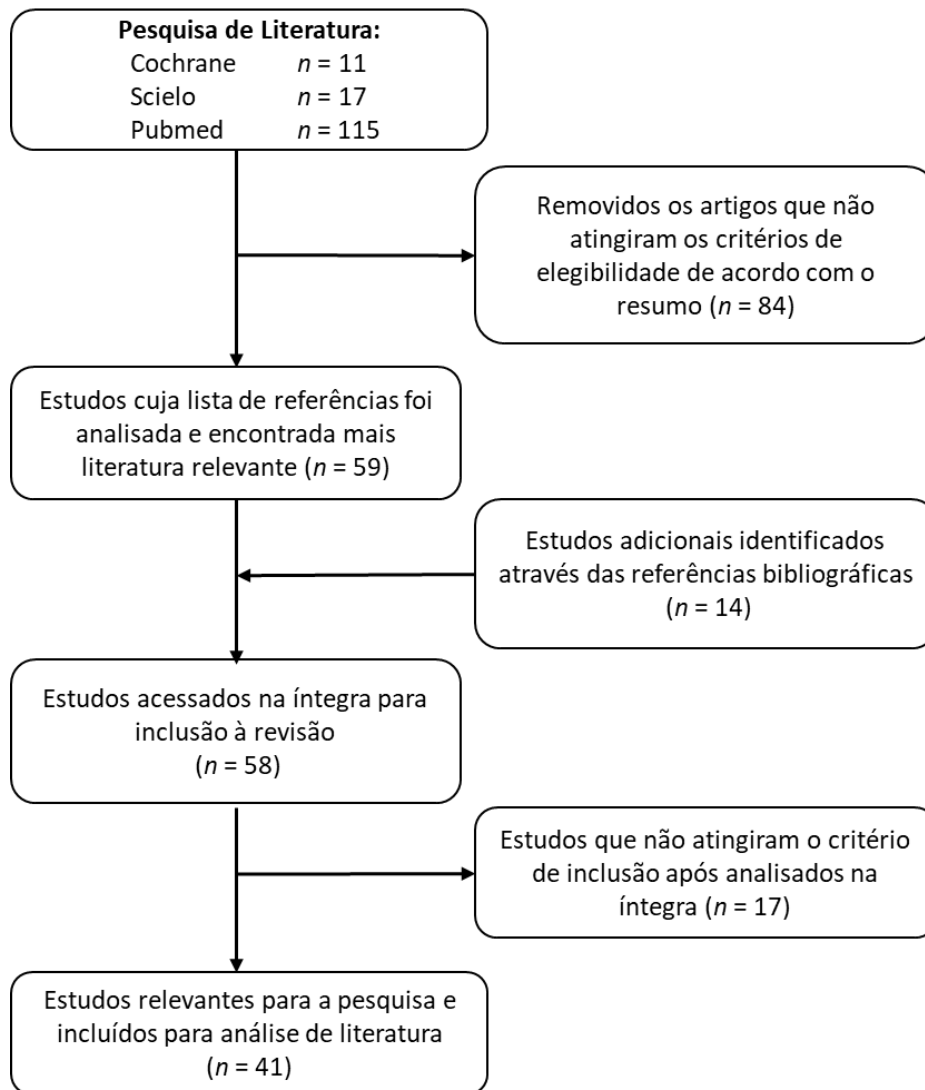
#### 3.3 ANÁLISE DE DADOS E INSTRUMENTOS DE COLETA

Para integração e análise dos resultados obtidos na pesquisa, foram utilizados o software Microsoft Excel, permitindo que sejam criadas tabelas e visualizações gráficas para exposição dos dados, facilitando conexões e possibilitando um maior campo de discussão.

Um total de 143 referências foram encontradas nas bases de dados eletrônicas. Ao filtrar por relevância e temas duplicados, 59 artigos foram identificados. Outros 14 estudos foram encontrados ao revisar as listas de referência. Dentre estes 73 estudos, 58 foram acessados na íntegra e 41 atingiram os critérios de elegibilidade. Os artigos resultantes da pesquisa envolveram majoritariamente músicos instrumentistas profissionais e sua saúde física e mental, e estão sintetizados na figura abaixo:



**Figura 1** - Fluxograma da pesquisa de literatura e seleção de artigos



**Fonte:** Elaboração própria com base na literatura pesquisada.

### 3.4 HIPÓTESE E QUESTÃO DA PESQUISA

Diante do problema de pesquisa e do desafio em conceituar saúde, supõe-se que os estudos vêm trabalhando hegemonicamente com a noção de saúde como ausência de doenças ao delinear suas pesquisas referentes a esta população de músicos.

## 4. RESULTADOS

### 4.1 PERSPECTIVA DE SAÚDE

Com base nos artigos analisados e a perspectiva de saúde adotada por eles, vemos que Raymond III, Romeo e Kumke (2012) alegam haver pouca discussão em torno da saúde no campo das artes performáticas, ainda mais em músicos de orquestra. Como palavras-chave de pesquisa, os autores utilizam termos como “ocupação” e “lesão”, adotando uma perspectiva de saúde baseada na presença de estresses físicos e psicológicos na população de músicos clássicos. Kenny et al. (2018); Chan e Ackermann (2014); Foxman e Burgel (2006) também trabalham em cima desta perspectiva, inclusive abordando o fato de músicos não receberem adequada educação sobre saúde para evitar ou administrar problemas mentais e musculoesqueléticos. Chan e Ackermann (2014) sugeriram também que houvessem sessões privadas de prática com intervalos regulares para assegurar que os músicos tenham descanso e recuperação adequados do corpo. Assim como praticar exercícios cardiovasculares e de resistência como um importante elemento para manter uma carreira saudável, adotando uma perspectiva de saúde baseada no equilíbrio desses elementos. Zaza e Farewell (1997) também se concentram nos episódios de distúrbios nesta população, sua perspectiva de saúde não é evidente, mas sua preocupação é exposta em relação à prevalência desses problemas a longo prazo, alegando podendo ser capaz de levar à disfunção desses profissionais.

Os autores Ackermann et al. (2012) adotam de maneira mais clara uma perspectiva de saúde baseada na ausência de dores e distúrbios em geral através de um questionário denominado de *general health and experience questions* que submetem a uma amostra de músicos na Austrália, onde suas perguntas envolvem situações de dor e distúrbios, buscando associá-los com o dia-a-dia de sua profissão. Já Foxman e Burgel (2006) desenvolveram um projeto piloto chamado Saúde e Segurança do Músico onde buscam documentar fatores de risco relacionados à execução musical, níveis de acesso a cuidados médicos pela população de músicos, entre outros. Sua perspectiva de saúde fica ainda mais evidente quando alegam aplicar um questionário com uma pequena amostra de músicos com tópicos direcionados à sua saúde, focando exclusivamente em sintomas de dores, estresse e capacidade de obter assistência médica.

Os estudos de Kenny (2005; 2008) discutem as percepções de diversos autores sobre ansiedade na performance musical, inclusive aspectos que podem ser vistos como “saudáveis” e fundamentais para o progresso do músico quando ocorre de maneira natural pela responsabilidade de seu trabalho. Entretanto, discutem a necessidade de atenção quando os níveis de ansiedade evoluem ao ponto de gerar crises de pânico ou outros distúrbios capazes de prejudicar significativamente a rotina dessa população.

Realizados por Harper (2002); Schafer-Crane (2006); Molsberger e Molsberger (2009), os estudos abordam diretamente problemas musculoesqueléticos presentes no dia-a-dia de músicos instrumentistas e discutem o tema saúde em torno da condição física, associando problemas de audição, dores e lesões, sugerindo terapias específicas para seu tratamento e melhoria de saúde. No estudo de Dommerholt (2009) não apresenta direta nem indiretamente sua percepção de saúde, concentra-se em discutir os problemas físicos e mentais em geral em músicos e outros profissionais da área das artes. O autor Kennedy (2010) também analisa uma série de artigos abordando o papel da saúde ocupacional para prevenir problemas musculoesqueléticos, e Steinmetz et al. (2015) discute de maneira semelhante os problemas relatados pela sua amostra de músicos, envolvendo dores e queixas relativas ao uso excessivo do instrumento, sem tocar uma única vez no assunto saúde, deixando a análise direcionada à frequência de casos e relatos. Em ambos os dois últimos autores, sua perspectiva de saúde não é abordada e não mostra-se evidente.

O estudo de Giberg (2014) busca investigar fatores que contribuem para o estresse em músicos profissionais, associando o tema da saúde mental em com estresse psicológico, ansiedade e depressão. De forma semelhante, Aalberg, Saksvik-lehouillier e Vaag (2019) também possuem o mesmo objetivo, trazendo fatores que consideram determinantes para a susceptibilidade de contrair tais problemas. Anteriormente, Vaag, Bjørngaard e Bjerkeset (2016) analisaram os mesmos problemas na população de músicos comparando índices de estresse e depressão comparados com outras ocupações profissionais. Em todos os casos, a saúde é abordada como possuir ou não possuir e como administrar esses distúrbios mentais, chamados também de “desafios” pelos autores, que por fim encontraram quase o dobro de indícios desses distúrbios na população de músicos.

Topoglu e Karagulle (2018) possuem como objetivo de suas pesquisas avaliar a saúde em geral, a ansiedade e métodos de enfrentamento de músicos de orquestra profissional. Entretanto o tema saúde mantém uma discussão exclusivamente em torno da ausência de problemas auditivos e musculoesqueléticos. Halleland et al. (2009) reconhece altas demandas e baixo controle por parte do trabalho de músicos profissionais e associa a combinação de fatores a uma predisposição à “má saúde”, que em sua perspectiva envolvem queixas de dores e estresse. Em seu estudo, Robinson e Zander (2002) adotam uma perspectiva de saúde em torno da ausência de problemas musculoesqueléticos e na capacidade de gerenciá-los quando presentes. Já Holst, Paarup e Baelum (2012) trabalharam com uma amostra de músicos dinamarqueses, e apresentaram de forma semelhante à maioria dos outros autores, altos níveis de demanda de trabalho e estresse em músicos instrumentistas clássicos, sua perspectiva de saúde não fica evidente, porém apresentam relatos significativos de comprometimento e satisfação pelo trabalho por parte da amostra estudada, classificando-os como importantes fatores motivacionais para a escolha da profissão e para questões de bem-estar.

Os autores Gembris, Heye e Seifert (2018) em seu estudo, analisaram indicadores obtidos em uma pesquisa com mais de 2 mil músicos profissionais para investigar problemas físicos provenientes de sua profissão, alegando inclusive relacioná-los com diversos fatores de saúde, que segundo os autores incluem horas de sono, nutrição etc. Sua concepção de saúde mostra-se clara como um fator de condição física e mental necessária para uma melhor performance musical. O que leva aos resultados encontrados por Leaver, Harris e Palmer (2011), onde afirmam que músicos profissionais possuem altos índices de dores musculoesqueléticas e buscam associar tais índices às suas condições ambientais de trabalho e questões de saúde mental. O trabalho não busca discutir a saúde em geral dos músicos, mas foca em seus relatos sobre dores em problemas provenientes da profissão, sugerindo exercícios para prevenir tais problemas. Em sua discussão, é válido ressaltar alguns dos resultados encontrados, onde relata-se 82% tiveram dores e problemas musculoesqueléticos nos últimos 12 meses, 90% dos músicos consideraram estar sob pressão para completar tarefas em um tempo determinado, 86% alegava não ter escolha sobre decisão de suas tarefas, porém 93% informaram estarem satisfeitos ou muito satisfeitos com seu trabalho. Identificaram também que a prevalência de dor

variou bastante de acordo com o instrumento utilizado, dando maior destaque aos instrumentos de cordas.

Em seus estudos, Romeo (2006) e Sousa et al. (2016) buscam investigar problemas de saúde relacionados ao trabalho de músicos instrumentistas. Entre os problemas são citados dois principais, como a ansiedade da performance musical e distúrbios musculoesqueléticos. Sua perspectiva de saúde parte da ótica de que tais problemas devem receber maior atenção para não prejudicar seu desempenho profissional. Não é explícita a definição de saúde, mas tais problemas abordados são vistos como uma grande preocupação e a profissão prejudicial devido à postura exigida para execução e ao tempo dedicado às atividades, tornando-se um impeditivo para qualidade de vida do músico.

Já Paarup et al. (2011) determinam um método de estudo transversal para coletar dados de músicos instrumentistas, com intuito de revelar a extensão de determinadas condições de saúde e trabalho. Eles partem do pressuposto da saúde do músico estar relacionada a presença ou ausência de dores ou à busca por assistência profissional para tratar distúrbios que acreditam estar relacionados ao trabalho. Identificam as regiões de maior incidência de acordo com os relatos dos músicos e concluem que tais sintomas impactam suas funções dentro e fora do trabalho e refletem em seu “comportamento saudável”, trazendo dificuldades nas atividades diárias e também ao dormir.

Wilke et al. (2011) realizaram uma análise de literatura sobre problemas de saúde em músicos instrumentistas de cordas, com o intuito de verificar se seus problemas são majoritariamente relacionados à execução musical e se esta é a maior causa influenciadora de seu estado de saúde. Os autores sugerem intervenções terapêuticas, conscientização e uma agenda de treinamento individual sobre para, segundo eles, ter uma melhoria no quadro de saúde dos músicos, adotando uma perspectiva de saúde relacionada à ausência de desconforto causado por uso excessivo do instrumento musical. Silverstein e Clark (2004) haviam também discutido através de uma extensa análise de literatura a respeito de problemas musculoesqueléticos em músicos, entretanto não adota uma perspectiva de saúde clara mas sugere maior aconselhamento médico para que essa população tenha conhecimento desses riscos. Manchester (2012) reconhece a escassa literatura em torno dos problemas relacionados à essa e outras populações da área das artes

performáticas, e preocupa-se em discutir o futuro da saúde nesta área, analisando as causas e administrando problemas físicos provenientes de sua prática.

Autores como Hoppmann (2001) e Ackermann (2010) reconhecem o alto índice de problemas musculoesqueléticos em músicos e defendem uma análise dos fatores de risco e a adoção de estratégias de intervenção para a reabilitação dos mesmos, com o intuito de que tenham uma melhor performance. O autor permanece neutro neste artigo em adotar uma perspectiva de saúde, mas concentra-se em combater lesões ocasionadas pela execução musical. Assim como Pereira et al. (2014), que inserem claramente em seus objetivos sua perspectiva de saúde ao alegar que o conhecimento da associação de desconfortos musculoesqueléticos ao trabalho de músicos instrumentistas pode contribuir para promoção de saúde desses profissionais, focando na descoberta e análise de regiões de maior incidência e discutir a influência do apoio social na colaboração a saúde desses profissionais.

De acordo com Ericsson, Krampe e Tesch-Römer (1993), esses músicos intencionalmente colocam um grande esforço para praticar o instrumento musical, o que por um lado pode causar um impacto positivo sobre sua performance, mas também um negativo sobre sua saúde em geral. Sua perspectiva de saúde fica clara ao definir as limitações físicas e mentais enfrentadas pelos músicos, o qual consiste na presença e ausência das mesmas.

Burin e Osório (2017) analisaram os efeitos e consequências da MPA (*musical performance anxiety*) em músicos instrumentistas, constatam que o não tratamento desse problema pode ser negativamente impactante para qualidade de vida do músico, a qual define pelo somatório dos fatores relacionados qualidade de sono, rotina e estresse. Sua concepção sobre saúde não fica evidente, porém enfatizam que a presença de tal ansiedade e falta de apropriado descanso podem ser prejudiciais para a vida do músico como um todo. Já Garcia Gomez (2018) abstém-se de conceituar e adotar uma perspectiva sobre saúde em seu estudo, porém atribui transtornos mentais, auditivos e musculoesqueléticos como problemas de saúde provocados ao manter uma postura forçada, a repetição intensa de movimentos, as competições estressantes de seu meio profissional e ao esforço pela perfeição.

Na pesquisa de Assis e Macedo (2010), ao abordarem algumas vezes a questão saúde, adotam uma perspectiva de haver ou não haver condições salubres para o exercício da profissão, entretanto as autoras mostram-se umas das únicas a

discutir a percepção do músico frente a sua profissão e suas dificuldades. Alegam que, no entanto, para muitos músicos estudados, o significado e organização de seu trabalho pode sim ser favorável em vez de conflituosa, gerando resistência contra a fadiga e a doença. O buscar transformar seu público em observadores interessados, causar impacto e buscar sempre novas formas de fazê-lo fazem parte desse significado.

Enfim, Zaza, Charles e Muszynski (1998), diferentemente da maioria dos estudos analisados, reconhecem a falta de clareza sobre como músicos instrumentistas vêem a si próprios frente a essas diversas demandas físicas e psicológicas provenientes de sua profissão. Foi possível identificar em sua amostra, que os músicos consideram um distúrbio musculoesquelético como um problema somente se o impede de executar a música, se não interfere, não é um considerado um problema. Classificam como problemas musculoesqueléticos somente casos onde o quadro é severo, crônico, ou fora de seu controle, que após semanas ou até mesmo meses de prevalência, cogitam em buscar ajuda. Entre as justificativas mais relatadas sobre não buscar assistência médica, os músicos citam o medo de ter o respeito diminuído ou a reputação manchada. Isso leva ao medo de perder oportunidades e até mesmo o trabalho, conseqüentemente afetando sua vida financeira. Sua reputação profissional é vital para seu bem-estar financeiro, uma vez que muitos músicos instrumentistas profissionais trabalham como *freelancers*, uma das participantes do estudo relata que seu medo de buscar assistência médica vinha da possibilidade de ser vista como fraca ou como estar fingindo problemas para encobrir incompetências básicas, assim como pensar na chance de ser aconselhada a parar de tocar, o que é visto como uma opção inaceitável.

#### 4.2 PROBLEMAS DE MAIOR INCIDÊNCIA

Tratando dos problemas apresentados pelos músicos instrumentistas profissionais, mostram-se pertencentes a um grupo ocupacional com consideráveis riscos de problemas físicos e psicológicos (Zaza; Charles; Muszynski, 1998). Com relação a problemas físicos, Molsberger e Molsberger (2012) definem o movimento excessivo de um dos membros superiores como os de maior incidência, fator determinante para o surgimento de lesões por esforços repetitivos. Entretanto,

também podem haver questões técnicas relacionadas à execução do próprio instrumento, como por exemplo, executar um repertório de maior complexidade e velocidade como as obras de *Wagner* e *Strauss*. E no estudo de Kenny e Ackermann (2013) declara que musicistas entre as idades de 41 a 50 anos dizem sofrer mais frequente e intensamente de dores em comparação a ambos músicos mais jovens ou velhos, esta prevalência pode ser vista na grande maioria dos estudos onde intervenções foram realizadas.

Pesquisas semelhantes, como a de Raymond III, Romeo e Kumke (2012), encontraram índices muito elevados de dores nos ombros (93,8%, n = 30), no pescoço (90,6%, n = 29) e na região lombar (62,5%, n = 20). Assim como câibras nas mãos ou nos braços (43,8%, n = 14), tanto em homens quanto mulheres. Entre problemas diagnosticados, tendinite foi o mais relatado (46,9%, n = 15). Gembris, Heye e Seifert (2018), em uma pesquisa com 2.536 músicos foi possível constatar que musicistas mulheres (91% de n=913) foram significativamente mais prováveis de sofrer de problemas musculoesqueléticos em comparação aos músicos homens (78% de n = 1.623), e os componentes com idade média de 55 a 59 anos (69% de n = 309) foram os mais propensos a contraírem tais distúrbios.

Paralelamente, outros estudos nos últimos 10 anos também reportaram resultados semelhantes. Holst, Paarup e Baelum (2012) conduziram um estudo em seis orquestras dinamarquesas em 2011, 97% de mulheres e 83% dos homens da amostra relataram passar por algum sintoma musculoesquelético no ano anterior. Sousa et al. (2016) realizaram uma pesquisa no norte de Portugal onde foram buscadas as doenças mais comuns relacionadas ao trabalho, e foi constatado que 84,8 % dos músicos analisados apresentavam queixas relacionadas a problemas musculoesqueléticos. Em outro estudo realizado por Leaver, Harris e Palmer (2011) em orquestras sinfônicas inglesas, 86% dos músicos reportaram dores em regiões específicas do corpo durante o ano anterior, sendo mais comum na região do pescoço, seguido da lombar e dos ombros. Ainda, Ackermann, Driscoll e Kenny (2012) também investigaram oito orquestras sinfônicas profissionais na Austrália e constataram que 84% dos músicos apresentavam dores e 28% já tiveram que realizar uma pausa de pelo menos 1 dia devido às suas dores. Steinmetz et. al (2015) analisaram também de maneira similar em orquestras da Alemanha que 89,5% dos músicos reportaram



dores musculoesqueléticas correntes ou passadas, sendo as mais comuns na região do pescoço. Como apresentado na tabela abaixo:

**Tabela 1** – Estudos que realizaram análises físicas e mentais por meio de intervenções.

	Raymond III et al. (2012)	Topoglu & Karagulle (2018)	Paarup et. al. (2011)	Sousa et. al. (2016)	Leaver, Harris & Palmer (2011)	Ackermann, Driscoll & Kenny (2012)	Steinmetz et al. (2015)	Gembris, Heye & Seifert (2018)	Vaag, Bjørngaard e Bjerkeset (2016)
Local de pesquisa	USA	TUR	DEN	POR	UK	AUS	GER	GER	NOR
<b>Tamanho da Amostra (n)</b>	32	220	342	112	243	377	408	2536	1607
% Homens	37,5%	55%	61%	67%	44%	51%	57,8%	64%	57%
% Mulheres	62,5%	45%	39%	33%	37%	49%	42,2%	36%	43%
<b>Média de Idade (anos)</b>	<b>40,6</b>	<b>42,4</b>	<b>42,1</b>	<b>37,8</b>	<b>44</b>	<b>42,1</b>	<b>43,9</b>	<b>45,5</b>	<b>43,1</b>
<i>Problemas</i>									
<i>Musculoesqueléticos</i>	90,8%	87,6	93%	86,4%	86%	84,4%	89,5%	83%	-
Dor no Ombro	93,8	-	-	50%	51%	34%	55%	-	-
Dor no Pescoço ou Cervical	90,6	17,5	-	26,6%	56%	35,5%	72,8%	-	-
Dor na Lombar	62,5	21,2	-	24,3%	51%	35,1%	50,7%	-	-
<i>Instrumento principal</i>									
Cordas	59,4%	59,2%	60,8%	63%	62%	62,9%	56,1%	-	32%
Sopro	40,6%	35,3%	33,6%	33%	31%	33,2%	27,5%	-	26%
Outros	0%	6%	6%	4%	7%	3,8%	16%	-	42%
<i>Já foi diagnosticado com</i>									
Ansiedade (MPA)	-	81,8	-	13,3%	14%	-	-	-	14,70%
Estresse	90,6	-	-	-	-	69,60%	-	-	-
Depressão	34,4	-	-	-	-	-	-	-	20,10%

**Fonte:** Elaboração própria com base na literatura pesquisada.

É interessante ressaltar, além dos dados já mencionados, que os estudos partem de países distintos e possuem resultados bastante semelhantes entre eles, ressaltando também que a maioria dos músicos que participaram das intervenções pertenciam a classificação de instrumentos de corda, que compõe também a maior parte de uma orquestra sinfônica. Além disso, em adição aos problemas físicos, problemas psicológicos também são reportados como um sério problema para a população de músicos profissionais, o qual pode influenciar negativamente sua performance. Embora certa quantia de estresse e estímulo sejam frequentemente considerados necessários para concentração e desempenho, doses extremas são

consideradas prejudiciais pelos autores (TOPOGLU; KARAGULLE, 2018). É relatado que muitas vezes, até mesmo um pequeno erro, especialmente durante um concerto ou competição, pode levar o músico a perder sua posição e potencialmente afetar sua carreira. Essa realidade pode levar até mesmo os músicos mais profissionalmente desenvolvidos a enfrentarem um quadro de estresse, já mencionado, conhecido como MPA (*musical performance anxiety*) (YAĞIŞAN, 2004). Kenny (2008) define MPA da seguinte maneira:

Uma experiência acentuada e persistente de uma apreensão ansiosa relacionada ao desempenho musical que se manifesta por meio de combinações de sintomas afetivos, cognitivos, somáticos e comportamentais (KENNY, 2008, p. 73).

O autor também pontua que a MPA é um sério problema que tem impedido muitos musicistas de alto nível de prosseguirem com suas carreiras, e que nenhuma categoria de *performance* está isenta da experiência de MPA, seja por idade, tempo de experiência, coletividade etc. (KENNY, 2005)

Além desse estresse, preocupações próximas a idade de aposentadoria estão presentes nos problemas emocionais de muitos músicos profissionais, incluindo o medo da incapacidade de continuar tocando, de ser substituído ou de ter sua renda limitada. (MOLSBERGER; MOLSBERGER; 2012). Outros problemas são frequentemente relatados, como pelos componentes da amostra do estudo de Raymond III, Romeo e Kumke (2012), que foram depressão (34,4%, n = 11), mencionados também o fato de se sentirem estressados (90,6%, n = 29) ou deprimidos (59,4%, n = 19).

Vaag, Bjørngaard e Bjerkeset (2016) ao investigarem problemas relacionados à saúde mental de músicos profissionais, identificaram prevalência de sintomas de ansiedade e depressão na amostra de músicos (n = 1.607) comparado à média dos resultados de uma amostra de profissões em geral (n = 2.550). O estresse psicológico reportado pela amostra de músicos foi de 18% comparados a 8% das demais profissões. Já com relação a problemas físicos, em geral, musicistas do sexo feminino parecem sofrer de problemas musculoesqueléticos com mais frequência que seus colegas homens, e instrumentistas de cordas também parecem possuir tais problemas mais frequentemente em comparação a outros instrumentistas.

Em relação a problemas relacionados a saúde mental, Gilberg (2014) ao pesquisar uma amostra de 1.607 músicos profissionais, a maioria homens (57%, n =

916), obteve relatos de estresse psicológico com prevalência em mulheres (21%, n = 337) em comparação aos homens (15%, n = 241). Proporções semelhantes entre homens e mulheres também puderam ser vistas na amostra de componentes de outras profissões (mulheres: 10%, homens: 7%). Kenny (2005) já havia alegado que mulheres tem se mostrado duas ou três vezes mais afetadas por ansiedade do que homens, e essa relação parece ser a mesma na *performance* musical.

Em outro estudo realizado por Holst, Paarup e Baelum (2012) também foi constatado que os componentes do sexo feminino apresentaram mais sintomas de estresse em comparação aos do sexo masculino da mesma orquestra. Já no trabalho de Topoglu e Karagulle (2018) realizado na Turquia, não identificaram diferenças significativas entre homens e mulheres em seu estudo em oito orquestras do país.

Kenny, Driscoll e Ackermann (2018) ao conduzirem um estudo com 377 músicos instrumentistas profissionais, não identificaram diferenças significativas ao medirem o quanto o fator idade os poderia afetar em termos de performance e riscos associados a saúde física e psicológica. Porém observam que aqueles que possuem idade mais avançada, mostram-se menos satisfeitos com seu trabalho que em comparação aos músicos mais jovens. A mesma tendência foi identificada em relação à satisfação com sua remuneração e expectativas de crescimento na carreira.

Raymond III, Romeo e Kumke (2012) relatam em seu estudo que a maioria dos músicos analisados em sua pesquisa possuíam mais de 20 anos de profissão (71,9%, n = 23), semelhantemente, Leaver, Harris e Palmer (2011); Ackermann, Driscoll e Kenny (2012); Steinmetz et al. (2015); Sousa et. al. (2016); Gembris, Heye e Seifert (2018) possuíam a maioria dos componentes da amostra com tempo de experiência acima de 20 anos. Já **Topoglu e Karagulle (2018)** encontraram uma idade média de 30,6 anos de profissão.

É notável nos estudos o quanto problemas físicos assumem um papel tão indispensável quando se trata de saúde de músicos. Já em relação a saúde mental, muitos estudos parecem fugir do tema ou apresentar poucos comentários a respeito. As pesquisas e suas intervenções enriquecem a área científica, e seus resultados carregam um peso que não pode ser ignorado, onde problemas físicos e mentais têm também uma grande influência no músico. Mas músicos renomados como Bach ou Mozart, por exemplo, teriam conseguido alcançar aquilo que desejavam, nos abrilhantar com suas obras por séculos, se tivessem focado fielmente em seus

problemas mentais ou dores físicas? O que falta ainda instigarmos dentro dessa área científica?

### 4.3 PERCEPÇÕES CRUZADAS

Alguns estudos se preocuparam em observar de outros ângulos a questão dos músicos, ainda trazendo fortemente a perspectiva de ausência de doenças, mas propondo possíveis formas de amenizar tais desconfortos. Autores como Raymond III, Romeo e Kumke (2012), discutem que poucos músicos alegam ter recebido instrução ou educação formal suficiente referente aos riscos de saúde provenientes de sua profissão, e quando recebidas, tais informações foram trazidas tarde em seu desenvolvimento profissional. Entretanto, parece existir interesse por parte dessa população em receber maiores informações em relação aos potenciais problemas de saúde provenientes de sua área de atuação.

Para obter uma percepção do ponto de vista médico, Molsberger e Molsberger (2012) realizaram um questionário com 2.456 médicos alemães a respeito de problemas musculoesqueléticos e possíveis tratamentos em músicos profissionais. Baseado na experiência que tiveram ao atender pacientes que se enquadram na população de músicos profissionais, 55% dos médicos classificam a carga física da rotina de trabalho dos músicos como Alta (n = 1351), e 25% como Muito Alta (n = 614). Em relação à carga psicológica, 48% dos médicos consideram Alta (n = 1.179) e 35% Muito Alta (n = 860). Além do mais foi relatada insatisfação por parte desses profissionais da saúde em relação à qualidade dos cuidados médicos prestados a músicos instrumentistas e ressaltada a importância de conhecimento especializado para atender esta população.

Silverstein e Clark (2004) alegam que uma das maneiras mais comumente aceitas para a prevenção e gerenciamento de distúrbios musculoesqueléticos relacionados ao trabalho é a educação e aconselhamento médico apropriado. Zaza (1994) assim como boa parte dos trabalhos analisados recomendam o descanso periódico entre longos períodos de trabalho repetitivo. Segundo os autores, essas recomendações são de suma importância pois podem auxiliar na redução da tensão causada nas articulações além de permitir a recuperação da musculatura.

Shafer-Crane (2006) sugere a prática de exercícios cardiovasculares e treinamento de força para manter a saúde e uma carreira longa nesta população.

Para Booth, Roberts e Laye (2011) existem muitos benefícios físicos e psicológicos associados à prática de exercícios físicos periódicos como melhorias significantes no sistema cardiovascular, na resistência muscular, tempo de reação, diminuição de osteoartrite, depressão e ansiedade. No estudo de Wilke et al. (2011), músicos que praticavam exercícios físicos regularmente avaliaram seu nível de esforço percebido durante o ensaio como sendo significativamente menor do que músicos que praticavam pouca ou nenhuma atividade física.

O *American College of Sports Medicine* (2013) também propõe que músicos instrumentistas, assim como outros profissionais hiperfuncionais como atletas, devem manter uma rotina semanal de ambos exercícios cardiovasculares e de resistência para alcançar sua melhor condição física e prolongar sua saúde e carreira. Pois programas de exercícios físicos específicos parecem ser igual ou superiormente eficazes na redução de dor e na melhoria de resultados funcionais, e até mesmo menos custosos, em comparação a ampla gama de terapias existentes para tratamento desses problemas.

Mesmo com estas visões e recomendações dos autores, a questão ainda continua a mesma: será que para os músicos a satisfação nessa troca humana, tão delicada e sutil, mas que deixa marcas profundas naqueles que apreciam, não seria o mais importante a ser alcançado? Independente do quanto tenham que se “prejudicar” para que isso aconteça?

## 5. DISCUSSÃO

Os estudos analisados partem de uma perspectiva bastante semelhante entre eles, onde o conceito de saúde se baseia, na grande maioria, em ausência de doenças. A partir dessas análises, os estudos obtêm conclusões que estimam ser a solução do cerne da questão, talvez equivocadamente. Os problemas apresentados nos estudos são reais, as dificuldades apresentadas pelos músicos, sejam problemas físicos, emocionais ou financeiros, influenciam diretamente no profissional como um todo. Porém, ao nos restringirmos apenas a estes pontos de vista, estaremos ocultando um lado que influencia tanto quanto estes aspectos.

Com essa tendência de mensurarmos os fatores que podem ser prejudiciais aos músicos, deixando de analisar tantas outras perspectivas que podem influenciar diretamente na vida desses profissionais, é possível afirmarmos com segurança de que trabalhar com música aflige o músico? Que o mais importante é analisarmos as doenças e problemas que essa população é acometida por sua prática? Para o músico, a música vai além do tocar, ela dá sentido à vida. A escritora Harper Lee já dizia que nunca se entende uma pessoa a menos que considere as coisas do ponto de vista dela, que entre na pele dela e dê uma volta por aí (LEE, 1988).

Para Canguilhem (1990), não é possível reduzir o conceito de saúde a um conceito científico nem associar normalidade e saúde. Que o ser vivo e o meio não podem ser chamados de normais se forem considerados em separado. O autor continua:

Só se pode afirmar que um ser vivo é normal se o vinculamos com seu meio, se considerarmos as soluções morfológicas, funcionais, vitais, a partir das quais ele responde às demandas que seu meio lhe impõe (CANGUILHEM, 1990).

Com base nessas declarações, comparar a população de músicos e seus problemas a outras profissões talvez não seja a melhor opção para obtermos esclarecimentos a respeito de sua saúde.

É possível notar que a maior parte dos trabalhos analisados seguem uma mesma lógica onde não conseguem escapar da armadilha do *ufanismo dogmático*, apresentado por Bilibio e Damico (2011), executando assim uma repetição que operando numa lógica quase matemática e reproduzindo-se em cada vez mais trabalhos acadêmicos na área da saúde.

De fato, através da presente revisão de literatura notamos que a maior parte dos componentes de diversas amostras da população de músicos possuíam problemas físicos e psicológicos supostamente relacionados ao dia-a-dia. Porém, será mesmo a sua profissão a maior responsável por tais índices? A maioria dos músicos que possuem problemas diagnosticados ou não relacionados a profissão, possuem uma longa trajetória de trabalho na indústria musical, longas jornadas de prática e muitos exercem atividades complementares a sua profissão.

Muitos autores apoiam-se no treinamento de força específico para músicos como uma das soluções para prevenção e solução de problemas musculoesqueléticos reportados. Entretanto, se concordarmos com tal solução e conforme Palma et al. (2003), estaremos nós reduzindo as práticas corporais a um conjunto mecânico de movimentos e deixando de lado um número maior de variáveis que escapa à lógica estatística e epidemiológica?

Embora ainda exista, do olhar dos pesquisadores, uma falta de percepção de soluções ou tratamentos disponíveis, muitos sugerem a busca de um especialista com conhecimento e experiência no tratamento de lesões e doenças relacionadas à sua profissão. É esta uma solução realista e alcançável para esse público?

Segundo autores, a natureza competitiva desse ambiente de trabalho também pode estar relacionada às altas taxas relatadas de sintomas de estresse e depressão. Que podem também estar relacionadas em relação a sua percepção sobre a garantia efetiva e financeira de seus trabalhos, assim como também a própria segurança ambiental. Houve quem defendesse a ideia de que os músicos também podem evitar procurar tratamento por medo de que as demandas de tratamento ou o conhecimento público de uma lesão possam custar-lhes suas posições (RAYMOND III; ROMEO; KUMKE, 2012).

Dada a falta geral de conhecimento dos músicos sobre os riscos de saúde relacionados ao seu trabalho, existe certa unanimidade de que haja uma avaliação de saúde completa e mantida uma periodicidade dessas avaliações por parte dessa população, incluindo informações detalhadas sobre sua atividade física levando em consideração aspectos relacionados à sua atividade profissional, incluindo também estimativas adequadas de tempo de exposição diária ou semanal adequados à atividade.

Seria ótimo podermos assegurar que praticar meia hora de algum exercício especializado é capaz de solucionar todos os problemas físicos e mentais reportados pelos músicos, e que isso garantiria sua confiança, autoestima e performance no dia-a-dia de trabalho. No entanto, concordo com o posicionamento dos autores que dizem:

Praticar atividades físicas não melhora salário, valor da aposentadoria, condições de moradia, saneamento básico, qualidade do transporte, níveis de educação, acesso aos bens culturais e outras dimensões da realidade social (BILIBIO E DAMICO, 2011, p. 98).

De alguma forma, quase todos os autores afirmam que mais pesquisas são necessárias para medir e descrever com mais precisão os riscos associados a profissão de músicos instrumentistas e para identificar ferramentas viáveis para gerenciar os riscos identificados. Entretanto, os trabalhos que se seguem parecem ser bastante semelhantes, sem muitas inovações ou novos questionamentos. É interessante ressaltar que no estudo de Zaza, Charles e Muszynski (1998) é abordada essa noção do músico se enxergar; eles até mesmo relatam que esses problemas (físicos e mentais) somente são realmente problemas se os impedem de executar a música.

Aalberg, Saksvik-Lehouillier e Vaag (2019) sugerem a conscientização dos músicos profissionais logo no início de suas profissões a respeito dos desafios que os esperam, com o intuito de influenciá-los e incentivá-los desde cedo e construir redes de apoio, contatos profissionais, mantendo relacionamentos de maneira concomitante com as ambições de sua carreira e facilitando a obtenção de atributos pessoais e emocionais. Desta maneira, espera-se que essa população possa melhorar sua percepção de domínio sobre a própria vida, para ser capaz de identificar e buscar o que lhe traz felicidade e satisfação pessoal em meio a tantos desafios vividos pela simples razão da existência diária dentro de sua responsabilidade coletiva, o que não deveria ser refletido e aplicado exclusivamente por músicos, mas por todo indivíduo em sua esfera social.

Vemos uma das mais belas descrições a respeito da subjetividade e grandiosidade do fazer música nas palavras de **Gardiner (2013)** em seu livro *Bach: Music in the Castle of Heaven*, que explana a vida de Johann Sebastian Bach, um dos compositores mais insondáveis da história da música:



Eu tento veicular como é estar no meio dela [a música de Bach] - conectado ao motor e aos ritmos de dança, capturado por sequências harmônicas e a intrincada rede contrapontística de sons, suas relações espaciais, as caleidoscópicas mudanças de cor das vozes e instrumentos (tanto individualmente e separadamente quanto em suas colisões). Esse talvez tivesse sido o desafio que os astronautas teriam enfrentado em descrever a lua, se não tivéssemos de fato visto as imagens em suas telas de volta à Terra; ou que confronta aqueles que, depois de terem estado sob o efeito de drogas alucinógenas, emergem de um mundo de sonho com (o que imagino ser) estranhas sensações zumbindo ao redor e dentro deles, lutando para comunicar como era se sentir numa dimensão paralela sob sua influência. Imagine, em vez disso, que você está no mar, com a água pelo queixo, prestes a colocar o *snorkel*. O que você vê são os esparsos traços físicos visíveis a olho nu: a praia, o horizonte, a superfície do mar, talvez um barco ou dois, e talvez a silhueta brilhante dos peixes e corais logo abaixo, mas nada além disso. Então você põe a máscara e mergulha na água. Imediatamente você entra num mundo mágico e separado, de miríades de cores vibrantes e nuances, o sutil movimento de cardumes que passam, as ondulações de anêmonas do mar e corais – uma realidade vívida mas totalmente diferente. Para mim, isso é parecido com a experiência e o choque de executar a música de Bach – o modo como ela expõe a você seu brilhante espectro de cor, sua nitidez de contornos, sua profundidade harmônica, e a essencial fluidez de seu movimento e ritmo subjacente. Acima da água há o maçante ruído cotidiano; abaixo da superfície está o mundo mágico dos sons musicais de Bach. Mas, uma vez que a execução acaba e a música se dissolve de volta ao silêncio de onde começou, nós ainda somos deixados com o impacto arrebatador da experiência, que se prolonga na memória (GARDINER, 2013, prefácio, tradução nossa).

Este é o sentimento descrito de um mundo paralelo vivenciado pelos músicos, a sensação que possuem ao executar músicas de compositores tão desafiadores, a realidade de fazerem parte do que acreditam ser muito mais do que simplesmente música, transmitirem aquilo que talvez não seja o que estão sentindo, mas o que querem que as pessoas sintam e saibam exatamente como fazer isso. Se a música não passa pelo corpo todo, nos fazendo dançar, como fazem as crianças, se ela não nos traz sentimentos, não nos transforma inteiramente, de uma forma imediata e visível, é porque ainda não foi tocada verdadeiramente. Um dos mistérios da música e da arte, é que o ser humano produza algo muito melhor que ele mesmo, e coloque as pessoas que fruem desse produto em contato com algo igualmente melhor, mas que sempre esteve nelas. E isto é ser músico, isto é fazer música.

## 6. CONCLUSÃO

Tendemos a consentir e legitimar, quase que automaticamente, com o entendimento do conceito de saúde propostos por parâmetros científicos. Como podemos produzir novos conhecimentos se não desafiamos, inclusive, aquilo que é científico? No século XVI, o filósofo francês Michel de Montaigne já diria que não existe conversa mais tediosa do que aquela onde todos concordam.

Mesmo com muitos avanços no que diz respeito à saúde, os músicos instrumentistas sentem-se distantes deste campo. É fundamental que compreendamos as necessidades específicas dos músicos em suas funções, tanto no que se refere à sua qualidade de vida dadas suas condições de trabalho e que compreendam sua trajetória e particularidade.

Este trabalho buscou discutir a construção e as limitações do que foi produzido até o momento sobre saúde de músicos instrumentistas, sem isentá-los da prática de exercícios físicos e de limitar seu alcance aos benefícios de sua prática, assim como proposto pela maioria dos estudos analisados, mas sim, de trazer ao debate as limitações da “matematização” do que vem sendo produzido e do que gira em torno da maioria dos estudos neste contexto. Os dados obtidos são fundamentais para o desenvolvimento desta área, assim como é imprescindível compreender a responsabilidade que se obtém ao trazer o tema “saúde” à produção acadêmica, pois para utilizá-la é necessário unir-se à jornada pela busca de seu entendimento.

## REFERÊNCIAS

- AALBERG, A. L.; SAKSVIK-LEHOULLIER, I.; VAAG, J. R. Demands and resources associated with mental health among Norwegian professional musicians. **Work**, v. 63, n. 1, p. 39-47, 2019.
- ACKERMANN, Bronwen J. Therapeutic management of the injured musician. **Performing arts medicine**, v. 3, p. 247-269, 2010.
- ACKERMANN, Bronwen; DRISCOLL, Tim; KENNY, Dianna T. Musculoskeletal pain and injury in professional orchestral musicians in Australia. **Medical Problems of Performing Artists**, v. 27, n. 4, p. 181-187, 2012.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE et al. **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. Lippincott Williams & Wilkins, 2013.
- ANDRADE E. Q.; FONSECA J. G. M. Artista-atleta: reflexões sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de cordas. **Per Mus**; 2:118-28, 2000.
- ASSIS, Daniela Tavares Ferreira de; MACÊDO, Kátia Barbosa. O trabalho de músicos de uma banda de blues sob o olhar da psicodinâmica do trabalho. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 10, n. 1, p. 52-64, 2010.
- BANNAI, Kurara; KASE, T.; ENDO, S.; OISHI, K. Relationships among performance anxiety, agari experience, and depressive tendencies in Japanese music students. **Medical problems of performing artists**, v. 31, n. 4, p. 205-210, 2016.
- BOOTH, Frank W.; ROBERTS, Christian K.; LAYE, Matthew J. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. **Comprehensive Physiology**, v. 2, n. 2, p. 1143-1211, 2011.
- BRITO A. C.; ORSO M. B.; GOMES E.; MÜLEN C. Lesões por esforços repetitivos e outros acometimentos reumáticos em músicos profissionais. **Rev Bras Reumatol**; 32(2):79-83, 1992.
- BURIN, Ana Beatriz; OSORIO, Flavia L. Music performance anxiety: a critical review of etiological aspects, perceived causes, coping strategies and treatment. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 44, n. 5, p. 127-133, 2017.
- CLARK, Terry; LISBOA, Tânia. Training for sustained performance: moving toward long-term musician development. **Medical problems of performing artists**, v. 28, n. 3, p. 159-168, 2013.
- CHAN, Clifton; ACKERMANN, Bronwen. Evidence-informed physical therapy management of performance-related musculoskeletal disorders in musicians. **Frontiers in psychology**, v. 5, p. 706, 2014.
- COOPER, Cary L.; WILLS, Geoffrey ID. Popular musicians under pressure. **Psychology of Music**, v. 17, n. 1, p. 22-36, 1989.
- COSTA C. P. Quando tocar dói: Análise ergonômica do trabalho de violistas de orquestra. Brasília (Dissertação). Brasília: Universidade de Brasília, p. 134, 2003.

COSTA C.; Abrahão J. Músico: profissão de risco? **Anais do 7º Congresso Latino-Americano de Ergonomia**, 11o Congresso Brasileiro de Ergonomia;1:20-35, 2002.

DOMMERHOLT, Jan. Performing arts medicine—instrumentalist musicians Part I—General considerations. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 13, n. 4, p. 311-319, 2009.

DEWS, C. L. Barney; WILLIAMS, Martha S. Student musicians' personality styles, stresses, and coping patterns. **Psychology of music**, v. 17, n. 1, p. 37-47, 1989.

ENGVIK, Harald; CLAUSEN, Sten-Erik. Norsk kortversjon av big five inventory (BFI-20). **Tidsskrift for norsk psykologforening**, v. 48, n. 9, p. 869-872, 2011.

ERICSSON, K. Anders; KRAMPE, Ralf T.; TESCH-RÖMER, Clemens. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. **Psychological review**, v. 100, n. 3, p. 363, 1993.

FINKEL N. Neurologia das artes performáticas. Rio de Janeiro: **Oficina do Livro**, p. 212, 1996.

FONSECA, J. G. M. Frequência dos problemas neuromusculares ocupacionais de pianistas e sua relação com a técnica pianística - uma leitura transdisciplinar da medicina do músico (Tese). Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais, p. 174, 2007.

FOXMAN, Irina; BURGEL, Barbara J. Musician health and safety: Preventing playing-related musculoskeletal disorders. **AAOHN journal**, v. 54, n. 7, p. 309-316, 2006.

FRANK A.; MÜHLEN C. A. Queixas musculoesqueléticas em músicos: prevalência e fatores de risco. **Rev Bras Reumatol**; 47(3):188-96, 2007.

GARDINER, John Eliot. Bach: Music in the castle of heaven. **Vintage**, 2013.

GARCÍA GÓMEZ, Montserrat. Las enfermedades profesionales de los músicos, el precio de la perfección. **Archivos de Prevención de Riesgos Laborales**, v. 21, n. 1, p. 11-17, 2018.

GEMBRIS, Heiner; HEYE, Andreas; SEIFERT, Andreas. Health problems of orchestral musicians from a life-span perspective: Results of a large-scale study. **Music & Science**, v. 1, p. 2059204317739801, 2018.

GILBERG, Asbjørn L. Contextual and Personal Factors Contributing to the Mental Health of Norwegian Professional Musicians. Dissertação de Mestrado. Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse, Psykologisk institutt, 2014.

HALLELAND, Helene Barone; HARRIS, A.; SORNES, S.; MURISON, R.; URSIN, H. Subjective health complaints, stress, and coping in orchestra musicians. **Medical Problems of Performing Artists**, v. 24, n. 2, p. 58, 2009.

HARPER, Beatrice S. Workplace and health: A survey of classical orchestral musicians in the United Kingdom and Germany. **Medical Problems of Performing Artists**, v. 17, n. 2, p. 83-93, 2002.

HASEGAWA, K. The mentality of a game. **The mentality of sport and competition: Contemporary sports science**, v. 8, 1979.

HOLST, Gitte Juel; PAARUP, Helene M.; BÆLUM, Jesper. A cross-sectional study of psychosocial work environment and stress in the Danish symphony orchestras. **International Archives of Occupational and Environmental Health**, v. 85, n. 6, p. 639-649, 2012.

HOPPMANN, Richard A. Instrumental musicians' hazards. **Occupational Medicine (Philadelphia, Pa.)**, v. 16, n. 4, p. 619-31, iv, 2001.

International Association for the Study of Pain. Merskey H et al. **Pain Terms: A List with Definitions and Notes on Usage**. IASP Subcommittee on Taxonomy. 6:249-252, 1979.

KENNEDY, Carol A.; AMICK III, B. C.; DENNERLEIN, J. T.; BREWER, S., CATLI, S.; WILLIAMS, R.; ... ; FRANZBLAU, A. Systematic review of the role of occupational health and safety interventions in the prevention of upper extremity musculoskeletal symptoms, signs, disorders, injuries, claims and lost time. **Journal of occupational rehabilitation**, v. 20, n. 2, p. 127-162, 2010.

KENNY, Dianna T. Music performance anxiety: is it the music, the performance or the anxiety. In: **Music Forum**. p. 38-43, 2004.

KENNY, Dianna T. A systematic review of treatments for music performance anxiety. **Anxiety, stress, and coping**, v. 18, n. 3, p. 183-208, 2005.

KENNY, Dianna T. Music performance anxiety. In Williamon A, ed. **International Handbook of Musicians' Health and Well-Being**. New York: Oxford Univ. Press; 2008.

KENNY, Dianna T.; DRISCOLL, Tim; ACKERMANN, Bronwen J. Effects of aging on musical performance in professional orchestral musicians. **Medical problems of performing artists**, v. 33, n. 1, p. 39-46, 2018.

LEAVER, Richard; HARRIS, E. Clare; PALMER, Keith T. Musculoskeletal pain in elite professional musicians from British symphony orchestras. **Occupational Medicine**, v. 61, n. 8, p. 549-555, 2011.

LEE, Harper. *O sol é para todos*. 5. ed. Rio de Janeiro: José Olympio. p. 364, 2015.

MANCHESTER, Ralph A. Performing Arts Medicine--Past, Present and Future. **Medical problems of performing artists**, v. 27, n. 2, p. 55-56, 2012.

MOLSBERGER, Friedrich; MOLSBERGER, Albrecht. **Acupuncture in treatment of musculoskeletal disorders of orchestra musicians**. *Work*, v. 41, n. 1, p. 5-13, 2012.

NORRIS, R. The musician's survival manual: a guide to preventing and treating injuries in instrumentalists. **Journal of hand therapy**, v. 8, p. 273-273, 1995.

PAARUP, Helene M.; BÆLUM, J.; HOLM, J. W.; MANNICHE, C.; WEDDERKOPP, N. Prevalence and consequences of musculoskeletal symptoms in symphony orchestra musicians vary by gender: a cross-sectional study. **BMC musculoskeletal disorders**, v. 12, n. 1, p. 223, 2011.

PEDERIVA, P. A aprendizagem da performance musical e o corpo. **Revista Música Hódie**, v. 4, n. 1, 2004.

PEREIRA, Érico Felden; KOTHE, F.; BLEYER, F. T. D. S.; TEIXEIRA, C. S. Work-related stress and musculoskeletal complaints of orchestra musicians. **Revista Dor**, v. 15, n. 2, p. 112-116, 2014.

POLISI, J. W. The subtle art: educating the musician of the twenty-first century. **Medical Problems of Performing Artists**, v. 20, n. 1, p. 52-56, 2005.

RAYMOND III, D. M.; ROMEO, J. H.; KUMKE, K. V. A pilot study of occupational injury and illness experienced by classical musicians. **Workplace Health & Safety**, v. 60, n. 1, p. 19-24, 2012.

ROBINSON, Dan; ZANDER, Joanna. Research BC Preventing Musculoskeletal Injury (MSI) for Musicians and Dancers. **Vancouver: SHAPE (Safety and Health in Arts Production and Entertainment)**, 2002.

ROMEO, J. H. **Occupational health hazards of orchestra musicians**. Research makes a difference. Nora Symposium, 2006.

SHAFER-CRANE, Gail A. Repetitive stress and strain injuries: preventive exercises for the musician. **Physical Medicine and Rehabilitation Clinics**, v. 17, n. 4, p. 827-842, 2006.

SILVERSTEIN, Barbara; CLARK, Randy. Interventions to reduce work-related musculoskeletal disorders. **Journal of Electromyography and Kinesiology**, v. 14, n. 1, p. 135-152, 2004.

SOUSA, Cláudia M.; MACHADO, J. P.; GRETEN, H. J.; COIMBRA, D. Occupational diseases of professional orchestra musicians from northern Portugal: a descriptive study. **Medical Problems of Performing Artists**, v. 31, n. 1, p. 8-12, 2016.

SOUSA, Cláudia M.; MACHADO, J. P.; GRETEN, H. J.; COIMBRA, D. Playing-related musculoskeletal disorders of professional orchestra musicians from the north of Portugal: comparing string and wind musicians. **Acta medica portuguesa**, v. 30, n. 4, p. 302-306, 2017.

STEINMETZ, A.; SCHEFFER, I., ESMER; E., DELANK, K. S.; PEROZ, I. Frequency, severity and predictors of playing-related musculoskeletal pain in professional orchestral musicians in Germany. **Clinical rheumatology**, v. 34, n. 5, p. 965-973, 2015.

TOPOĞLU, Onur; KARAGULLE, Derya. General health status, music performance anxiety, and coping methods of musicians working in Turkish state symphony orchestras: a cross-sectional study. **Medical problems of performing artists**, v. 33, n. 2, p. 118-123, 2018.

TUBIANA, R. The surgeon and the hand of the musician. **Hand Sci Tod**, v. 1, p. 44-55, 1991.

TUBIANA R. Functional Disorders in Musicians. **Eur Orthop Bul Effort**;13:9-12, 2000.

VAAG, Jonas; BJØRNGAARD, Johan Håkon; BJERKESET, Ottar. Symptoms of anxiety and depression among Norwegian musicians compared to the general workforce. **Psychology of music**, v. 44, n. 2, p. 234-248, 2016.

WILKE, Christiane; PRIEBUS, J.; BIALLAS, B.; FROBÖSE, I. Motor activity as a way of preventing musculoskeletal problems in string musicians. **Medical problems of performing artists**, v. 26, n. 1, p. 24-29, 2011.

World Health Organization, 1985. Identification and Control of Work-Related Diseases. **WHO**, p. 174, 1985.

YAĞIŞAN, NİHAN. Çalgı icracılarında kas-iskelet problemleri ve nedenleri. **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, n. 11, p. 561-574, 2004.

ZAZA, Christine. based prevention for musicians. **Medical Problems of Performing Artists**, v. 9, n. 1, p. 3, 1994.

ZAZA, Christine; FAREWELL, V. T. Musicians' playing-related musculoskeletal disorders: An examination of risk factors. **American journal of industrial medicine**, v. 32, n. 3, p. 292-300, 1997.

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

ZAZA, Christine; CHARLES, Cathy; MUSZYNSKI, Alicja. The meaning of playing-related musculoskeletal disorders to classical musicians. **Social science & medicine**, v. 47, n. 12, p. 2013-2023, 1998.