

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS COMUNICAÇÃO E ARTES
CURSO DE MÚSICA LICENCIATURA
Ênfase em Instrumento (Clarinete)**

José Romero da Silva

**A saúde ocupacional dos clarinetistas atuantes no Nordeste do Brasil em sua
prática musical**

Maceió-AL
Outubro - 2021

José Romero da Silva

A saúde ocupacional dos clarinetistas atuantes no Nordeste do Brasil em sua prática musical

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).
Apresentado ao curso de música
Licenciatura com ênfase em Instrumento
(clarinete) da Universidade Federal de
Alagoas, como requisito parcial para a
obtenção do título de Graduado em
Música – Licenciatura, ênfase em
clarinete.

Orientador: Professor Me. Flávio Ferreira da Silva

Maceió-AL
Outubro - 2021

Catálogo na fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Setorial do Espaço Cultural
Divisão de Tratamento Técnico

Bibliotecário: Valdir Batista Pinto – CRB - 4 - 1588

S586s	<p>Silva, José Romero da. A saúde ocupacional dos clarinetistas atuantes no Nordeste do Brasil em sua prática musical / José Romero da Silva – 2022.</p> <p>33 f. :il.</p> <p>Orientador: Flávio Ferreira da Silva. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Musica) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Ciências Humanas Comunicação e Artes Maceió.</p> <p>Bibliografia: f. 32-33</p> <p>1. Clarinetas. 2. Saúde laboral . 3. Clarinete . I. Título.</p> <p style="text-align: right;">CDU:780.643.1 (812/813)</p>
-------	---

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente ao bondoso trino Deus pelo dom da vida. À minha mãe por sempre acreditar em mim. À minha amada esposa, Débora Borges pela que me ajudou a manter o foco nesse período difícil de pandemia da COVID-19. Aos meus filhos Larissa, Daniel e Samuel que são uma das fontes que me impulsionam a alcançar meu objetivo profissional e pessoal. Ao meu orientador Professor Flávio Ferreira por ter compartilhado seus conhecimentos no clarinete para minha formação de maneira calma, elegante e eficiente. A todo o corpo docente do Curso de Licenciatura em Música da Ufal.

RESUMO

Esse trabalho busca compreender a relação entre as dores e incômodos físicos na prática musical dos clarinetistas atuantes na Região Nordeste do Brasil durante sua prática musical. Considerando seus hábitos na atividade musical, o conhecimento das práticas de prevenção para diminuição dos incômodos físicos e seus métodos sobre a rotina de estudo. Utilizando a ferramenta de pesquisa através de um questionário quantitativo e qualitativo houve tentativa de alcançar respostas para melhor compreender essas problemáticas e assim aperfeiçoar os estudos práticos no clarinete. O objetivo principal dessa pesquisa foi alcançado ao trazer um melhor panorama das percepções essenciais de possíveis lesões do clarinetista durante sua prática.

Palavras-chave: Prática saudável, saúde laboral, clarinete.

ABSTRACT

This work seeks to understand the relationship between pain and physical discomfort in the musical practice of clarinetists working in the Northeast region of Brazil. Considering their habits in musical activity, knowledge of prevention practices to reduce physical discomfort and their methods on the study routine. Using the research tool through a quantitative and qualitative questionnaire, there was an attempt to obtain answers to better understand these issues and thus improve practical studies on the clarinet.

Keywords: Healthy practice, occupational health, clarinet.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	8
3. METODOLOGIA.....	11
4. APRESENTAÇÃO DOS DADOS OBTIDOS.....	13
5. ANÁLISE E CRUZAMENTOS DOS DADOS MAIS SIGNIFICATIVOS.....	28
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
7. REFERÊNCIAS.....	31

1. INTRODUÇÃO

As pesquisas sobre a saúde do músico apresentam temas abrangentes relacionados aos problemas psicológicos e físicos gerados pelas atividades que envolvem o fazer musical. Como exemplos mais comuns, temos a ansiedade na performance e a lesão por esforço repetitivo (LER). Contudo, a saúde ocupacional do músico clarinetista ainda é pouco abordada na pesquisa em música no contexto brasileiro. De acordo com a literatura de pesquisa, é possível encontrar trabalhos relacionados à questão técnica de execução do instrumento, porém, com relação à saúde ocupacional do clarinetista, encontramos trabalhos no exterior e poucos no Brasil.

Perante o exposto, eu que nasci em uma cidade do Nordeste e atuo como clarinetista profissional na mesma região, decidi desenvolver uma pesquisa quantitativa e qualitativa no sentido de conhecer melhor os pormenores dos hábitos durante a prática musical dos clarinetistas atuantes no Nordeste do Brasil. Com isso, pretendo fornecer uma pesquisa que traga contribuições para a saúde do clarinetista, que possa auxiliar a prática do instrumento de maneira saudável criando apontamentos para se obter uma prática consciente quanto à postura, à importância do aquecimento, escolha do material auxiliar para prevenção de tensões e possíveis lesões musculares futuras.

Com base em minha experiência como clarinetista há mais de 20 anos, observei incômodos como dor no ombro ao tocar sentado e dor na coluna ao tocar em pé, e uma dor frequente no punho direito depois de cerca de 2 horas de prática. Durante minha trajetória profissional, pude notar tais queixas entre colegas e professores. Por outro lado, existem clarinetistas que não se queixam de incômodos físicos. No entanto, é comum que clarinetistas descrevam alguma queixa nesse aspecto.

Entre os colegas clarinetistas que se queixavam de incômodos físicos, era comum o diálogo para identificar e solucionar os problemas, motivo que fortaleceu meu interesse pela temática visando contribuir para uma saúde laboral mais efetiva.

A questão da saúde física envolve diversos aspectos relacionados aos hábitos de vida de cada indivíduo. Nossa hipótese é que o músico menos ativo, ou sedentário, tenda a ter mais incômodos. Porém, com esta pesquisa, pretendo explorar aspectos específicos relacionados à prática do clarinete envolvendo questões técnicas e físicas de acordo com a demanda de estudo do clarinete.

Com os dados obtidos, será possível verificar algumas particularidades sobre as principais queixas físicas dos clarinetistas desta região e assim colaborar com os clarinetistas em geral, seja do Brasil ou em outros países; alunos em formação; professores e profissionais que se identifiquem com os dados que serão apresentados.

O foco geral da pesquisa é o de compreender a relação entre as dores físicas causadas ao tocar o clarinete considerando a rotina do clarinetista e o conhecimento das práticas de prevenção para a diminuição dos incômodos físicos.

Para este objetivo geral, foram desenvolvidas algumas etapas apresentadas como objetivos específicos como: (1) mapear o perfil dos alunos e profissionais, (2) verificar a rotina e hábitos das atividades musicais, (3) analisar a relação entre estudos e dores, (4) identificar possíveis equipamentos que possam contribuir para a diminuição das dores físicas e (5) saber sobre os conhecimentos prévios para prevenção dos incômodos físicos considerando o contexto dos clarinetistas atuantes no Nordeste do Brasil.

A seguir serão apresentados o referencial teórico, os caminhos teórico-metodológicos e as considerações obtidas com a pesquisa.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

As questões que envolvem a saúde laboral do músico tem sido objeto de pesquisa em âmbito nacional e internacional. Com relação às pesquisas voltadas para o clarinetista, encontramos algumas questões quanto às queixas sobre os incômodos físicos. Os maiores incômodos físicos enfrentados na carreira de um clarinetista estão na embocadura e no conjunto muscular do seu braço direito (SILVEIRA, 2006).

É normal o despendimento de energia para a prática instrumental. Durante a atividade prática, o músico realiza grande esforço físico, e esse aspecto é inevitável em diversas esferas, tanto para o professor, músico de banda/orquestras e principalmente em um momento inicial quando os alunos apresentam dificuldades de adaptação como a sustentação do peso do instrumento e o domínio da pressão labial da embocadura. Nessa fase, é de suma importância que os professores recomendem aos seus alunos iniciantes a estudar com instrumentos estudantis

fabricados com materiais sintéticos mais leves do que à madeira. Isso permite que a musculatura se acostume ao peso e a ergonomia do instrumento, preparando-a para a posterior utilização de instrumentos profissionais de madeira e mais pesados.

Sobre esse aspecto, Silveira (2006) aponta que é fundamental que o aluno iniciante tenha um instrumento que o auxilie no aprendizado, o que facilita não somente a emissão do som e a execução musical, mas também na questão da ergonomia do instrumento em relação ao corpo do aluno.

De acordo com Thrasher, Chesky (1998, *apud* SILVEIRA, 2006, p.2), “todos os problemas [médicos] com clarinetistas estão relacionados com a embocadura e com o polegar da mão direita. [...] 52% [dos clarinetistas consultados] informaram problemas relacionados com o polegar ou o pulso da mão direita”.

Com relação à problemática musculoesquelética, os instrumentistas de sopros em geral estão sujeitos a desenvolver problemas nos ombros, compressões de nervos e tendinites (AFONSO, 2018).

Queixas sobre os incômodos físicos relacionados ao polegar direito durante a execução no instrumento estão relacionadas à chave de sustentação do clarinete. Essa chave não apresenta uma ergonomia a contento devido ao posicionamento incômodo na estrutura do instrumento. Nos dias atuais muitos fabricantes de instrumentos já disponibilizam as chaves com regulagem de altura para que o músico possa posicioná-lo de maneira que traga mais conforto.

Segundo o pesquisador SILVEIRA (2006), cerca de 40% dos clarinetistas informaram dores musculares do lado direito que podem ser associados com a rotina do esforço ao pulso do braço direito. O autor comenta ainda que, quando mão direita e dedos foram indicados como lugar de problemas, pôde-se detectar o pulso direito como área problemática mais que outros lugares.

Quanto à embocadura, é frequente aos clarinetistas o esforço labial para a sua obtenção, podendo prejudicar estruturas como aos dos dentes e maxilar. A pressão gerada contra os dentes pode ser o suficiente para movê-los. Essa pressão excessiva sobre os dentes e maxilar pode gerar outros problemas tais como bruxismo, disfunção temporomandibulares (ATM), e podendo ocasionar ferimentos por dentes tortos ou irregulares (AFONSO, 2018).

Segundo Aparício (2014), a boa postura corporal é de suma importância para a prevenção de lesões. Os músicos devem buscar a compreensão e aquisição da consciência corporal quanto aos aspectos que circundam a prática no

instrumento. Desta forma, é possível zelar sobre a manutenção de posturas corretas, a alternância entre prática e descanso, a boa condição física e um bom aquecimento.

O aquecimento é fundamental na preparação do músico para a intensa atividade musical e contribui na prevenção de lesões e dores musculares. Os exercícios de aquecimento devem ser conduzidos através de movimentos suaves e durante alguns minutos a fim de que o corpo se conscientize do domínio do movimento, a força despendida e o relaxamento muscular. Com os exercícios, ocorre também o aumento da temperatura dos músculos gerando melhor eficiência no mecanismo muscular e a ativação da circulação sanguínea (AFONSO, 2018).

Existem ferramentas autorregulatórias para a obtenção da consciência corporal e uma delas é a auto-observação. Através da auto-observação desenvolvemos o saber, sentir e analisar o próprio corpo. Essa habilidade pode ser desenvolvida através de dedicação e treino (GONÇALVES, 2007).

Outros aspectos devem ser observados e considerados com relação à postura e demanda da prática do instrumento. Cada indivíduo irá apresentar características específicas considerando altura, peso e problemas físicos pré-existentes, porém quando existe o interesse em aprimorar a consciência corporal, é possível também estabelecer relações entre os movimentos e a estrutura física de cada indivíduo (GONÇALVES, 2007). O caminho para a prática saudável é também um caminho para um corpo saudável e funcional.

Segundo Gonçalves (2007), a consciência corporal é o resultado do processo de observação visual e sensorial. No início podemos analisar cada parte do corpo agindo individualmente; em outro momento, é possível perceber que na verdade as partes trabalham de forma integrada e as ações apenas são possíveis porque são executadas em conjunto.

Este cenário é perceptível nos diferentes níveis de desenvolvimento no clarinete. É comum o iniciante considerar as partes do corpo de forma isolada de acordo com a função. Em um momento mais avançado do desenvolvimento instrumental, o clarinetista profissional tem a consciência de que as funcionalidades físicas empregadas na prática do clarinete acontecem de maneira conjunta.

A consciência corporal informa ao clarinetista outra questão importante sobre os limites do corpo. Quando estamos cansados fisicamente, o rendimento tende a ficar comprometido, assim como a concentração mental. Com isso, é

necessário refletirmos com base na literatura sobre a importância do cuidado preventivo para a prática saudável no clarinete.

Segundo Ray; Andreola (2005), “os músicos cada vez mais procuram soluções, para minimizar problemas oriundos do uso inadequado do corpo no exercício de sua profissão”, vivemos em uma época que a informação é incomparavelmente mais acessível do que, por exemplo, na época de nossos pais.

Nos dias atuais é possível se informar e descobrir rapidamente estratégias a fim de desenvolver uma prática musical saudável. Desta forma, com esta pesquisa o objetivo é contribuir com o meio acadêmico-literário expandindo a pesquisa nessa temática em língua portuguesa, fornecendo aos clarinetistas mais informações sobre esses aspectos tão importantes para uma prática de sucesso.

3. METODOLOGIA

A pesquisa científica promove o avanço da área em que está situado o seu tema. A escolha correta do método de abordagem influencia a condução e o desenvolvimento da pesquisa. A seguir apresentarei o tipo de pesquisa, a natureza, o objetivo e o procedimento do método escolhido para a realização desta pesquisa.

Considerando a temática da saúde ocupacional do clarinetista, visando o levantamento de dados para clarificar a questão dos problemas físicos e sua influência na qualidade da prática do clarinetista, optou-se por desenvolver uma pesquisa qualitativa e quantitativa através da aplicação de questionário.

A pesquisa qualitativa não apresenta uma preocupação com a questão da representatividade numérica, entretanto, visa o aprofundamento da compreensão de um grupo social. Está relacionada com os motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (GERHARDT e SILVEIRA, 2009).

Por outro lado, foi utilizado o survey como ferramenta de pesquisa quantitativa para investigar as questões relacionadas aos incômodos físicos durante a prática do clarinetista. Este procedimento busca reunir informações considerando um grupo de interesse específico, onde é adotado um procedimento de caráter exploratório no qual o respondente não é identificável. Esse tipo de pesquisa

também enfatiza o desenvolvimento do raciocínio dedutivo, considerando as regras da lógica e a experiência humana, visando aprender a totalidade no contexto daqueles que estão vivenciando o processo. (GERHARDT e SILVEIRA, 2009).

Quanto à natureza da pesquisa, seguimos a linha da pesquisa básica. A pesquisa básica é desenvolvida a fim de gerar conhecimentos novos, que sejam relevantes para o avanço científico, não contempla uma aplicação prática, porém envolve fatos verídicos e interesses universais (GERHARDT e SILVEIRA, 2009).

Para esta pesquisa foi criado um questionário destinado aos clarinetistas atuantes no Nordeste do Brasil. O questionário configura-se como uma estratégia metodológica para a abordagem dos conceitos de representação social, visando contemplar o foco da pesquisa que é obtenção a compreensão da relação entre os problemas aos aspectos físicos envolvidos na prática do músico clarinetista, considerando a rotina, material, acessórios e o conhecimento prévio preventivo. (ROCHA SILVA, Et al, 2005).

O questionário, direcionado a alunos, músicos amadores e profissionais clarinetistas atuantes no Nordeste do Brasil, foi elaborado contendo 35 questões sobre o tema de pesquisa. A delimitação regional foi realizada em coerência com a localização da UFAL e, também, por não existirem pesquisas com este tema voltadas para essa região do Brasil. O questionário foi aplicado no período compreendido entre 24 de abril e 21 de maio de 2021 e alcançou 84 respondentes. Com isso, foi possível fazer um mapeamento de dados relativos ao perfil dos participantes estabelecendo uma relação entre estudos e dores físicas.

A pesquisa aqui apresentada contou com a colaboração da fisioterapeuta Carolina Valverde Alves (CREFITO 4-12.480-F), integrante do corpo clínico ExerSer – Núcleo de Atenção Integral à Saúde do Músico. Como fisioterapeuta, atende músicos e todos os tipos de pacientes com problemas ortopédicos desde 1997. É também musicista, professora e escritora. A profissional orientou a elaboração das questões técnicas do questionário, contribuindo positivamente para a ampliação da investigação com relação à temática da pesquisa.

Após a coleta dos dados com o questionário, seguimos para a realização da análise. Como esta pesquisa caminha pelo universo qualitativo e quantitativo, foi escolhido o método de análise do conteúdo, por contemplar as duas vertentes. Segundo Campos (2004), a análise de conteúdo é compreendida como um conjunto de técnicas de pesquisa cujo objetivo é a busca do sentido ou dos sentidos de um

documento utilizando procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo. Este método se configura como uma ferramenta para a construção de significado com base nos dados obtidos, permitindo ao pesquisador o entendimento das representações da realidade de um grupo específico (ROCHA SILVA, Et al, 2005).

Na primeira etapa, foi realizada uma pré-análise que consistiu na realização de uma apreciação de forma geral com relação às perguntas e respostas. Na segunda etapa, foi realizada a descrição analítica. Segundo Bardin (2016) “a descrição analítica funciona segundo procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens” (BARDIN, 2016, pág. 41). A partir deste conceito foi realizada a descrição analítica dos dados obtidos em cada uma das trinta questões do questionário que será apresentada na próxima sessão. A partir disso, foram realizados alguns cruzamentos entre os gráficos das análises dos dados utilizando o Google planilha.

4. APRESENTAÇÃO DOS DADOS OBTIDOS

Neste capítulo, serão apresentados os dados obtidos com a aplicação do questionário. O questionário contém 35 questões entre obrigatórias e não obrigatórias relacionadas à saúde laboral dos clarinetistas, e os 84 participantes são atuantes na região Nordeste do Brasil.

Os dados obtidos com a questão 1 (gráfico 1), nos ajuda a observar um panorama quantitativo relacionado ao gênero dos participantes.

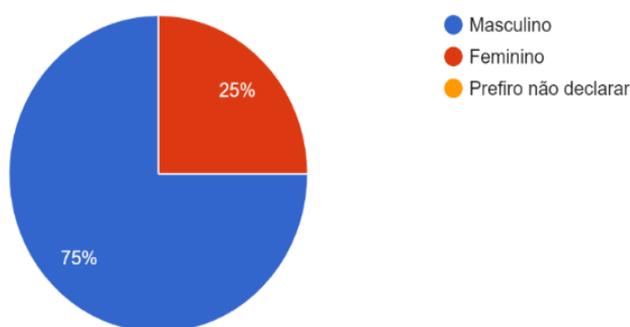


Gráfico 1 - Gênero dos participantes

Observa-se nesse gráfico que 25% dos participantes são do gênero feminino enquanto 75% são do gênero masculino. Esse dado sugere que a ocupação do mercado de trabalho e estudantes no Nordeste, tenha uma predominância de clarinetistas do gênero masculino.

O gráfico 2, traz um panorama da faixa etária dos participantes.

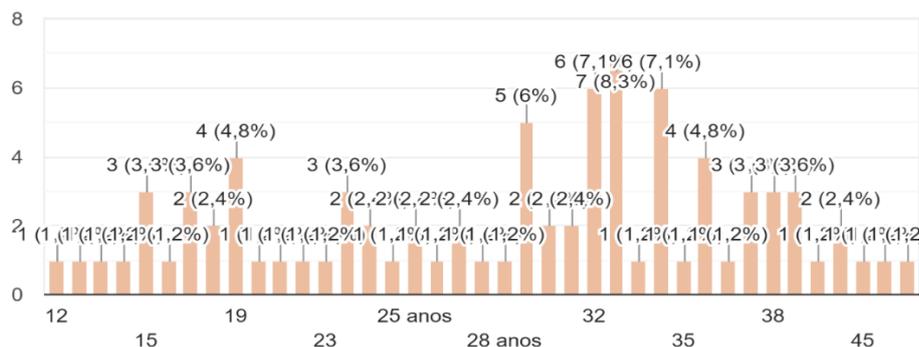


Gráfico 2 - Idade dos participantes

Com os dados obtidos nessa questão, observamos que a faixa etária dos participantes é bastante ampla, com maior concentração de clarinetistas entre 15 e 40 anos de idade e com o pico na faixa dos 32 aos 34 anos.

A questão 3 (gráfico 3), visou obter dados regionais, investigando o Estado de residência de cada participante.

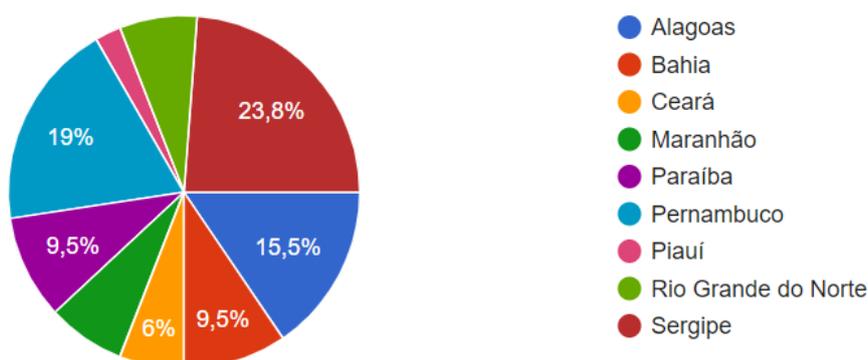


Gráfico 3 - Estado de residência dos participantes

A observação do gráfico mostra que todos os Estados da região foram alcançados. Também é possível verificar que a maior concentração de clarinetistas

analisados nessa pesquisa está no Estado do Sergipe com 23,8% e a menor no Estado do Piauí com 2%.

A questão 4 (gráfico 4), com enunciado: *Você é clarinetista profissional*, buscou investigar o nível de atuação do clarinetista. As alternativas de resposta foram: *Sim* (é profissional), *Não* (não é profissional), *Estudante* e *Outros*.

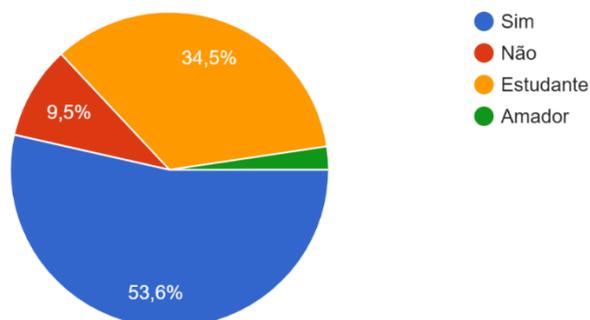


Gráfico 4 - Nível de atuação dos participantes

Com os dados obtidos, podemos observar que 53% dos respondentes são clarinetistas profissionais, seguido por 34,5% de estudantes, 9,5% clarinetistas de não profissionais e 2,4% de amadores.

O gráfico 5, traz informações sobre a idade na qual os participantes iniciaram o estudo no clarinete.

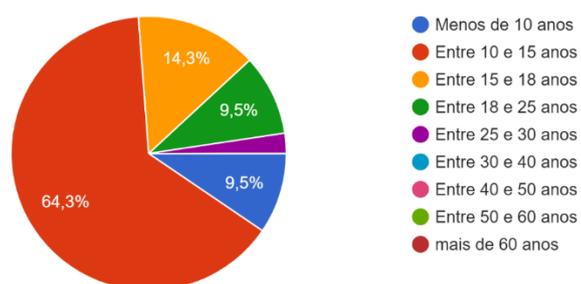


Gráfico 5 - Idade inicial dos estudos

Podemos observar que a maioria começou seus estudos entre 10 e 15 anos (64,3%), e entre 15 e 18 anos (14,3%). A minoria começou entre 18 e 25 anos (2,4%) e outros 9% com menos de 10 anos.

A questão 6 (gráfico 6), procurou saber há quanto tempo os participantes tocam clarinete.

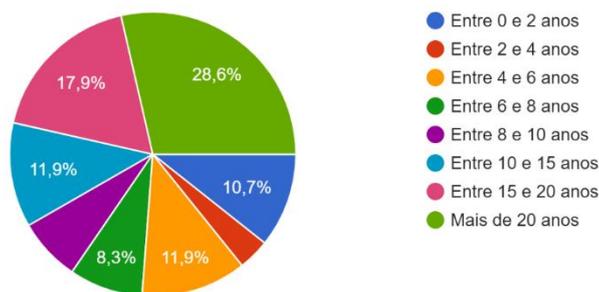


Gráfico 6 - Tempo de estudo

Observa-se que a maior porcentagem das respostas com 28% dos clarinetistas atuantes no Nordeste do Brasil tem mais de 20 anos de estudo no instrumento enquanto a menor porcentagem com 3,6% tem entre 2 e 4 anos de estudo.

A questão 7 (gráfico 7), buscou informações sobre a formação dos clarinetistas, compreendendo os níveis: ensino técnico, bacharelado, licenciatura, especialista, mestre, doutor ou sem formação acadêmica em música/clarinete.

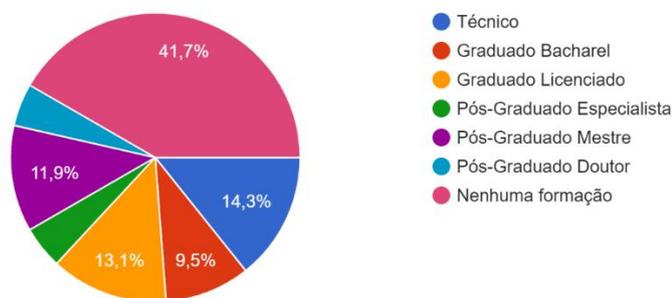


Gráfico 7 – Formação

É possível observar que 41% dos participantes informaram não possuir uma formação formal no instrumento, seguidos de 14,3% com formação técnica, 13,1% licenciados, 11,9% mestres, 9,5% bacharéis, 4,8% doutores e outros 4,8% pós-graduado especialistas.

A questão 8 (gráfico 8), traz informações sobre o espaço de estudo e o local de atuação. Nessa questão o respondente podia assinalar mais de uma opção.

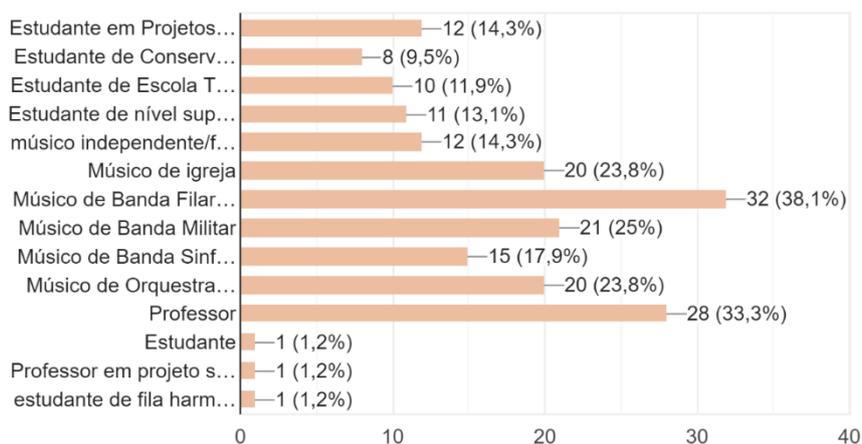


Gráfico 8 - Espaço de estudo/atução

Observamos que 38,1% atuam em Bandas Filarmônicas, 33,3% como professor, 25% músico em banda militar, 23,8% como músico de igreja, 23,8% como músico de orquestra. Também observamos um grupo notório de estudantes de diferentes instituições como, projetos sociais/ONG, conservatório, escola técnica e nível superior.

Os gráficos 9 e 10, direcionam-se para conhecer a demanda física envolvida respectivamente na prática semanal e diária com o clarinete.

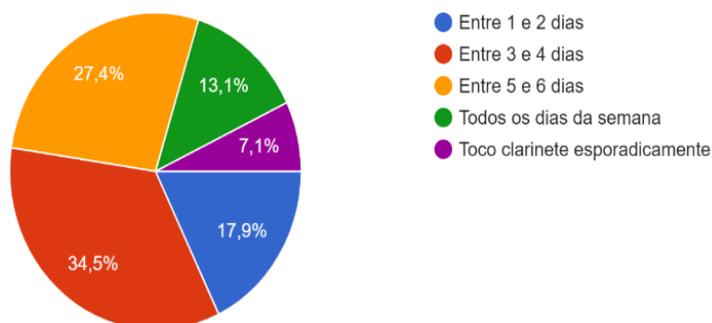


Gráfico 9 – Tempo de estudo

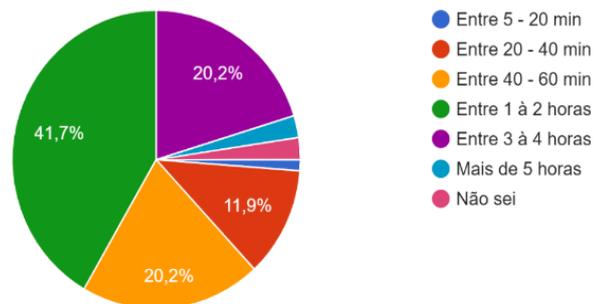


Gráfico 10 - Dias de estudo

Podemos observar no gráfico 9 que a maioria dos participantes com 34,5% estudam cerca de 3 e 4 dias na semana, enquanto 7,1% tocam esporadicamente. O gráfico 10, por sua vez, mostra que 41,7% estudam entre 1 e 2 horas por dia, enquanto 1,2% estudam clarinete por cerca de 5 e 20 minutos.

O gráfico 11 buscou conhecer qual o material utilizado na fabricação do clarinete dos participantes.

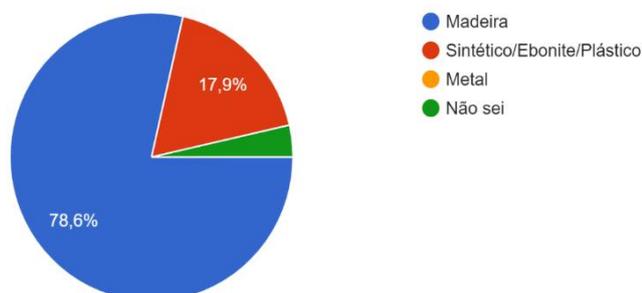


Gráfico 11 - Material do clarinete

Podemos observar que 78,6% dos participantes possuem instrumento de madeira, 17,9% têm um instrumento sintético, enquanto 3,6% não sabem.

Com o gráfico 12, podemos observar se os participantes da pesquisa utilizam ou não a correia de apoio do clarinete e em quais situações faz uso dela.

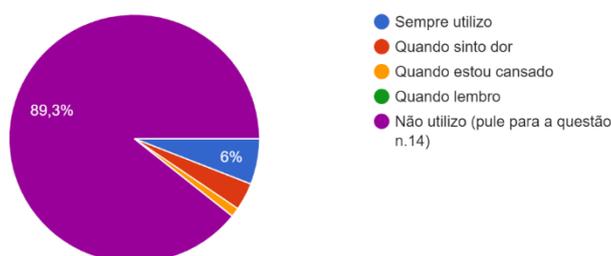


Gráfico 12 - Uso da correia de apoio

Observamos que 89,3% têm a preferência do não uso da correia de apoio, contra 6% que sempre utilizam, enquanto apenas 1,2% utilizam quando cansados e 3,6% quando sentem dor.

No gráfico 13, observamos em quais situações os respondentes utilizam a correia de apoio do clarinete: somente sentado, somente em pé ou em ambas as posições.

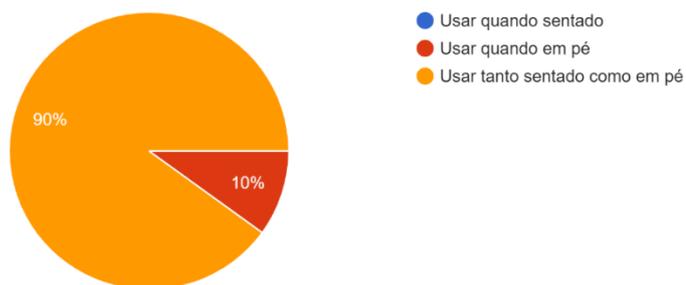


Gráfico 13 - Maneira de utilização da correia de apoio

Observamos que 90% usam a correia de apoio do clarinete tanto sentados quanto em pé e que os outros 10% usam quando estão em pé.

Os gráficos 14 e 15 mostram respectivamente se o suporte de apoio do instrumento no polegar da mão direita tem altura regulável ou não e no caso da existência de regulação de altura se há compreensão sobre o seu uso de forma correta.

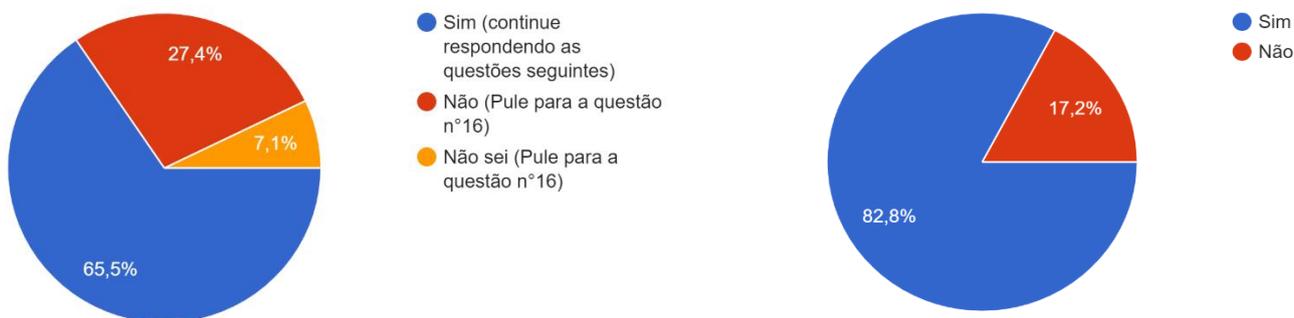


Gráfico 15 - Regulagem do suporte do polegar da mão direita Gráfico 14 - Conhecimento sobre a utilização do suporte do polegar direito

Observamos com os dados obtidos nestas questões que 65% dos participantes dessa pesquisa possuem clarinete com suporte do polegar com altura regulável. Desses, 82,8% sabem como utilizá-lo e 17,2% não sabem como utilizá-lo corretamente. Foi observado também que 27,4% dos respondentes não têm o suporte regulável e 7,1% não souberam responder.

A questão 16 (gráfico 16), buscou investigar quantos clarinetistas utilizam ou não algum tipo de proteção para o polegar da mão direita.

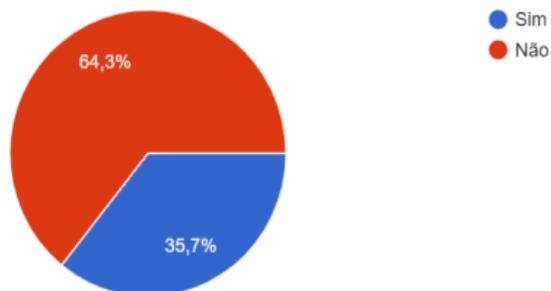


Gráfico 16 - Proteção para o polegar

Podemos observar através do gráfico que a maioria dos participantes 64,3% não utilizam essa proteção, enquanto 35,7% utilizam.

No gráfico 17, analisamos se os respondentes utilizam ou não algum tipo de proteção nos dentes ao tocar clarinete e o tipo de proteção utilizada.

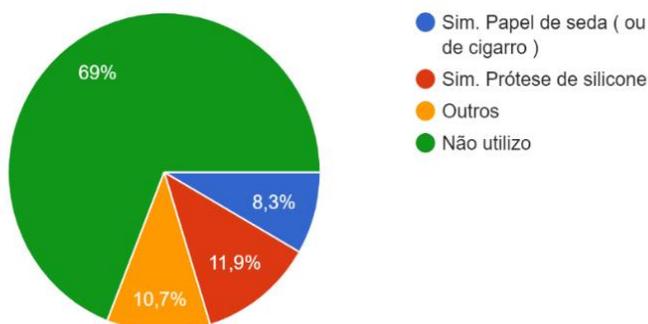


Gráfico 17 - Protetor labial

Um fator comum na prática do instrumento são os incômodos nos lábios, onde alguns desenvolvem calos, machucados e até sangramentos ao tocar. Existem, no mercado, protetores labiais para evitar esses desconfortos, assim como adaptações com produtos não direcionados para esse propósito feito pelos músicos. Podemos observar que 69% não utilizam nenhum tipo de protetor, enquanto 11,9% utilizam uma prótese de silicone e 8,3% utilizam papel de seda. Ainda 10,7% afirmaram que utilizam outros tipos de material para proteção labial, porém não informaram quais modelos.

Os gráficos 18 e 19 mostram se os participantes realizam ou não algum tipo de alongamento nos membros superiores para a prática musical, em qual

momento e qual a fonte de orientação para realizá-los. Nessa questão os respondentes puderam assinalar mais de uma opção.

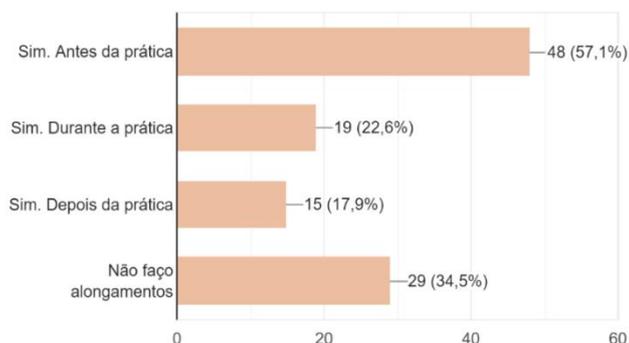


Gráfico 18 - Alongamento de membros superiores

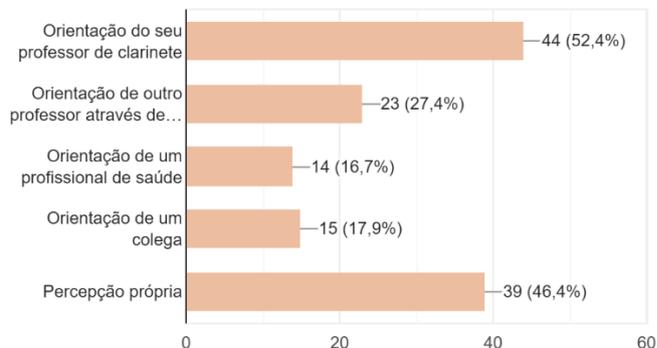


Gráfico 19 - Fonte de informação sobre os alongamentos

Podemos observar através do gráfico 18 que 57,1% dos clarinetistas realizam alongamento antes da prática, enquanto 34,5% não fazem alongamentos, 22,6% realizam durante a prática e 17,9% depois da prática. Já na fonte de orientação para o alongamento do gráfico 19 podemos observar que 52,4% obtiveram tais informações através de orientação do seu professor de clarinete, enquanto 46,4% fazem por uma questão intuitiva de percepção própria, 27,4% dos participantes tiveram orientação através de masterclass ou videoaula, 16,7% por orientação de um profissional de saúde e 17,9% através da orientação de um colega.

O gráfico 20 investigou se os participantes fazem ou não algum tipo de aquecimento no instrumento no início da prática musical. Nessa questão os respondentes puderam assinalar mais de uma opção.

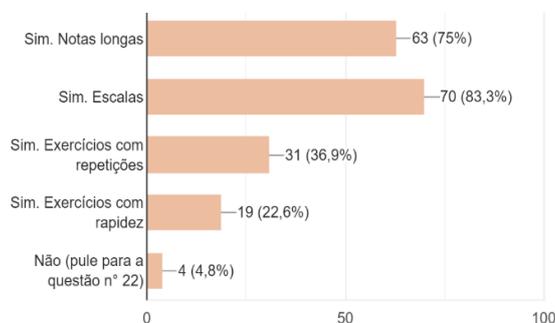


Gráfico 20 - Aquecimento prévio no instrumento

Foi identificado no gráfico que 83,3% realizam o aquecimento através de escalas, 75% através de notas longas, 36,9% através de exercícios com repetições e 22,6% com exercícios de agilidade e 4,8% não praticam aquecimento.

O gráfico 21, verifica se os respondentes utilizam ou não de intervalos de tempo para descanso entre o aquecimento inicial e o prosseguir do estudo.

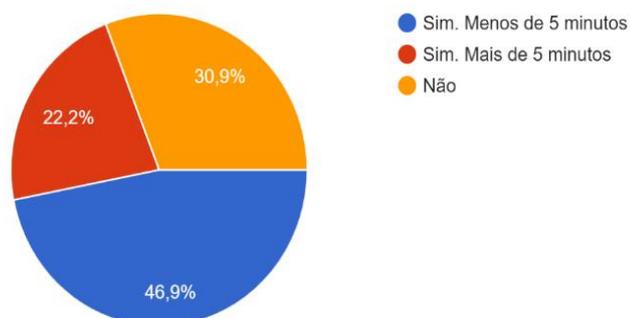


Gráfico 21 - Intervalo durante a prática

A análise mostra que 69,1% (soma do espaço azul e vermelho) realizam intervalos entre o aquecimento inicial e os estudos musicais, dentre eles 46,9% com duração inferior a 5 minutos, 22,2% com intervalo maior de 5 minutos e 30,9% não realizam intervalo.

Os gráficos 22 e 23 analisaram se os participantes dividem ou não as horas de estudos em sessões com intervalo de descanso entre elas e quanto tempo em média dura cada sessão.

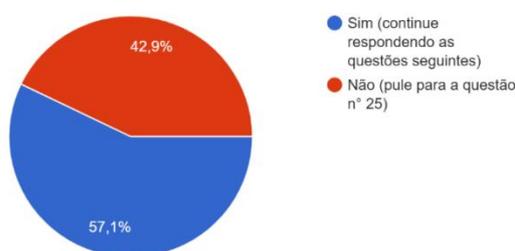


Gráfico 22 - Horas de estudo e intervalos

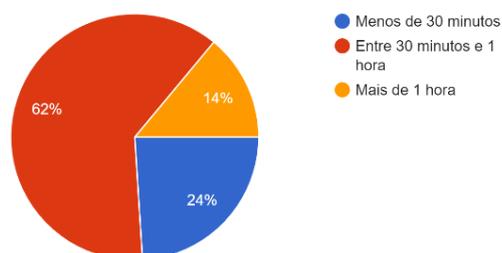


Gráfico 23 - Tempo de duração da sessão de estudo

Os dados obtidos mostram que 57,1% realizam intervalos entre sessões de estudo enquanto 42,9% não realizam. E entre os participantes que informaram

que dividem as horas de estudos em sessões, 14% passam mais de 1 hora em cada sessão, 62% entre 30 minutos e 1 hora e 24% menos de 30 minutos.

O gráfico 24, analisa quanto tempo dura o intervalo de descanso entre as sessões de estudo dos participantes.

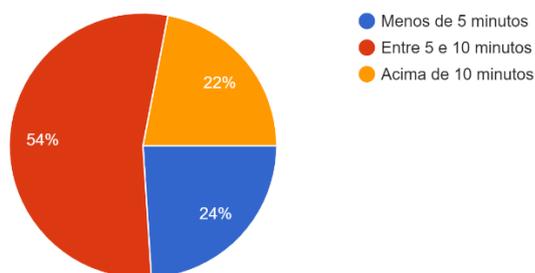


Gráfico 24 - Duração do intervalo

Foi possível analisar que 24% fazem um intervalo com duração com menos de 5 minutos, 54% com duração entre 5 e 10 minutos e 22% acima de 10 minutos.

O gráfico 25, analisou se os respondentes ao tocar clarinete observam se sua postura está saudável para seu corpo.

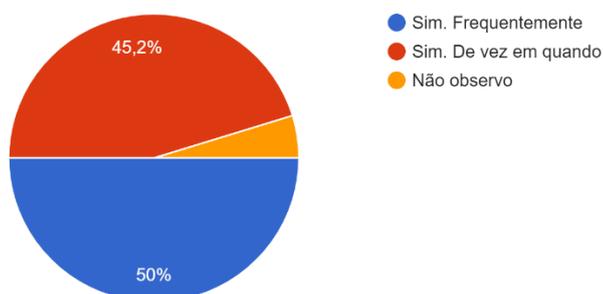


Gráfico 25 - Observação da postura durante a prática

A análise dos dados mostra que 50% dos participantes afirmaram que observam frequentemente sua postura, enquanto 45,2% observam apenas de vez em quando e outros 4,8% afirmaram não observar.

O gráfico 26, investiga se há algum tipo de incômodo físico durante a prática musical no clarinete.

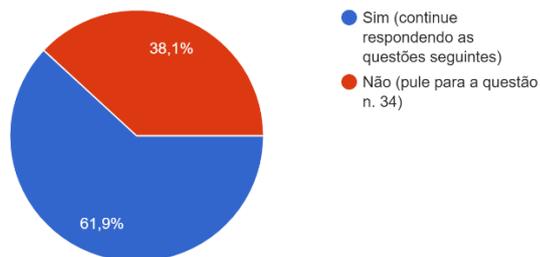


Gráfico 26 - Presença de incômodo físico durante a prática

A análise mostra uma relação entre incômodo físico e a prática musical onde 61,9% afirmaram sentir algum tipo desconforto e 38,1% disseram que não.

Com a questão 27 (gráfico 27), buscamos investigar quais as áreas mais afetadas pelos incômodos físicos durante a prática musical e sua natureza. Nessa questão os respondentes puderam marcar mais de uma resposta.

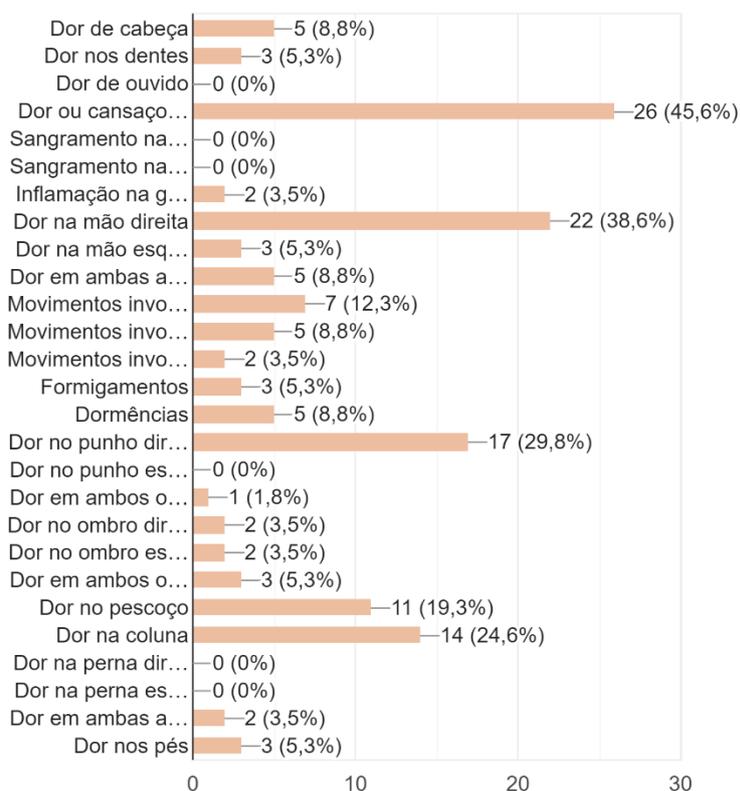


Gráfico 27 - Tipos de incômodos físicos durante a prática

A maioria dos participantes (45,6%) dos clarinetistas afirmaram sentir dor ou cansaço na região da embocadura, assim também outros incômodos chamaram atenção, como, 38,6% dor na mão direita, 29,8% dor no punho direito, 24,6% dor na coluna e 19,3% dor no pescoço. Outros incômodos físicos foram apontados pelos

respondentes, tais como, dor de cabeça, dor nos dentes, inflamação na garganta, dor na mão esquerda, dor em ambas as mãos, movimentos involuntários nos dedos, movimentos involuntários nas mãos, movimentos involuntários nos antebraços, formigamentos, dormências, dor em ambos os punhos, dor no ombro direito, dor no ombro esquerdo, dor em ambos os ombros, dor em ambas as pernas, dor nos pés.

A questão 28 (gráfico 28), foi observado em quais os momentos da prática musical são mais sentido os incômodos físicos.

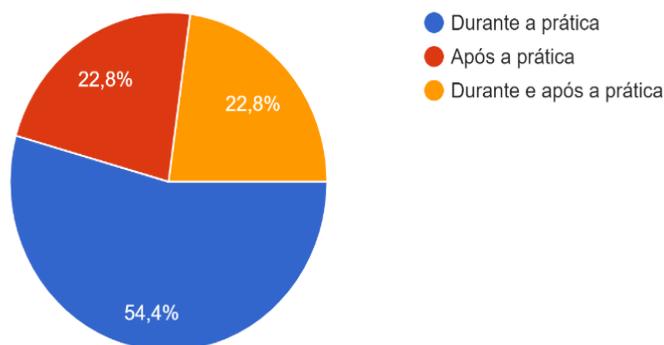


Gráfico 28 - Momento em que surge o incômodo físico

Foi observado que 54,4% afirmaram sentir incômodos físicos durante a prática, 22,8% após a prática e 22,8% durante e após a prática musical.

Na questão 29 (gráfico 29), foi verificada qual atitude o respondente usa ao sentir incômodo físico durante a prática musical.



Gráfico 29 - Atitude sobre os incômodos físicos

Foi observado que 23,2% continuam a tocar, 60,7% afirmaram parar e voltar a tocar minutos depois, 1,8% para e volta a tocar horas depois e 14,3% param e voltam a tocar em outro dia.

Na questão 30 (gráfico 30), buscou-se investigar se o incômodo passava no término da prática musical no clarinete.

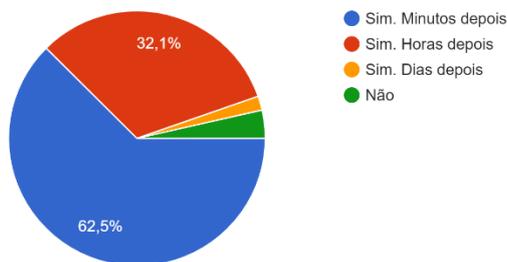


Gráfico 30 - Incômodo físico após a sessão de prática

É possível observar no gráfico que 62,5% afirmaram que o incômodo passava minutos depois, 32,1% horas depois, 1,8% dias depois e 3,6% disseram que os incômodos não passavam após o final da sessão de prática, deixando entender que convivem diariamente com esse incômodo.

Na questão 31 (gráfico 31), buscou-se investigar se os participantes já procuraram algum tipo de conteúdo sobre fisioterapia a fim de esclarecer e diminuir os incômodos físicos causados pela prática musical no clarinete e quais suas fontes de busca. Nessa questão os respondentes poderiam assinalar mais de uma opção.

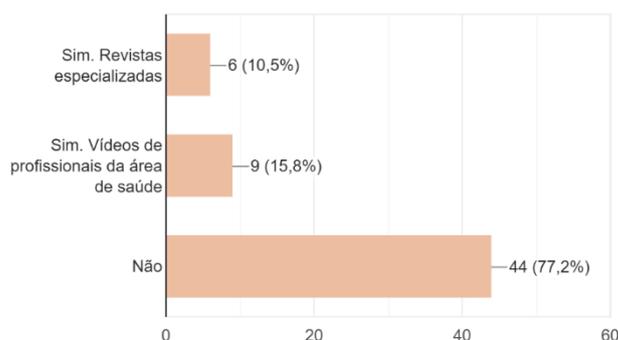


Gráfico 31 - Conhecimento sobre conteúdo de fisioterapia

A análise dos dados mostra que 77,2% disseram que não procuraram, 15,8% procuraram vídeos de profissionais da saúde e outros 10,5% procuraram revistas especializadas.

Na questão 32 (gráfico 32), buscou-se investigar se os participantes já estiveram em consulta com profissional de fisioterapia por causa dos incômodos físicos relacionados à prática musical do clarinete.

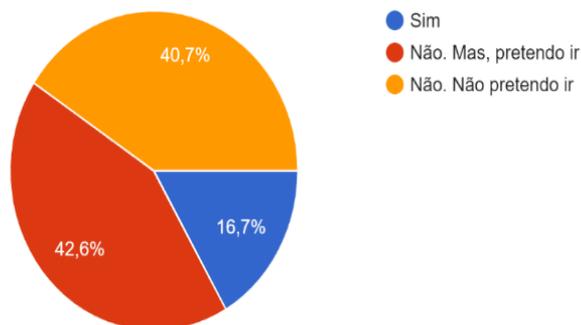


Gráfico 32 - Procura por ajuda profissional

Foi observado que 42,6% afirmaram que não, mas pretendem procurar ajuda especializada, 40,7% disseram que não e que não pretendem ir, enquanto 16,7% afirmaram que já procuraram ajuda especializada.

Na questão 33 (gráfico 33), buscou-se observar se existe a utilização de medicamentos por causa dos sintomas relacionados à prática musical no clarinete.

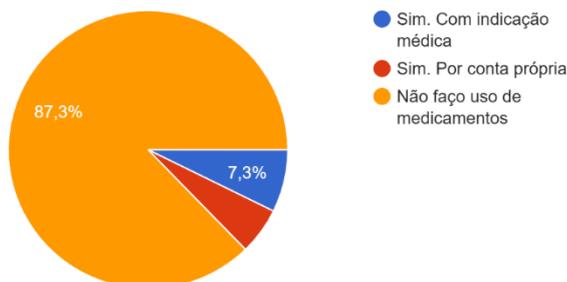


Gráfico 33 - Uso de medicamentos

Conforme o gráfico, 87,3% afirmou que não utiliza medicação, enquanto 7,3% utilizam com indicação médica e 5,5% por conta própria.

As questões 34 e 35 verificaram entre os respondentes à prática de atividade física e sua frequência.

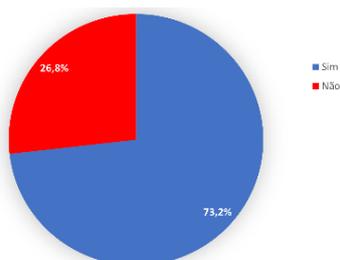


Gráfico 35 - Prática de atividade física

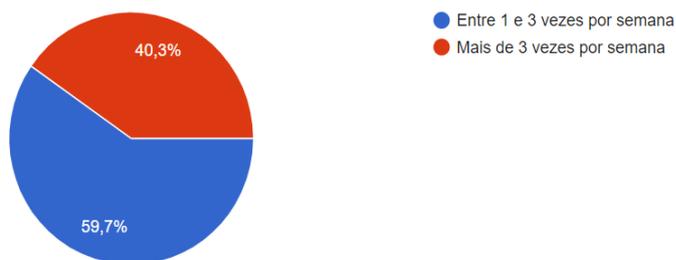


Gráfico 34 - Frequência das atividades físicas

Foi observado que 26,9% das respostas não praticam atividade física com regularidade e 73,2% afirmaram a prática de atividades físicas com regularidade, dentre eles 59,7% praticam entre uma e três vezes por semana e outros 40,3% mais de três vezes por semana.

5. ANÁLISE E CRUZAMENTOS DOS DADOS MAIS SIGNIFICATIVOS

Todos os dados obtidos através do questionário são relevantes para a reflexão da prática do clarinetista, porém, dentre eles, alguns despertaram maior interesse para as reflexões que serão aqui desenvolvidas.

Na questão 12, podemos observar que 89,3% dos participantes não utilizam correia de apoio, enquanto 4,8% utilizam apenas quando sentem algum desconforto físico e 6% utilizam sempre. Já na questão 26, observamos que 61,9% dos participantes sentem algum tipo de incômodo físico durante a prática musical no clarinete. Diante deste panorama, quando realizamos o cruzamento de dados, observamos que entre os que não utilizam correia, 61,33% sentem dor. Com esses dados, podemos afirmar que a utilização da correia de apoio é positiva para a prevenção de desconfortos físicos.

Outro ponto importante foi observado na questão 27 (questão que permitiu que o respondente selecionasse várias respostas). Os resultados obtidos nesta questão trazem um índice de 38,6% de clarinetistas com dor na mão direita, 29,8% com dor no punho direito, 24,6% com dor na coluna e 19,3% com dor no pescoço. Fazendo o cruzamento com os dados obtidos na questão 12, anteriormente apresentados, podemos observar que 60% de todos os que se queixaram de dores nas regiões citadas não utilizam a correia de apoio. Esses dados nos mostram que a maioria das queixas de desconfortos físicos dos clarinetistas está relacionada à mão direita, punho direito, ombros, pescoço e coluna e a maioria desses problemas está ligada à falta de utilização da correia de apoio.

Outro aspecto interessante é sobre as queixas de dor na embocadura e a utilização do protetor de lábios nos dentes. Na questão 17, podemos observar que

69% não utilizam nenhum tipo de proteção nos dentes. Na questão 27, quase metade dos participantes sente dor ou cansaço na região da embocadura. Considerando e cruzando os dados obtidos entre essas duas questões, vemos que dos que não utilizam protetor labial, apenas 29,4% sentem dor na região da embocadura e, dos que utilizam, 35% sentem algum tipo de dor ou cansaço na embocadura. Com isso, a utilização do protetor labial não necessariamente previne o desconforto na embocadura, pelo contrário, instiga a reflexão se tal protetor não contribui para a origem do desconforto.

Ainda sobre o aspecto da embocadura, se considerarmos os dados obtidos na questão 22 vemos que 42,9% não dividem as horas de estudos e 57,1% dividem as horas de estudo em sessões com intervalo de descanso entre elas. Fazendo o cruzamento com os dados da questão 27 apresentados anteriormente, podemos observar que entre os que não dividem as horas de estudo em sessões com descanso, 72,3% sentem algum tipo de dor ou incômodo físico e desses, 33,3% sentem dor ou cansaço na região da embocadura. Entre os que dividem as horas de estudos em sessões com descanso, 64,6% sentem algum tipo de dor ou incômodo físico, desses, 29,2% sentem dor ou cansaço na região da embocadura. Considerando os dois grupos, analisamos que entre o grupo que não realiza intervalos de descanso durante as sessões de estudo tendem a sentir mais desconforto físico, inclusive na região da embocadura em comparação com o grupo que realiza intervalos. Estes dados são interessantes para a realização de pesquisas futuras com o objetivo de investigar como devem ser realizados os intervalos nas sessões de estudo com qualidade introduzindo algum tipo de exercício de relaxamento.

Um último aspecto que foi considerado abordou a questão de dor ou desconforto físico (questão 26), com o conhecimento sobre abordagens fisioterapêuticas para tratamento (questão 31). Fazendo o cruzamento de dados, analisamos que dos participantes que sentem dor, 77% nunca procuraram nenhum tipo de informação sobre fisioterapia. Esse panorama nos leva a refletir sobre a importância do conhecimento sobre possíveis tratamentos para os desconfortos físicos com profissionais da área de fisioterapia para músicos.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para o clarinetista em atividade, seja profissional ou não, a rotina laboral no clarinete é algo que já faz parte de sua rotina diária. É comum a queixa de desconfortos físicos, visto que tocar um instrumento musical demanda esforço físico, organização e qualidade da sessão de prática.

A literatura nos mostra que o músico exige do corpo um nível de resistência e eficiência muito alto, porém na maioria das vezes, não é comum a preocupação com a saúde física para manutenção de uma prática saudável. Esse aspecto pode ser observado com o questionário.

A prática deliberada está relacionada também com a qualidade dos intervalos de descanso entre as sessões de prática para o descanso mental e físico como foi observado no capítulo anterior ao cruzarmos os dados entre as questões 22 e 27. Neste ponto, consideramos a importância de investigar futuramente como devem ser realizados os intervalos nas sessões de estudo com qualidade introduzindo algum tipo de exercício de relaxamento.

Com a pesquisa, podemos refletir também sobre a importância da utilização da correia de apoio no clarinete para a prevenção das dores mais comuns relatadas pelos clarinetistas (mão e punho direitos, ombros, pescoço e coluna) devido ao peso do instrumento. E observamos que outros acessórios, como o protetor labial que é utilizado visando à prevenção do desconforto na embocadura, não indicou tanta eficiência. Neste ponto, algumas surgiram algumas questões: Os desconfortos na embocadura são anteriores ou posteriores ao uso do protetor? Em quais regiões da embocadura estão localizados os desconfortos? São provocados pela pressão dos dentes nos lábios ou são outros desconfortos musculares? O protetor utilizado aumenta o volume interno da boca e este volume pode gerar alguma sobrecarga na musculatura? O protetor, utilizado para reduzir a pressão dos dentes no lábio, pode causar outros incômodos?

Em minha opinião, para o desenvolvimento saudável do músico em sua prática musical, é necessário um investimento na consciência corporal para prevenção e diminuição dos incômodos físicos, o uso adequado do instrumento e seus acessórios e a busca por profissionais da área da saúde, não somente em situações onde os incômodos são frequentes ao ponto de atrapalhar sua prática musical, mas para prevenção de futuras lesões por esforços repetitivos (LER). Posto

isto, é possível que o músico perceba melhor seus limites físicos quando o esforço for empregado na atividade da prática musical, trabalhando de forma preventiva às possíveis dores físicas que possam surgir.

Esta pesquisa visou mostrar um pouco do panorama da saúde laboral do clarinetista atuante na região Nordeste do Brasil, provocando reflexões sobre a rotina de estudo que contribuam para o desenvolvimento de melhorias nos hábitos dos instrumentistas. Não apresenta o objetivo de encerrar as discussões neste contexto e sim trazer dados relevantes para futuras reflexões e pesquisas nesta área. Estando todos os dados dessa pesquisa disponíveis para futuras investigações na área.

7. REFERÊNCIAS

AFONSO, Inês C.R. (2018). A relação entre a postura e performance na aprendizagem do clarinete e em grupos de música de câmara.

Aparício, Líliliana Natália. Postura, dor e percepção de esforço na aprendizagem do acordeão. Dissertação de Mestrado em Ensino da Música, Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal, 2014.

Bardin, Laurence. Análise de conteúdo; tradução Luis Antero Reto, Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70/2016. ISBN 978-85-62938-04-7.

Campos, Claudinei José Gomes. Método de Análise de conteúdo: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília (DF), 2004.

Gonçalves, A. (2007). A consciência corporal na prevenção de lesões em instrumentistas. São Paulo: ANPPOM.

Gerhardt, Tatiana Engel; Silveira, Denise Tolfo org. Métodos de Pesquisa. Universidade Federal do Rio Grande do Sul SEAD/UFRGS. Porto Alegre, Ed. Da UFRGS, 2009.

RAY, Sonia; ANDREOLA, Xandra. O alongamento muscular no cotidiano do performer musical: estudos, conceitos e aplicações In: RAY, Sonia (Ed.). Música Hodie. v. 5, n. 1. Goiânia: UFG, 2005, p. 21-34.

Rocha Silva, Cristiane, Christo Gobbi, Beatriz, Adalgisa Simão, Ana. O USO DA ANÁLISE DE CONTEÚDO COMO UMA FERRAMENTA PARA A PESQUISA QUALITATIVA: DESCRIÇÃO E APLICAÇÃO DO MÉTODO. Organizações Rurais & Agroindustriais. Minas Gerais, 2005.

SILVEIRA, Fernando José. Mãos e dedos: técnica, saúde e sucesso para o clarinetista. Música Hodie. Goiânia, v. 6, n. 2, 2006.