



ESCOLA DE SARGENTOS DE LOGÍSTICA
CURSO DE FORMAÇÃO E GRADUAÇÃO DE SARGENTOS
CURSO DE MÚSICA
PROJETO DE PESQUISA

ALLYSON ALEIXO DE HOLANDA
FRED ROMEU MANSKE
JULIANO VAZ DOS SANTOS JUNIOR
LUCAS DA SILVA MARQUES
MAYARA RAISSA DE OLIVEIRA

2º Sgt JONATHAN CONDACK DE SOUZA (Orientador)

LESÕES DECORRENTES DA PRÁTICA MUSICAL EM MÚSICOS MILITARES

RIO DE JANEIRO

2022

ALLYSON ALEIXO DE HOLANDA
FRED ROMEU MANSKE
JULIANO VAZ DOS SANTOS JUNIOR
LUCAS DA SILVA MARQUES
MAYARA RAISSA DE OLIVEIRA

LESÕES DECORRENTES DA PRÁTICA MUSICAL EM MÚSICOS MILITARES

Projeto de Pesquisa apresentado à
Escola de Sargentos de Logística -
Es S Log como requisito parcial de
conclusão do Curso de Formação e
Graduação de Sargentos de
Música.

Orientador: 2º Sgt Jonathan
Condack de Souza

RIO DE JANEIRO

2022

RESUMO

A carreira de um músico militar é repleta de atividades que por vezes o levam à fadiga ou ao cansaço, pois além das atividades de rotina, como ensaios e apresentações musicais, possuem ainda uma alta demanda de realização de formaturas. Dessa forma, a depender da situação, um músico militar pode vir a sofrer com alguns problemas de saúde decorrentes do esforço excessivo. Baseando-se nessa problemática, serão abordadas e analisadas as possibilidades de lesões em músicos militares decorrentes da prática musical, através da busca de informações e de possíveis soluções, no intuito de contribuir com a prevenção e a conseqüente diminuição dos problemas relatados.

Palavras-chave: músico, fadiga, soluções.

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho tem por finalidade descrever e analisar algumas das lesões acometidas a músicos militares em decorrência da prática musical. Além de averiguar por quais motivos o músico está sujeito a sofrer com lesões relacionadas ao exercício de sua atividade fim, também se buscará enumerar e elucidar algumas das principais lesões, buscando-se analisar o impacto em suas vidas e as possíveis formas de prevenção ou de reversão dessa situação.

Com foco nos problemas físicos decorrentes da prática musical, esta pesquisa buscará relatar, através de casos concretos, alguns desses problemas enfrentados por músicos no decorrer de sua vida profissional, e como conseguiram superar as adversidades encontradas.

2. JUSTIFICATIVA

Entendendo ser um assunto de extrema importância, observa-se que as lesões ocasionadas pela prática musical são, por muitas vezes, negligenciadas pelos músicos, que não dispensam a devida atenção aos sintomas. Muitos músicos que passam por esta realidade sofrem por não terem o conhecimento necessário ou por não buscarem as informações adequadas, acabando por não procurar ajuda em tempo hábil, o que pode resultar em sequelas graves, e em casos mais extremos, irreversíveis.

Nesse sentido, este trabalho visa dar maior amplitude para este campo, de forma que as informações coletadas sejam dissipadas e difundidas ao público interessado, auxiliando aqueles que venham a passar por algum dos problemas relatados.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

- Analisar algumas das lesões que um músico militar está sujeito a sofrer em decorrência da prática musical e suas possíveis consequências.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever as causas que levam um músico militar a sofrer fadiga e desconforto;
- Descrever os principais problemas físicos que um músico pode vir a sofrer em decorrência da prática musical;
- Analisar os principais impactos na vida do músico militar, tanto social quanto profissionalmente;
- Analisar as possíveis soluções que possam prevenir ou diminuir os problemas relatados.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

Sabe-se que a prática musical excessiva pelo músico militar pode acarretar ou desenvolver sérios problemas, tais como disfunções motoras ou distonia (contração que afeta de modo regular um ou vários músculos ou membros e, por vezes, o eixo corporal, e que se inicia com um movimento voluntário, ou por se estar muito tempo numa mesma posição, desaparecendo com repouso), lesões por trauma repetitivo, tendinites, tenossinovites, seja em músculos, tendões, ligamentos ou articulações.

Conforme análise a ser relatada nesta pesquisa, estas lesões normalmente acontecem nos membros superiores em função dos constantes hábitos errôneos, com tratamentos inadequados durante a prática musical, técnica individual deficiente, más condições físicas do músico ou até mesmo o estado de conservação do instrumento musical.

Como encontrado em muitos relatos, um dos problemas recorrentes é a Lesão por Esforço Repetitivo (LER), justamente pela execução repetitiva do mesmo movimento, seja com mãos ou boca, ao executar o instrumento. Durante a execução, o músico deve ter a ciência de que esta prática é a realização de um esforço físico. De forma análoga, pode-se comparar a prática musical a uma atividade física como a corrida, em que o atleta não pode se preocupar apenas com a corrida em si, devendo realizar uma preparação prévia, que envolve aquecimento, alongamento, alimentação, musculação etc. Nesse sentido, esta pesquisa tem por base a análise de métodos musicais, relatos e estudos já publicados que possam contribuir com a finalidade do trabalho a ser realizado.

5. METODOLOGIA

A metodologia a ser utilizada tem por base a pesquisa bibliográfica, através da análise de livros, artigos científicos e dissertações.

Também será utilizado o método da entrevista, de forma a melhor exemplificar todo o conteúdo explanado.

6. REFERÊNCIAS

CASTLEMAN, H. **Five common causes of physical injury for violists: comments of a master teacher on approach to the instrument.** Medical Problems of Performing Artists. 2012. 17(3). 128-130.

GONÇALVES, Alexandre. **A consciência corporal na prevenção de lesões em instrumentistas.** Disponível em: <https://www.tecnicadealexander.com/artigos.php> ppom.com.br. Acesso em: 25 maio 2022.

REVEILLEAU, Roberto. **Desenvolvimento de maus hábitos corporais na infância.** Disponível em: <https://www.tecnicadealexander.com/artigos.php>. Acesso em: 25 maio 2022.

RODRIGUES, Vinicius Reis. **Paralisia Facial - como voltar a tocar trompete.** Youtube. 13 mar. 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Z6UH9W4gy8Q&list=PLYOd9fVvJQdL25Ns6afu1o7XwgbnNJemHes>. Acesso em: 20 maio 2022.

SOUSA, Bruno. **A prática musical e saúde.** Universidade de Aveiro. Aveiro. 2014. Disponível em: <https://www.meloteca.com/wp-content/uploads/2019/03/pratica-musical-e-saude>. Acesso em: 25 maio 2022.

SOUSA, L. F. A. L. **Lesões por esforço repetitivo em instrumentistas de cordas friccionadas.** Aveiro. Universidade de Aveiro. 2010. Disponível em: <https://ria.ua.pt/bitstream/10773/3988/1/Disserta>. Acesso em: 25 maio 2022.