

SINTOMAS OSTEOMUSCULARES, NÍVEIS DE ESTRESSE, CARGA MENTAL DE TRABALHO E QUALIDADE DE VIDA EM MÚSICOS DA SERRA GAÚCHA

Isamara Paula da Silva, Caroline Bernardes

RESUMO: Introdução: Atualmente tem-se aprofundado as discussões e dada maior atenção para saúde do músico. As exigências para o exercício da profissão envolve a carga de trabalho, a duração e complexidade das apresentações, o controle motor, a musicalidade e a expressividade para manutenção da tarefa. Para isso, são necessárias muitas horas de estudo e treinamento, teóricos e práticos, podendo acarretar na adoção de determinadas posturas que podem sobrecarregar o sistema musculoesquelético tanto de forma mecânica, quanto fisiológica. **Objetivo:** Verificar a prevalência de sintomas osteomusculares, níveis de estresse, carga mental de trabalho e qualidade de vida em músicos da Serra Gaúcha. **Método:** Trata-se de um estudo transversal, composto por 50 músicos da Serra Gaúcha. Analisou-se o perfil da amostra, nível de estresse, qualidade de vida, sintomas osteomusculares e carga de trabalho, utilizando-se o questionário sociodemográfico, a Escala de Percepção de Estresse, o *Short Form-36*, o Questionário Nórdico e o NASA-TLX adaptado, respectivamente. **Resultados:** Entre os achados do estudo, destaca-se que os indivíduos apresentaram maior desconforto nas regiões de coluna dorsal, cervical, punhos e mãos. Quanto à percepção do estresse, obteve-se uma pontuação média de $17,8 \pm 7,2$, sugerindo baixos índices de estresse nos músicos avaliados. Quanto maiores os níveis de estresse, menores os escores nos domínios Limitação por Aspectos Físicos, Vitalidade, Aspectos Sociais, Limitação por Aspectos Emocionais e Saúde Mental do SF-36. Também observou-se que quanto maiores os níveis de frustração no ambiente de trabalho, menores os escores de qualidade de vida quanto aos seguintes domínios do SF-36: Limitação por Aspectos Físicos, Vitalidade, Aspectos Sociais, Limitação por Aspectos Emocionais e Saúde Mental. Além disso, músicos que tem maior nível de frustração no trabalho apresentam maiores níveis de estresse. Também se confirma que, quanto maior a carga de trabalho, maior o tempo de carreira e menor o tempo de sono. Outra informação importante é quan-

to maior a idade do músico, menores os níveis de estresse e os níveis de frustração no trabalho. Por fim, músicos que se afastaram do trabalho por algum problema muscular, apresentaram níveis significativamente mais elevados de estresse do que aqueles que não se afastaram. **Conclusão:** A partir do estudo, reconhece-se a influência das demandas físicas e mentais, bem como de fatores ambientais que afetam diretamente a vida profissional de músicos. É necessário que, a partir do entendimento destes aspectos que envolvem sintomas musculoesqueléticos, níveis de estresse, qualidade de vida e carga de trabalho, os profissionais da área da saúde possam buscar estratégias a fim de promover a saúde, prevenir possíveis lesões e reabilitar esta população.

Palavras-chave: Música. Sistema Musculoesquelético. Saúde.