

Distúrbios Musculoesqueléticos em Profissionais da Música: Revisão de Escopo

Musculoskeletal Disorders in Music Professionals: Scoping Review

BernardoMansoDiasNeto¹, Selena Márcia Dubois Mendes²

1. Acadêmico do Curso de Fisioterapia da Bahiana - Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, Salvador, Bahia, Brasil. ORCID: 0009-0009-1070-1912
2. Fisioterapeuta, Professora Adjunta da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, Doutora em Medicina e Saúde pela UFBa ORCID:0000-0002-2526-5422

Autor para correspondência: bernardoneto21.2@bahiana.edu.br

Resumo

Introdução: Músicos profissionais frequentemente enfrentam desafios físicos que vão além da execução musical. A prática intensiva, com movimentos repetitivos e posturas mantidas por longos períodos, contribui para o desenvolvimento de distúrbios musculoesqueléticos (DME), impactando diretamente sua saúde e desempenho. **Objetivo:** Identificar o que a literatura apresenta de relevante sobre os DME em músicos profissionais, reconhecendo os fatores de risco, regiões corporais mais acometidas e os instrumentos musicais associados a essas lesões. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de escopo baseada em publicações indexadas nas bases de dados PubMed e SciELO. A seleção considerou estudos que abordam a prevalência, causas e fatores de risco dos DME em músicos profissionais. **Resultados:** Os DME mais frequentemente relatados incluem dor lombar, tendinopatia e síndrome do túnel do carpo. Tais lesões são particularmente comuns entre instrumentistas de violino, guitarra e piano. As regiões corporais acometidas foram coluna lombar, região cervical e os membros superiores. Fatores como sobrecarga biomecânica, ausência de pausas, postura incorreta foram destacados como agravantes. **Considerações Finais:** Os achados reforçam a importância de medidas preventivas para preservar a saúde dos músicos. Estratégias como a educação postural, pausas programadas, acompanhamento fisioterapêutico e fortalecimento muscular são fundamentais para a promoção do bem-estar e a longevidade na carreira musical.

Palavras-chave: Distúrbios Musculoesqueléticos, Músicos Profissionais, Ergonomia.

Introdução

Os distúrbios musculoesqueléticos (DME) são condições que afetam partes importantes do corpo, como músculos, tendões, ligamentos e articulações. Essas disfunções podem diminuir a nossa capacidade de se mover com facilidade e, muitas vezes, causam dores que persistem por um longo tempo.^[1] No universo da música, essas queixas são comuns, já que a prática instrumental frequentemente exige movimentos repetitivos e posturas mantidas por longos períodos. Não é raro que músicos enfrentem desconfortos físicos que impactam diretamente sua performance e qualidade de vida.^[6]

Estudos mostram que existe alta prevalência de DME entre músicos profissionais. Pesquisas indicam que entre 29% e 90% desse público sofrem com algum tipo desses distúrbios. Os mais comuns incluem dor lombar, tendinopatia e síndrome do túnel do carpo, condições que impactam diretamente a saúde e o bem-estar desses profissionais.^[2,3] Instrumentos como violino, piano e guitarra estão entre os mais associados a esse tipo de lesão, devido às exigências posturais e mecânicas envolvidas na execução musical.^[3]

Embora o problema seja cada vez mais reconhecido, ainda são poucos os estudos que descrevem de forma consistente os fatores de risco, as regiões corporais acometidas e os instrumentos mais associados aos DME. Essa ausência de sistematização dificulta o avanço da área, pois esses elementos são essenciais para que futuros estudos possam desenvolver intervenções, estratégias preventivas e protocolos clínicos embasados. Assim, torna-se relevante mapear o que a literatura já apresenta sobre esses aspectos, permitindo compreender melhor o cenário atual e identificar as lacunas existentes.^[4]

A intenção é contribuir não apenas com a área acadêmica, mas também com professores de música, fisioterapeutas e os próprios músicos, oferecendo um panorama do problema. Mais do que buscar respostas fechadas, a proposta foi compreender a dimensão do problema, objetivando por tanto identificar o que

a literatura apresenta de relevante sobre os DME em músicos profissionais, reconhecendo os fatores de risco, regiões corporais mais acometidas e os instrumentos musicais associados a essas lesões.

Metodologia

Tipo de estudo

A condução metodológica seguiu as recomendações do PRISMA-ScR (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews), o que garantiu rigor e transparência na seleção e análise dos estudos.⁵ Trata-se de uma revisão de escopo, cujo objetivo foi reunir e dar visibilidade às evidências disponíveis sobre os distúrbios musculoesqueléticos que afetam músicos. A adoção dessa metodologia permitiu explorar diferentes realidades e contextos profissionais, sem restringir os achados a um único tipo de estudo ou população. Trata-se, assim, de uma forma de entender, por meio da literatura, o que muitos músicos têm vivenciado em seu cotidiano e transformar esses relatos em dados capazes de gerar reflexão e fomentar estratégias de cuidado.

Critérios de Elegibilidade

Não houve restrição quanto ao tipo de estudo. Foram incluídas todas as publicações que apresentavam dados sobre distúrbios musculoesqueléticos em músicos profissionais, independentemente do desenho metodológico.

Fontes de Informação e Estratégia de Busca

A busca foi realizada nas bases de dados **PubMed** e **SciELO**, utilizando descritores específicos para cada uma delas.

- **PubMed**: empregaram-se os descritores “*(Musicians OR Instrumentalists) AND (Musculoskeletal disorders OR Repetitive strain injury OR Tendinitis OR Performance-related pain)*”.

- **SciELO**: utilizaram-se os descritores: (músicos) AND (dor)OR(lesão) OR (distúrbios musculoesqueléticos) OR (Lesão por esforço repetitivo) OR (Tendinite) OR (Dor relacionada ao desempenho).

Para a definição conceitual de distúrbios musculoesqueléticos (DME), adotou-se como referência o material elaborado por Marchese (2023).^[1]

Processo de Seleção e Coleta de Dados

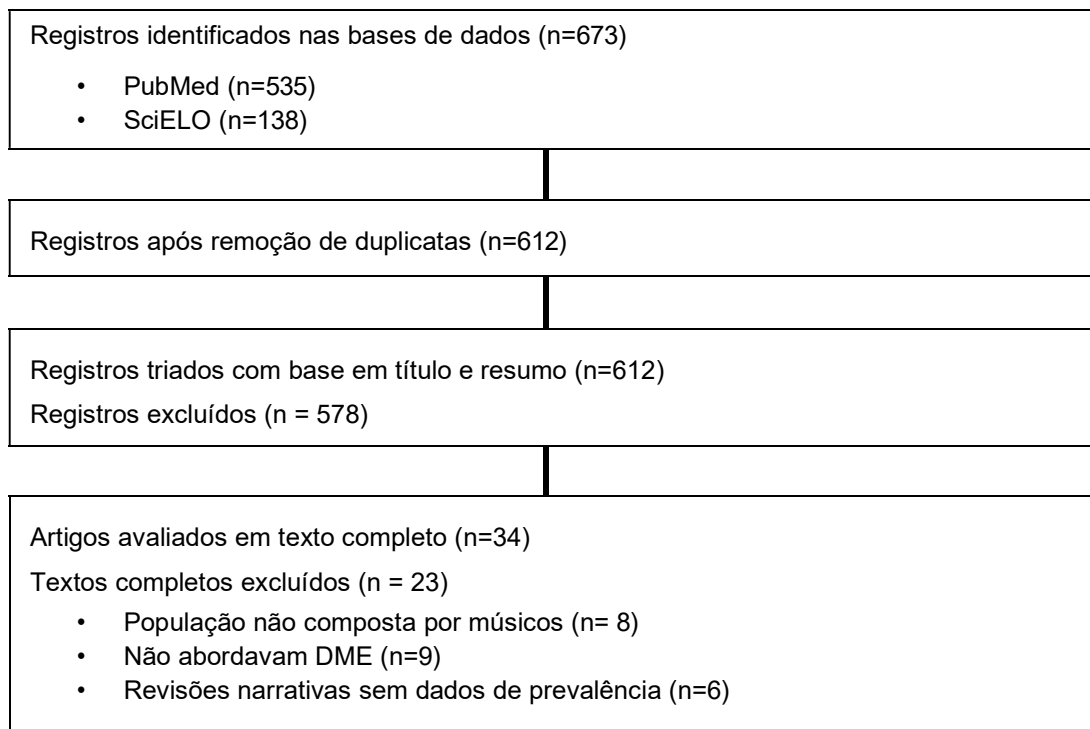
Um único revisor triou e extraiu os dados. Não foram utilizadas ferramentas de automação. Dados ausentes foram registrados como 'não informados'.

Desfechos e Variáveis do Estudo

Nesta etapa da pesquisa, o foco foi identificar a prevalência dos distúrbios musculoesqueléticos entre músicos profissionais, mapeando as regiões do corpo mais afetadas como ombros, cervical e lombar, reconhecendo os principais fatores de risco, como movimentos repetitivos e posturas inadequadas durante longos períodos de prática. Também foram consideradas variáveis relacionadas ao tipo de instrumento. Quando algum dado não foi disponibilizado pelos estudos, ele foi registrado como “não informado”, de forma a manter a fidelidade às informações selecionadas.

Resultados

Figura 1 – Fluxograma de seleção dos estudos incluídos na revisão (PRISMA-ScR)



Foram identificados 535 artigos na base PubMed e 138 artigos na SciELO. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 11 estudos foram incluídos na síntese final desta revisão.

Os 11 estudos incluídos apresentaram grande variação quanto ao tamanho e ao perfil das amostras, abrangendo desde grupos reduzidos de instrumentistas especializados até orquestras completas. Quando informado, as populações eram compostas principalmente por adultos jovens e de meia-idade, com predominância do sexo feminino. As pesquisas foram conduzidas em diferentes países, incluindo Brasil, Portugal, Alemanha, Holanda, EUA, Canadá e Reino Unido, envolvendo instrumentistas de cordas, piano, guitarra, sopro, percussão e músicos de orquestras. Essa diversidade reflete a heterogeneidade metodológica da literatura, marcada por diferenças na composição das amostras, nos instrumentos analisados e nos critérios utilizados para caracterizar as queixas musculoesqueléticas.

A análise revelou que a prevalência de distúrbios musculoesqueléticos (DME) em músicos varia entre 29% e 90%, dependendo do instrumento, da população estudada e do método utilizado. As queixas mais frequentes envolveram dor lombar, cervicalgia, tendinopatia em ombros e punhos, além da síndrome do túnel do carpo.

Quadro 1- Prevalência de Distúrbios Musculoesqueléticos em Profissionais da Música etipos de lesões mais comuns por instrumento (18/03/2025);

Autor/Ano	País	Instrumento(s)	DME	Prevalência
Silva <i>et al.</i> , 2015 ²	Portugal	Violino, piano, guitarra	Dor, tendinite, túnel do carpo	30% - 90%
Sousa <i>et al.</i> , 2016 ⁶	Portugal	Orquestra (diversos)	Dor lombar, cervical	65%
Stanhope & Weinstein, 2021 ⁴	Reino Unido	Diversos	Dor crônica	Não informado
Moraes & Antunes, 2012 ³	Brasil	Violino, viola	Tendinite, cervicalgia	75%
Yang <i>et al.</i> , 2021 ⁷	EUA	Membros superiores	Lesões funcionais	Não informado
Kochem & Silva, 2018 ¹³	Brasil	Cordas	DME relacionados à prática	64,1%–90%
Steinmetz <i>et al.</i> , 2015 ²⁰	Alemanha	Diversos	DME relacionados à prática	89,5%

Autor/Ano	País	Instrumento(s)	DME	Prevalência
Kok <i>et al.</i> , 2018 ¹⁴	Holanda	Orquestra (diversos)	DME relacionados à prática	67,8%
Macdonald <i>et al.</i> , 2022 ¹⁵	Canada	Oboé	DME relacionados à prática	74,9%
Kok <i>et al.</i> , 2016 ¹⁶	Holanda	Diversos	Dores musculoesqueléticas	86-89%
Pereira, 2014 ²¹	Brasil	Diversos	Dores musculoesqueléticas	58,7%

Os estudos apontaram que os DME acometem músicos independentemente da região geográfica ou do estilo musical. Em Portugal e no Reino Unido, prevalências acima de 60% foram relatadas em orquestras profissionais. No Brasil, pesquisas com violinistas e orquestras sinfônicas revelaram índices semelhantes, frequentemente associados a fatores como tempo de prática, ausência de pausas e estresse ocupacional. Já na Alemanha, a prevalência de DME em orquestras chegou a 89%.

A análise por instrumento mostrou padrões entre os estudos. Músicos de cordas (violino, viola, violoncelo, contrabaixo) apresentaram alta prevalência de dores cervicais e lombares. Entre guitarristas, a dor lombar e cervical foi frequentemente relatada.

Pianistas, por sua vez, foram os mais acometidos por lesões em punhos e dedos, incluindo síndrome do túnel do carpo e tendinopatia dos flexores. Nos instrumentos de sopro, destacaram-se queixas em ombros e cervical, além de fadiga respiratória. Já músicos de percussão apresentaram sobrecarga em punhos e cotovelos, além de dor lombar.

4. Discussão

Este estudo objetivou identificar os distúrbios musculoesqueléticos em músicos, explorar os fatores de riscos, que foram movimentos repetitivos, posturas inadequadas, longas jornadas de prática sem pausas; as regiões corporais mais acometidas, que foram coluna lombar, região cervical e os membros superiores; e os instrumentos musicais associados a essas lesões, que são violino, viola, piano, guitarra, percussão, instrumentos de sopro.^{7,8,9,10,11,12,13,14}

A consistência entre os fatores de risco relatados nas diferentes pesquisas é um dos pontos marcantes. Movimentos repetitivos, posturas inadequadas sustentadas por longos períodos, jornadas intensas de prática sem pausas foram reconhecidas como elementos determinantes para o surgimento de DME.⁴ Esses elementos, combinados, aumentam a sobrecarga musculoesquelética e favorecem o surgimento de quadros dolorosos crônicos, capazes de comprometer tanto o desempenho técnico quanto a longevidade profissional.^{15,16}

As regiões corporais mais acometidas, como a coluna lombar, a região cervical e os membros superiores, aparecem de forma recorrente nos estudos, o que reflete a demanda biomecânica da atividade instrumental.³ Do ponto de vista fisiológico, essas áreas estão envolvidas no controle postural, na estabilização e na execução de movimentos de alta precisão. A manutenção prolongada de contrações isométricas, a assimetria corporal imposta pela técnica instrumental e a limitação da variabilidade motora levam ao acúmulo de microtraumas e tensões miofasciais, predispondo à dor e à disfunção. Esses achados corroboram a importância de compreender a prática musical sob a ótica da biomecânica, reconhecendo que o gesto artístico é também um gesto laboral de alta exigência física.^{18,19}

A análise evidenciou uma provável associação entre o tipo de instrumento musical e os padrões de lesões musculoesqueléticas apresentadas pelos instrumentistas.

Observou-se que diferentes instrumentos impõem demandas biomecânicas específicas, resultando em perfis distintos de sobrecarga. Violinistas e violistas tendem a apresentar maior incidência de dores cervicais e tendinopatia nos ombros, devido à postura fixa e à elevação sustentada do membro superior. Guitarristas frequentemente relatam dores lombares e cervicais, geralmente relacionadas ao peso do instrumento e à postura assimétrica. Pianistas são mais propensos a desenvolver síndromes compressivas, como a síndrome do túnel do carpo, além de tendinopatia de flexores e extensores dos dedos. Músicos de sopro manifestam queixas em ombros e região cervical, associadas ao esforço respiratório e à estabilização torácica, enquanto percussionistas apresentam maior sobrecarga em punhos, cotovelos e coluna lombar.

As queixas mais recorrentes entre esses grupos envolveram dores cervicais e lombares, tendinopatia em ombros, punhos e dedos, além de síndromes compressivas, como o túnel do carpo, reforçando a necessidade de estratégias preventivas individualizadas.^{3,4,7, 19, 20}

Estudos qualitativos oferecem uma perspectiva essencial sobre o lado subjetivo da dor. Zaza et al. (1998) relataram que muitos músicos percebem a dor como uma ameaça à sua identidade profissional. Kenny et al. (2016) observaram que ela está frequentemente associada à ansiedade de performance e ao medo de não sustentar a carreira. Outros relatos descrevem sentimentos de frustração e até de ruptura com a própria arte, como destacou Guptill (2011): “É como se o corpo deixasse de ser aliado da música e passasse a ser um obstáculo”. Esses estudos reforçam esse impacto subjetivo, mostrando que a dor ultrapassa a dimensão física e afeta também aspectos emocionais e sociais da vida profissional.^{8, 9}

Apesar da relevância dos achados, esta revisão apresenta limitações inerentes ao próprio método de revisão de escopo. Por se tratar de um estudo de natureza descritiva e exploratória, não foi realizada avaliação crítica da qualidade metodológica dos artigos incluídos, nem análise quantitativa de associação entre variáveis.⁵ Além disso, o processo de seleção e extração de dados conduzido por um único revisor pode ter introduzido viés de interpretação. Ainda assim, os resultados são consistentes e convergem para a compreensão de que a saúde musculoesquelética dos músicos deve ser abordada de forma integrada, contemplando tanto os aspectos clínicos quanto ocupacionais. Nesse contexto, torna-se indispensável adotar estratégias preventivas baseadas em evidências, como pausas programadas, reeducação postural, fortalecimento muscular, alongamentos específicos, além da adaptação ergonômica dos instrumentos e do ambiente de prática.¹⁹ Cuidar do corpo, é também cuidar da expressão artística e da longevidade profissional do músico.

5. Considerações Finais

Os distúrbios musculoesqueléticos (DME) em músicos profissionais configuram um problema relevante de saúde ocupacional, cuja complexidade ultrapassa o âmbito físico e afeta também dimensões emocionais e sociais da prática artística. A literatura

analisa da evidencia que a atividade musical, embora de natureza criativa, impõe ao corpo exigências biomecânicas comparáveis às de profissões com alta carga repetitiva e postural.

Dessa forma, a atuação dos profissionais do movimento assume papel estratégico, tanto na prevenção quanto na promoção da saúde desses profissionais, por meio da educação ergonômica, da conscientização corporal e do acompanhamento contínuo. É fundamental que escolas de música, instituições e músicos adotem uma cultura preventiva que valorize o corpo como instrumento de trabalho e de expressão artística.

Futuras pesquisas devem concentrar-se no desenvolvimento e na validação de intervenções específicas para diferentes instrumentos e perfis de músicos, a fim de construir protocolos baseados em evidências que fortaleçam a integração entre ciência, prática clínica e arte. Cuidar do corpo é, desta forma, preservar a arte e reconhecer essa relação é o primeiro passo para uma carreira musical mais saudável, sustentável e longa.

Referências

1. **Marchese T.** Definição de Distúrbio Musculoesquelético [Internet]. Dr. Tiago Marchese. 2021.
2. **Silva AG,** Lã FMB, Afreixo V. Pain prevalence in instrumental musicians: A systematic review. *Med ProblPerform Art.* 2015;30(1):8-19
3. **Moraes GF de S,** Antunes AP. Desordens musculoesqueléticas em violinistas e violistas profissionais: revisão sistemática. *Acta Ortop Bras.* 2012;20(1):43-7.
4. **Stanhope J,** Weinstein P. Shouldmusicians play in pain? *Br J Pain.* 2021;15(1):82-90.
5. **Tricco AC, et al.** PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR). *Ann Intern Med.* 2018;169(7):467-473
6. **Sousa CM,** MachadoJP, GretenHJ, CoimbraD. Occupational diseases of professional orchestra musicians from northern Portugal: A descriptive study. *Med ProblemPerform Art.* 2016; 31(1): 8-12.
7. **Yang N,** Fufa DT, Wolff AL. A musician-centered approach to management of performance-related upper musculoskeletal injuries. *J Hand Ther.* 2021; 34(2): 208-16.
8. **Zaza C,** Charles C, Muszynski A. The meaning of playing-related musculoskeletal disorders to classical musicians. *SocSci Med.* 1998;47(12): 2013-2023.
9. **Kenny DT,** Driscoll T, Ackermann BJ. Is Playing in the Pit ReallythePits?: Pain, Strength, MusicPerformance Anxiety,and Workplace Satisfaction in Professional Musicians in Stage, Pit, and Combined Stage/Pit Orchestras. *Med ProblPerform Art.* 2016;31(1):1-7.
10. **Guptill C.** The lived experience of professional musicians with playing-related injuries: a phenomeno logical inquiry. *Med ProblPerform Art.* 2011; 26 (2): [páginas].

11. **de Kock S**, van der Merwe L, Wentink C. Lived experiences of musicians with pain: an interpretative phenomenological analysis of performance-related pain of professional violinists. *Int J Qual Stud Health Well-being*. 2023;18(1): 2203624.
12. **Bourne D**, Hallaran A, Mackie J. The lived experience of orchestral string musicians with playing-related pain. *Med Probl Perform Art*. 2019;34(4): 198-204
13. **Kochem FB**, Silva JG. Prevalência de distúrbios musculoesqueléticos relacionados à execução de exercícios em instrumentistas de cordas: uma revisão sistemática. *J Manipulative Physiol Ther* [Internet]. 2018;41(6):540–9.
14. **Kok LM**, Groenewegen KA, Huisstede BMA, Nelissen RGHH, Rietveld ABM, Haitjema S. A alta prevalência de distúrbios musculoesqueléticos relacionados à execução (DMRPs) e seus fatores associados em músicos amadores que tocam em orquestras estudantis: um estudo transversal. *PLoS One* [Internet]. 2018;13(2):e0191772.
15. **Macdonald HM**, Lavigne SK, Reineberg AE, Thaut MH. Distúrbios musculoesqueléticos relacionados à prática musical, fatores de risco e eficácia do tratamento em uma grande amostra de oboístas. *Front Psychol* [Internet]. 2021;12:772357.
16. **Kok LM**, Huisstede BMA, Voorn VMA, Schoones JW, Nelissen RGHH. A ocorrência de queixas musculoesqueléticas entre músicos profissionais: uma revisão sistemática. *Int Arch Occup Environ Health* [Internet]. 2016;89(3):373–96.
17. **Fry, H.J.H.** (2001). *Overuse syndrome in musicians: prevention and management*. *The Lancet*. — Clássico sobre biomecânica e prevenção em músicos.
18. **Ackermann, B., & Adams, R.** (2004). *Physical characteristics and pain patterns of skilled violinists*. *Medical Problems of Performing Artists*, 19(2), 65–71.
19. **Zaza, C.** (1998). *Playing-related musculoskeletal disorders in musicians: a systematic review of incidence and prevalence*. *CMAJ*.
20. Researchgate.net. [citado 2 de dezembro de 2025]. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/306267625_Sintomas_osteomusculares_e_desempenho_ocupacional_um_estudo_entre_musicos_instrumentistas_no_contexto_do_Distrito_Federal_Brasil.

21. Researchgate.net. [citado 2 de dezembro de 2025]. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/370177373_Dores_e_lesoes_na_vida_do_musico_instrumentista_Definicoes_e_causas_impactos_e_prejuizos_prevencao_e_reintegracao.