UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

ISABELLY TELES DA SILVA
SÂNZIO CALDEIRA DOS SANTOS JÚNIOR

Análise do estilo de vida de músicos capixabas: Estudo transversal

VITÓRIA
2022

ISABELLY TELES DA SILVA
SÂNZIO CALDEIRA DOS SANTOS JÚNIOR

Análise do estilo de vida de músicos capixabas: Estudo transversal

Trabalho de Conclusão de curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.
Orientador: Prof. Dr. Danilo Sales Bocalini.

VITÓRIA
2022

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS.....
LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS.....
LISTA DE TABELAS.....
RESUMO.....
ABSTRACT.....
1 INTRODUÇÃO **5**
2 METODOLOGIA **7**
2.1 TIPO DE ESTUDO..... **7**
2.2 PARTICIPANTES **7**
2.3 PARÂMETROS AVALIADOS **8**
2.3.1 Parâmetros antropométricos **8**
2.3.2 Estilo de vida fantástico **8**
2.3.3 Análise estatística **9**
3 RESULTADOS **9**
4 DISCUSSÃO **10**
5 CONCLUSÃO **13**
REFERÊNCIAS **14**
ANEXOS **17**
Anexo 1- Parecer de aprovação do CEP **17**
Anexo 2- Questionário estilo de vida fantástico **18**
Anexo 3 – Publicação na revista CPAQV.....**19**

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiro a Deus que me deu oportunidades, força de vontade e coragem para superar todos os desafios durante esses anos de período acadêmico.

Também agradeço a minha família, minha irmã Danielly Teles e principalmente aos meus pais Maria Claudia Teles e Pedro Stein por todo apoio, paciência e compreensão. É graças ao amor incondicional deles e a dedicação na minha criação que me tornei a mulher tão incrível que sou hoje.

A minha segunda família que são meus amigos de longa data os “Dramáticos” que amo tanto, os meus mais sinceros agradecimentos por sempre estarem ao meu lado independente de todo e qualquer obstáculo que possa ter surgido durante os longos anos de amizade.

Agradeço ao meu companheiro de TCC Sanzio Junior por estar ao meu lado trilhando esse caminho tão difícil desde o primeiro período, nessa jornada quase sem fim que foi a conclusão desse curso.

Ao meu orientador, Prof. Danilo Bocalini, agradeço por me orientar nesse período tão importante da minha formação com sua vasta experiência, e paciência.

Agradeço ainda, aos Professores da banca examinadora por aceitarem fazer parte desse momento tão especial.

Também agradeço aos meus amigos de graduação Tales Soares (In Memoriam) e Gustavo Alves pelo tempo e dedicação em me ensinar a como ser uma pessoa melhor e uma estudante presente e ativa em nossos anos de gestão no “D.A 26 de julho”. Aos meus amigos Luan Fernandes e Ludmila Lahass, por sempre estarem ao meu lado nos momentos difíceis.

Enfim, agradeço por ter pessoas incríveis em minha vida e que nunca me deixaram sozinha e as pessoas que passaram, foram marcantes, porque eu aprendi muito com cada uma delas.

E, por fim, não menos importante meu agradecimento em especial vai para a minha pessoa, por ser um ser humano incrível, com o coração do tamanho do mundo, que me faz querer lutar por tudo que é certo e por tudo que desejo e de não esquecer as outras pessoas. Apesar de ter ficado na faculdade uma década (risos), não desisti, estou muito orgulhosa de chegar até aqui. Não sei como serão os próximos anos, mas tenho a certeza de que só está começando.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me dado forças para concluir o curso, foi extremamente difícil à caminhada, mas chegamos ao fim de um ciclo, com muita alegria e sede de aplicar o conhecimento aprendido durante essa trajetória.

Agradeço aos meus pais que sempre me apoiaram, deram força, incentivaram e seguraram a barra quando tudo estava ruindo, sem eles eu jamais conseguiria terminar essa jornada.

Zélia Maria Pinheiro de Lacerda dos Santos, minha mãe, a mulher mais batalhadora, guerreira, cuidadosa, carinhosa, preocupada, amiga e exemplar pessoa que já conheci na minha vida. Essa conquista eu dedico a você, que sempre me deu forças e lutou para que eu conseguisse estudar, em inúmeros momentos eu tinha certeza que você estava lutando muito mais do que eu para que eu concluísse meu curso, meu maior orgulho é ter você ao meu lado. Sua jornada como professora desde os 17 anos, não foi e nunca será em vão, você é minha maior fonte de força.

Sânzio Caldeira dos Santos, meu pai, o cara mais disposto a ajudar às pessoas que eu já conheci, um cara que sai de onde estiver para ajudar alguém que esteja precisando, que tiraria um calçado do próprio pé para dar para alguém que não tenha o que calçar, você me inspira demais, te amo.

Agradeço à minha companheira de trabalho, Isabelly, que está comigo desde o primeiro dia de aula e agora estamos nos formando juntos, foi uma das primeiras pessoas que tive contato na faculdade e vou levar para o resto da vida, sem ela a caminhada seria muito mais árdua.

Quero deixar um agradecimento muito mais do que especial ao meu orientador Danilo, que desde a primeira aula que tive com ele, gerou uma conexão gigantesca, seu método de dar aula, a forma como trata os assuntos, a preocupação com os alunos, um cara totalmente fora da curva. Muito obrigado por existir, por ter vindo de São Paulo e feito parte dessa trajetória, mestre. Sou seu fã.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

- OMS – Organização Mundial da Saúde
- CAAE – Certificado de Apresentação de Apreciação Ética
- TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
- IMC – Índice de Massa Corporal
- DP – Desvio Padrão
- CV: Coeficiente de Variação
- IC: Intervalo de Confiança
- MPB – Música Popular Brasileira
- CDJ - Compact Disc Jockey
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
- CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida

LISTA DE TABELAS

- Tabela 1. Características antropométricas, tempo de profissão e horas de sono com valores apresentados como média ± desvio padrão.
- Tabela 2. Descrição dos scores dos domínios do estilo de vida de músicos capixabas.

RESUMO

Introdução: o estilo de vida é determinado por diversas condutas, que causam um impacto na saúde populacional sendo relacionado com inúmeros aspectos que exprimem as atitudes e os valores na vida das pessoas. Objetivo: analisar o estilo de vida dos músicos capixabas durante a fase final das restrições sociais associadas ao COVID-19 no ano de 2021. Métodos: 70 músicos que responderam o questionário 6 (8,5 %) foram mulheres e 64 (91,5%) participaram voluntariamente deste estudo. O estilo de vida foi avaliado pelo questionário estilo de vida fantástico composto por 25 questões divididas em nove domínios sendo eles: família e amigos; atividade física, nutrição, cigarro e drogas, álcool, sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro, tipo de comportamento, introspecção e trabalho. Foram utilizadas as seguintes classificações: excelente, muito bom, bom, regular, e necessita melhorar. Resultados: a idade média dos músicos foi de 32,24 ± 8,04 anos, a massa corporal de 87,39 ± 18, 32 kg e IMC de 28,17 ± 5,93 kg/m2 e apresentarem 6,81 ± 1,31 horas de sono diário. Em relação às horas semanais dedicadas a atividade profissional 22 (31%) dos músicos avaliados no estudo dedicava-se mais 20 horas semanais com trabalho. Ao analisar a classificação do estilo de vida dos músicos 41 (59%) indivíduos foram classificados com estilo de vida excelente, 23 (33%) bom e 6 (9%) com estilo de vida regular. Conclusão: músicos capixabas durante a fase final das restrições sociais associadas à COVID-19 obtiveram resultados adequados o que permitiu considerar que a amostra avaliada apresenta-se com estilo de vida saudável adequado.

Palavras-chave: músicos, pandemia, covid-19, trabalho, estilo de vida.

ABSTRACT

Introduction: lifestyle is determined by different behaviors, which have an impact on population health and are related to numerous aspects that express attitudes and values in people's lives. Objective: to analyze the lifestyle of musicians during the final phase of social restrictions associated with COVID-19 in the year 2021. Methods: 70 musicians who answered the questionnaire 6 (8.5%) were women and 64 (91.5%) %) voluntarily participated in this study. Lifestyle was assessed using the Fantastic Lifestyle questionnaire composed of 25 questions divided into nine domains, namely: family and friends; physical activity, nutrition, smoking and drugs, alcohol, sleep, seat belt, stress and safe sex, type of behavior, introspection and work. The following classifications were used: excellent, very good, good, regular, and needs improvement. Results: the musicians' mean age was 32.24 ± 8.04 years, body mass was 87.39 ± 18.32 kg and BMI was 28.17 ± 5.93 kg/m2 and presented 6.81 ± 1 .31 hours of sleep daily. Regarding the weekly hours dedicated to professional activity, 22 (31%) of the musicians evaluated in the study dedicated more than 20 hours weekly to work. When analyzing the musicians' lifestyle classification, 41 (59%) individuals were classified as having an excellent lifestyle, 23 (33%) having a good lifestyle and 6 (9%) having a regular lifestyle. Conclusion: musicians from Espírito Santo, during the final phase of social restrictions associated with COVID-19, obtained adequate results, which allowed us to consider that the evaluated sample has an adequate healthy lifestyle.

Keywords: musicians, pandemic, covid-19, work, lifestyle

1. INTRODUÇÃO

O estilo de vida é determinado por diversas condutas, que causam um impacto na saúde individual, que se reflete na saúde populacional, sendo relacionado com inúmeros aspectos que exprimem as atitudes e os valores na vida das pessoas. Nesse sentido, como construtor de identidade e inclusão social, o trabalho acaba afetando o sujeito em toda a sua vida. Nesta perspectiva Kodo et al. (2004) confirmam que os trabalhadores estabeleceram uma tríplice relação entre identidade, trabalho, relações sociais e afetivas.

Dessa forma, comparados a pessoas que trabalham em áreas convencionais, os músicos possuem rotinas diferentes em relação aos horários de trabalho podendo apresentar comprometimento nas horas de sono, prejuízos nos hábitos alimentares, bem como na manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo.

De acordo com Zaza, Charles e Muszynsky (1998) fatores individuais, ocupacionais e ambientais relacionados à prática de um instrumento musical, podem ocasionar problemas físicos, surgindo assim situações de risco para o músico, que podem causar o afastamento da profissão. Tamayo et al. (1998) indicam que características pessoais dos músicos são direcionadas à busca por mudanças, novos sentimentos e prazeres, que evidenciam a existência universal de valores relacionados ao individualismo, inteligência e autonomia emocional. Desta forma, é possível considerar que músicos podem apresentar motivações diferentes de outros trabalhadores, sobretudo pela exigência de atividades que impactam em constante inovação e criatividade.

Entre as atividades relacionadas à área musical, atualmente o músico desempenha distintas atividades ocupacionais, tendo a oportunidade de não somente se caracterizar como um ícone artístico, mas também como produtor musical, acompanhando o desenvolvimento de gravações ou mesmo como compositor. Assim, é possível considerar que além da atividade cognitiva, algumas habilidades necessárias para a produção de um som de boa qualidade são: o trabalho psicomotor completo, a força, e a postura corporal.

Costa e Abrahão (2004) indicam que os movimentos repetitivos constituem fatores de risco para o adoecimento do músico, fazendo necessário um acompanhamento psicomotor e físico, para que os mesmos consigam manter uma carreira profissional duradoura. Blum e Ahlers (1994) e Norris (1997) apontam alguns problemas ocupacionais associados ao tempo excessivo de uso do

instrumento, tais como: falta de postura, a dimensão do instrumento bem como as condições físicas dos músicos.

De uma forma geral, o estereótipo que prevalece é que o músico possui hábitos nocivos à saúde e a sua imagem costuma ser associada ao uso de drogas e álcool. Aliado a isso existe a ideia de que a arte musical não é trabalho, sendo geralmente marginalizada pela sociedade.

Conceitualmente, estilo de vida pode ser considerado a maneira de viver envolvendo valores, escolhas, práticas cotidianas, as formas de consumo, os hábitos de lazer, o trabalho, a religião e o convívio em sociedade, expressando as características de um indivíduo ou da coletividade (ARAUJO, FAGUNDES 2015). Dessa forma, o monitoramento do estilo de vida adotado, incluem opções e decisões tomadas pelo indivíduo em relação à saúde e ao estilo de vida. Esta ação contribui para o controle dos fatores de risco, incluindo decisões sobre atividades de lazer, hábitos alimentares, comportamentos autodeterminados e adquiridos social ou culturalmente.

Entretanto, as condições individuais limitantes do estilo de vida são dependentes do ambiente social e da situação socioeconômica. Fato que pode ser notado com a atual pandemia

A pandemia gerada pelo coronavírus foi reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) no dia 11 de março de 2020 (WHO, 2020) e no Brasil 26 de fevereiro, com registros de 23.485 óbitos atestados até 1º de junho (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). No Brasil, diversas orientações foram estabelecidas pelos estados e municípios, tendo como base a orientação no desenvolvimento de suas atividades ocupacionais em ambiente domiciliar, o fechamento de escolas e comércios não essenciais, decretos de *lockdown (termo de origem inglesa que significa bloqueio total)* com punições para estabelecimentos e indivíduos que não se adequassem às normativas (BH, 2020). A restrição social foi a medida mais difundida pelas autoridades, visando diminuir a transmissão do coronavírus. Essa condição teve implicações importantes no estilo de vida e podendo afetar a saúde mental dos cidadãos (AHMED et al. 2020).

Devido à restrição social, houve reduções no nível de atividade física e o aumento do comportamento sedentário que já foram documentados (GARCÍA-ÁLVAREZ et al. 2020, PEÇANHA et al. 2020, BHUTANI, COOPER 2020), também alterações dos hábitos alimentares concomitante aumento do consumo de álcool

(WANG et al. 2020) isoladamente e associado ao álcool e tabaco, além do aumento do estoque doméstico de alimentos ultra processados (SALGANICK, HECKATHORN 2004).

Dessa forma considerando que a literatura apresenta lacunas relacionadas ao estilo de vida de músicos, assumindo que a vigilância à saúde não se resume em ação de produção de informação, mas também como diagnóstico para possíveis intervenções em fatores que determinam e condicionam a possibilidade de desenvolvimento de fatores de risco, é importante a investigação desta população. Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo analisar o estilo de vida dos músicos capixabas durante a fase final das restrições sociais associadas à COVID-19 no ano de 2021.

2. METODOLOGIA DA PESQUISA

2.1. TIPO DE ESTUDO

Para atender ao seu objetivo, o presente estudo utilizou o método quantitativo de levantamento descritivo, pois caracteriza variáveis de uma determinada amostra com aplicação de questionário (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007). Assim, é apresentada uma descrição quantitativa referente aos hábitos de pessoas que trabalham com música. A partir da amostra composta por 70 musicistas foram realizadas algumas inferências sobre o estilo de vida desse público.

2.2. PARTICIPANTES

Após aprovação do Comitê de ética e pesquisa da Universidade Federal do Espírito Santo (nº 4.871.677/2021; CAAE: 47272521.0.0000.5542/2021) 70 músicos de ambos os sexos, sem restrição de idade, e ativos na cidade de Vitória, localizado no estado do Espírito Santo participaram voluntariamente do estudo a partir de divulgação verbal e digital, através de mídias sociais e grupos de aplicativos telefônicos.

Foi utilizado como critério de inclusão indivíduos que obtém a música como principal meio de arrecadação financeira ativos no mercado de trabalho, de ambos os sexos sem restrição na idade, no estilo e experiência do instrumento musical. Foram excluídos os indivíduos que responderam o questionário de forma incorreta e que não apresentaram os TCLE assinados.

2.3. PARÂMETROS AVALIADOS

2.3.1. Parâmetros antropométricos

Os dados relativos à massa corporal e a estatura foram adquiridos de maneira auto aferida. No entanto, foi utilizada a equação (massa corporal /estatura^2) para o cálculo do índice de massa corporal (IMC).

2.3.2. Estilo de vida fantástico

A avaliação do estilo de vida foi realizada utilizando o Questionário Estilo de Vida Fantástico validado para a população brasileira por RODRIGUEZ-AÑEZ et al. (2008) e já utilizado em outros estudos do nosso grupo (VALADARES et al. 2018) sendo um instrumento auto administrado. No presente estudo levaram-se em consideração os comportamentos apresentados pelos indivíduos durante a fase final das restrições sociais associadas ao COVID-19 no ano de 2021 sendo as informações coletadas entre Outubro e Dezembro de 2021.

O instrumento possui 25 questões divididas em nove domínios que são: 1) família e amigos; 2) atividade física; 3) nutrição; 4) cigarro e drogas; 5) álcool; 6) sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; 7) tipo de comportamento; 8) introspecção; 9) trabalho. As questões foram dispostas na forma de escala Likert, sendo que 23 questões possuem cinco alternativas de resposta e duas são dicotômicas. As alternativas foram dispostas no formato de colunas, sendo que de maneira progressiva, da esquerda para a direita, as escolhas se relacionam com um estilo de vida mais saudável. A codificação das questões é realizada por pontos, da seguinte maneira: 1 para a primeira coluna, 2 para a segunda coluna, 3 para a terceira coluna, 4 para a quarta coluna e 5 para a quinta coluna. As questões que só possuem duas alternativas pontuam: 1 para a primeira coluna e 5 pontos para a última coluna. A soma de todos os pontos permite chegar a um escore total que classifica os indivíduos em cinco categorias que são: “Excelente” (85 a 100 pontos), “Muito bom” (70 a 84 pontos), “Bom” (55 a 69 pontos), “Regular” (35 a 54 pontos) e “Necessita melhorar” (0 a 34 pontos).

Foi entendido como desejável, que os participantes atinjam pelo menos a classificação "Bom", tendo em vista que quanto menor a pontuação do indivíduo, maior será a necessidade de mudança em seu estilo de vida. Dessa maneira, podemos entender que os indivíduos que conseguirem atingir a classificação "Excelente" são classificados como pessoas que possuem um estilo de vida com ótimas influências para a saúde; "Muito bom", apresentam um estilo de vida que proporciona uma adequada influência para a saúde; "Bom" significa que seu estilo

de vida proporciona muitos benefícios para a saúde; "Regular" significa que de alguma maneira o estilo de vida proporciona algum benefício para a saúde, entretanto, os riscos à saúde também estarão presentes; "Necessita melhorar" representa a pontuação mais baixa, o que significa que diversas mudanças serão necessárias, já que esse estilo de vida apresenta muitos fatores de risco ao indivíduo.

2.4. Análise estatística

Os parâmetros apresentados no presente estudo são de natureza qualitativa-quantitativa. Os dados são apresentados em frequência absoluta (n), relativa (%) para variáveis qualitativas e média e desvio padrão para variáveis quantitativas. Adicionalmente, foram apresentados o coeficiente de variação e o 95% de intervalo de confiança para os parâmetros quantitativos. As análises foram realizadas com auxílio do software GraphPad Prism version 6.00 for Windows (GraphPad Software, La Jolla California, USA).

3. RESULTADOS

As características gerais da amostra podem ser visualizadas na tabela 1. Dos 70 músicos que responderam o questionário 6 (8,5 %) foram mulheres e 64 (91,5%) foram homens com tempo médio de profissão de 12,63 ± 8,97 anos. A idade média dos músicos foi de 32,24 ± 8,04 anos, a massa corporal de 87,39 ± 18,32 kg e IMC de 28,17 ± 5,93 kg/m^2 tendo, portanto se configurando uma amostra com predominantemente sobrepeso e com 6,81 ± 1,31 horas de sono diário.

Tabela 1. Características antropométricas, tempo de profissão e horas de sono com valores apresentados como média ± desvio padrão.

Parâmetros	Média ± DP	CV	95% IC
Idade (anos)	32,24 ± 8,04	24,93 %	30,33 - 34,16
Massa corporal (kg)	87,39 ± 18,32	20,97 %	83,02 - 91,75
Estatura (m)	1,76 ± 0,10	5,42 %	1,74 - 1,78
IMC (kg/m^2)	28,17 ± 5,93	21,06 %	26,75 - 29,58
Tempo de profissão (anos)	12,63 ± 8,97	70,99 %	10,49 - 14,77
Horas de sono (horas)	6,81 ± 1,31	19,22 %	6,49 - 7,12

Valores expressos em média ± desvio padrão (DP). CV: coeficiente de variação. 95% IC: intervalo de confiança. IMC: índice de massa corporal.

Em relação às horas semanais dedicadas à atividade profissional, 5 (7%) dos músicos responderam que trabalhavam entre 1 e 2 horas semanais, 10 (14%) entre

3 e 5 horas, 19 (27%) entre 6 e 10 horas, 14 (20%) entre 10 e 20 horas e 22 (31%) dos músicos avaliados no estudo dedicavam mais 20 horas semanais ao trabalho

No parâmetro do estilo de música, 17 (24%) eram envolvidos com todos os estilos músicas, 7 (10%) trabalham com rock, 38 (54%) atuavam com samba, 6 (9%) com música sertaneja, 1 (0,7%) com música clássica e 1 (0,7%) com MPB Dentre os instrumentos musicais utilizados 19 (27%), 4 (6%) eram envolvidos com instrumentos de sopro, 35 (50%) com instrumentos de corda, 6 (9%) com bateria, 3 (4%) utilizam de CDJ para executar o trabalho e 3 (4%) eram vocalistas.

Considerando os valores dos parâmetros dos domínios do estilo de vida podem ser visualizados na tabela 2. Curiosamente ao analisar a classificação do estilo de vida dos músicos 41 (59%) indivíduos foram classificados com estilo de vida excelente, 23 (33%) bom e 6 (9%) com estilo de vida regular.

Tabela 2. Descrição dos scores dos domínios do estilo de vida de músicos capixabas.

Domínio	**Média ± DP**	**CV**	**95% IC**
Família e amigos	7,84 ± 2,01	25,65 %	7,36 - 8,32
Atividade física	5,14 ± 2,74	53,31 %	4,48 - 5,79
Nutrição	7,50 ± 2,85	37,97 %	6,82 - 8,17
Cigarro e drogas	15,89 ± 3,16	19,86 %	15,13 - 16,64
Álcool	10,43 ± 3,36	32,26 %	9,62 - 11,23
Sono	17,91 ± 3,68	20,53 %	17,04 - 18,79
Comportamento	6,16 ± 2,0	32,79 %	5,67 - 6,63
Introspecção	10,96 ± 2,59	23,64 %	10,34 - 11,57
Trabalho	4,10 ± 2,81	68,63 %	3,42 - 4,77
Score total	85,24 ± 11,62	13,63 %	82,47 - 88,01

Valores expressos em média ± desvio padrão (DP). CV: coeficiente de variação. 95% IC: intervalo de confiança.

4. DISCUSSÃO

Investigações sobre estilo de vida de músicos são escassos na literatura, porém, há indicações de que esses profissionais formam uma categoria exposta a riscos ocupacionais que predispõem a problemas músculo-articulares e dores, desvios posturais, problemas auditivos, dentre outros (TEIXEIRA et al., 2009). Curiosamente, nosso estudo demonstrou que as maiorias dos músicos capixabas apresentaram estilo de vida considerado excelente (59%) e bom (33%).

De maneira contraditória aos nossos resultados, alguns estudos (NETTO et al., 2020; MALTA et al., 2020; PATRÃO et al., 2020) demonstraram que a pandemia provocada pela COVID-19 bem com as restrições e ações de isolamento impostas

pelos órgãos sanitários apresentaram efeito negativo no estilo de vida da população. Uma possível razão para a discrepância entre os resultados pode estar associada ao fator temporal do curso da pandemia. Em nosso estudo, as avaliações foram realizadas quando as restrições de isolamento estavam menos intensas e muitos dos espaços de lazer, tais como bares e casas noturnas estavam liberados com restrições, como uso obrigatório de máscaras e utilização de álcool para constante desinfecção de mãos (DIÁRIO OFICIAL DO MUNICÍPIO DE VITÓRIA, 2021). Dessa forma é possível considerar que a retomada das atividades ocupacionais desta população possa ter influenciado a percepção dos indivíduos entrevistados neste grupo justamente pelo grande período de afastamento. Assim mais estudos com esta perspectiva devem ser realizados para melhor compreensão ou mesmo confirmação dos resultados obtidos no presente trabalho.

Paralelamente, outro ponto que merece destaque seria a influência de fatores sociais e culturais que podem favorecer a população no que diz respeito à adoção de um estilo de vida saudável. Nessa perspectiva, considerando dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, o estado do Espírito Santo foi considerado o Estado com a segunda melhor expectativa de vida do Brasil, sendo o quesito qualidade de vida e bem-estar o de maior conscientização entre os capixabas (IBGE, 2019). Nesta perspectiva, Pereira *et al*. (2010) constataram um escore mais elevado para qualidade de vida de músicos de orquestra, quanto ao domínio: meio ambiente, devido a existência de apoio social entre os músicos, minimizando os efeitos psicológicos negativos.

Considerando parâmetros antropométricos, em nosso estudo, constatamos valores de IMC médio de 28,17 ± 5,93 kg/m^2 caracterizando a amostra com sobrepeso. Infelizmente nosso estudo não analisou a influência do isolamento social provocado pela pandemia do COVID-19 no ganho de massa corporal ou em parâmetros da composição corporal. Contudo, de acordo com prévios estudos, o isolamento social decorrente da pandemia intensificou o ganho de massa corporal da população tanto no Brasil (BERGMANN et al., 2020; MAYNARD et al., 2020; CAZAL et al., 2021; LAMOUNIER et al., 2021) quanto em outros países do mundo (BUTLER & BARRIENTOS, 2020; MALTONI et al., 2021; ALVURDU et al., 2022; MEDRANO et al., 2021; WILSON et al., 2021). De acordo com Marçal & Rabelo (2021), a necessidade de adaptação das pessoas a essa nova realidade de isolamento acarretou diversas mudanças comportamentais e de hábitos, além de

maior sedentarismo, razões estas que favoreceram o ganho de massa corporal e alterações na composição corporal. Dessa forma, considerando, que no presente estudo o desenho transversal não permite análises prospectivas, os resultados no presente estudo devem ser analisados com cautela e, portanto, generalizações desta natureza são inapropriadas.

Quanto ao estilo de música, a maior parte (54%) dos músicos capixabas atuam com samba, o que pode de fato ter influenciado na apresentação da utilização de instrumentos musicais de corda. Possivelmente a maior prevalência pelo estilo samba da maior parte dos músicos capixabas pode ter influência da preferência musical dos capixabas. Júnior & Lorenzo (2013) observaram em seu estudo envolvendo preferência musical capixaba, uma maior preferência pelo estilo pagode sendo similar ao samba. De acordo com os autores, este resultado deve-se à influência do contexto social, nesse caso a cultura capixaba, no qual o pagode é uma música onipresente na vida cotidiana através dos *mass media* e que está igualmente presente nas atuações e gravações de grupos musicais brasileiros de grande popularidade.

Neste estudo, mediante a análise das horas semanais dedicadas à música notou-se que a maior parte dos músicos capixabas, em torno de 31% dedica mais de 20 horas semanais a atividade, o que pode supostamente deduzir que a música para eles seja um meio de estabilidade profissional e/ou financeira. Considerando a situação imposta pela pandemia do COVID-19, a necessidade de reinvenção imposta aos musicistas, com foco na criatividade para criação de novos modelos de negócios na música pode ter sido também um dos fatores para manutenção da música como principal instrumento de trabalho para a maior parte da amostra de músicos capixabas (FIRJAN, 2019). Ao mesmo tempo, há um reconhecimento de uma “crise identitária” no trabalho de músicos brasileiros, já que popularmente o músico no Brasil está associado ao domínio da criatividade e insubmissão, e embora a sua performance artística seja fonte de reconhecimento e autoestima, a sua realização pode ser eventual em sua trajetória, devido ao fato de que em muitos casos há falta de uma estabilidade profissional e/ou financeira (NUNES, 2017).

5. CONCLUSÃO

Com base nos resultados encontrados nesse estudo foi possível identificar que os músicos capixabas durante a fase final das restrições sociais associadas a COVID-19 no ano de 2021, obtiveram resultados adequados na maioria dos critérios dos domínios o que permitiu considerar que a amostra avaliada se apresenta com estilo de vida saudável adequado.

REFERÊNCIAS

AHMED, M. Z. *et al.* **Epidemic of COVID-19 in China and associated psychological problems.** Asian J Psychiatr. 51:102092, 2020.

ALVURDU, S. *et al.* **Impact of prolonged absence of organized training on body composition, neuromuscular performance and aerobic capcity: A study in Youth male soccer players exposed to COVID-19**. Inter Jour Environ Resea and Publ Healt. 19(3). 1148, 2022

ARAUJO, W.C.; FAGUNDES, M.C. Análise do estilo de vida dos colaboradores do instituto de educação superior da paraíba intervencionado pela prática da ginástica laboral e da atividade física. **Revista Campo do Saber**, 1(2): 76-87, 2015.

BERGMANN, G.G. *et al.* Changes in body weight and helath behaviors of overweight children during the COVID-19 pandemic. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, 2020:1-7.

BHUTANI, S.; COOPER, J.A. **COVID-19 related home confinement in adults: weight gain risks and opportunities.** Obesity (Silver Spring) [Internet]. 2020. Acesso em 10 de novembro de 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1002/oby.22904.

BLUM, J.; AHLERS, J. Ergonomic considerations in violist's left shoulder pain. **Medical Problems of Performing Artists**. v. 9, n. 1, p. 25-29, 1994.

BUTLER, M.J.; BARRIENTOS, R.M. The impact of nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences. **Brai Behav Immuni**, 87:53-54, 2020.

CAZAL, M.M.; NUNES, D.P.; SILVA, S.T. Hábitos de vida durante a pandemia da COVID-19. **Scient Med,** 31(1), 2020.

COSTA, C. P.; ABRAHÃO, J. I. **Quando o tocar dói: um olhar ergonômico sobre o fazer musical.** Performance Musical, v. 10, p.60-79, 2004.

DIÁRIO OFICIAL DO MUNICÍPIO DE VITÓRIA. **Decreto número 19.614 de 28 de junho de 2021.**

FEDERAÇÃO DAS INDÚSTRIAS DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (FIRJAN). **Mapeamento da indústria criativa no Brasil.** 2019. Acesso em 29 de janeiro de 2022. FIRJAN Disponível em: http://www.firjan.com.br.

GARCÍA-ÁLVAREZ L. *et al.* Will changes in alcohol and tobacco use be seen during the COVID-19 lockdown? **Adicciones**, 32(2): 85-9, 2020.

IBGE, 2019. Acesso em 29 de janeiro de 2022. Disponível em: http://www.ibge.gov.br.

JÚNIOR, J.F.S.Q.; LORENZO, O. Preferência musical e classe social: um estudo com estudantes do ensino médio de Vitória, Espírito Santo. **Revista ABEM**, 21(31): 35-50, 2013.

LAMOUNIER, A. M. *et al*. Consumo de alimentos ultraprocessados em profissionais de saúde durante o Covid-19. **Biológicas & Saúde**, v. 11, n. 37, p. 62-70, 30 jun. 2021.

MALTA, D.C. *et al*. **A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020**. Epidemiol Serv Saude, 29(4): 1-13, 2020. Acesso em 29 de janeiro de 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400026

MALTONI, G.; et al. Gender differences in weight gain during lockdown due to COVID-19 pandemic in adolescents with obesity. **Nutri Metabo Cardiovas**. 31(7): 2181-2185, 2021.

MARÇAL, T.A.; RABELO, D.M.R.S. **Reflexos da pandemia de COVID-19 e do distanciamento social sobre o peso corpóreo da população**. Brazi Journ Healt Revi, 4(3): 11666-11679 2021. Acesso em 29 de janeiro de 2022. Disponível em: https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/30414

MAYNARD, D.C. *et al.* **Consumo alimentar e ansiedade da população adulta durante a pandemia do COVID-19 no Brasil**. Resea Societ Devel, 9(11), 2020.

MEDRANO, M. *et al.* Changes in lifestyle behaviours during the COVID-19 confinement in Spanish children: A longitudinal analysis from the MUGI Project. **Pediatr Obesi,** 16(4):12731, 2021.

NETTO, R.O.R.F.; NETTO, J.A.R.F.; MOURA, E.G. Estilo de vida no período de pandemia da COVID-19. **Rev Bras Qua Vida,** 12(3): 1-24, 2021.

NORRIS, R. **The musician's survival manual: a guide to preventing and treating injuries in instrumentalists**. 3ed. St. Louis, MO: MMB Music, 1997.

NUNES, J.H. O trabalho de músicos no Brasil: tensões identitária e arranjos domésticos. **Rev Colom Soc**, 40(2): 107-128 2017.

PATRÃO, AL. et al. **Promoção de saúde e estilo de vida em tempos de COVID-19**. In: BARRETO, M.L.; PINTO JÚNIOR, E.P.; ARAGÃO, E.; BARRAL-NETO, M. Construção de conhecimento no curso da pandemia de COVID-19: aspectos biomédicos, clínico-assistenciais, epidemiológicos e sociais. Salvador: Edufba, cap.12, 2020.

PEÇANHA, T. et al. Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. **American journal of physiology. Heart and circulatory physiology,** 318(6), H1441–H1446, 2020. Acesso em 29 de janeiro de 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1152/ajpheart.00268.2020

PEREIRA, E.F. et al. Percepção de qualidade do sono e da qualidade de vida de músicos de orquestra. **Rev Psiq Clin**, 37(2): 48-51, 2010.

RODRIGUEZ, A. C.; REIS, R.S.; PETROSKI, E. L. Versão brasileira do questionário "Estilo de Vida Fantástico": tradução e validação para adultos jovens. **Arq. Bras. Cardiol**, 91(2): 102-109, 2008.

TAMAYO, A.; FARIA, J. B.; FILHO, A. B. Diferenças nas prioridades axiológicas de músicos e advogados. **Psicologia Reflexão e Crítica**, 11(2), 281-294, 1998.

TEIXEIRA, C. *et al*. Características cinéticas durante a marcha de um músico com e sem o transporte de seu instrument. **Rev. Bras Cine Des Hum**, 11(1): 43-50, 2009.

THOMAS, J. R.; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

VALADARES F. A. et al. Sintomatologia depressiva pode alterar o estilo de vida de idosos: estudo transversal caso-controle. **Motricidade**, 15(2-3): 52-60, 2019.

WANG, C. *et al.* A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. **Brain BehavImmun**, 87:40-8, 2020.

WILSON, J.J. et al. Changes in dietary fat intake and associations with mental health in a UK public sample during the COVID-19 pandemic**. Journal of Public Health,** 43(4): 687-694 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. **Coronavirus disease (COVID-19) pandemic**. Geneva: World Health Organization; 2020. Acesso em 29 de janeiro de 2022. Disponível em: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2020.

ZAZA, C.; CHARLES, C.; MUSZYNSKI, A. The meaning of playing-related musculoskeletal disorders to classical musicians. **Social Science & Medicine**, v. 47, n. 12, p. 2013-2023, 1998.

ANEXOS

Anexo 1- Parecer de aprovação CEP

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO - UFES/CAMPUS GOIABEIRA

Plataforma Brasil

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Alterações do estilo de vida e a pandemia do COVID-19: análise retrospectiva e prospectiva em diferentes grupos populacionais

Pesquisador: Danilo Sales Bocalini

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 47272521.0.0000.5542

Instituição Proponente: Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.871.677

Apresentação do Projeto:

O projeto de pesquisa intitulado "Alterações do estilo de vida e a pandemia do COVID-19: análise retrospectiva e prospectiva em diferentes grupos populacionais" será desenvolvido sob a coordenação do Prof. Dr. Danilo Salles Bocalini, no Centro de Educação Física e Desportos dessa Universidade. O estudo irá avaliar, por meio de questionário (FANTASTIC), o estilo de vida de diferentes indivíduos através de uma analise retrospectiva e prospectiva antes, durante e depois das restrições sociais associadas a COVID-19.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Analisar o estilo de vida de individuos por meio de uma analise retrospectiva e prospectiva antes, durante e depois das restrições sociais associadas a COVID-19.

Objetivo Secundário:

Caracterizar e comparar os efeitos relacionados ao estilo de vida de indivíduos antes, durante e depois a fase de restrição social durante a pandemia do COVID-19.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Em relação aos riscos envolvidos, o proponente relata não haver nenhum momento em que os participantes do projeto possam ser expostos a qualquer tipo de situação de riso para sua integridade física e/ou psicológica, pois todos os questionários serão feitos de forma remota (on

Endereço: Av. Fernando Ferrari,514-Campus Universitário, Prédio Administrativo do CCHN
Bairro: Goiabeiras **CEP:** 29.075-910
UF: ES **Município:** VITORIA
Telefone: (27)3145-9820 **E-mail:** cep.goiabeiras@gmail.com

Anexo 2 - Questionário estilo de vida fantástico

Questionário "Estilo de Vida Fantástico"

Coloque um X na alternativa que melhor descreve o seu comportamento ou situação no mês passado. As explicações às questões que geram dúvidas encontram-se no final do questionário.

Família e amigos	01	Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim	❑ Quase nunca	❑ Raramente	❑ Algumas vezes	❑ Com relativa frequência	❑ Quase sempre
	02	Dou e recebo afeto	❑ Quase nunca	❑ Raramente	❑ Algumas vezes	❑ Com relativa frequência	❑ Quase sempre
Atividade	03	Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta etc.)	❑ Menos de 1 vez por semana	❑ 1-2 vezes por semana	❑ 3 vezes por semana	❑ 4 vezes por semana	❑ 5 ou mais vezes por semana
	04	Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa)	❑ Menos de 1 vez por semana	❑ 1-2 vezes por semana	❑ 3 vezes por semana	❑ 4 vezes por semana	❑ 5 ou mais vezes por semana
Nutrição	05	Como uma dieta balanceada *(ver explicação)*	❑ Quase nunca	❑ Raramente	❑ Algumas vezes	❑ Com relativa frequência	❑ Quase sempre
	06	Frequentemente como em excesso (1) açúcar, (2) sal, (3) gordura animal (4) bobagens e salgadinhos	❑ Quatro itens	❑ Três itens	❑ Dois itens	❑ Um item	❑ Nenhum
	07	Estou no intervalo de ___ quilos do meu peso considerado saudável	❑ Mais de 8 kg	❑ 8 kg	❑ 6 kg	❑ 4 kg	❑ 2 kg
Cigarro e Drogas	08	Fumo cigarros	❑ Mais de 10 por dia	❑ 1 a 10 por dia	❑ Nenhum nos últimos 6 meses	❑ Nenhum no ano passado	❑ Nenhum nos últimos cinco anos
	09	Uso drogas como maconha e cocaína	❑ Algumas vezes				❑ Nunca
	10	Abuso de remédios ou exagero	❑ Quase diariamente	❑ Com relativa frequência	❑ Ocasionalmente	❑ Quase nunca	❑ Nunca
	11	Ingiro bebidas que contêm cafeína (café, chá ou "colas")	❑ Mais de 10 vezes por dia	❑ 7 a 10 vezes por dia	❑ 3 a 6 vezes por dia	❑ 1 a 2 vezes por dia	❑ Nunca
Álcool	12	Minha ingestão média por semana de álcool é: ___ doses *(ver explicação)*	❑ Mais de 20	❑ 13 a 20	❑ 11 a 12	❑ 8 a 10	❑ 0 a 7
	13	Bebo mais de quatro doses em uma ocasião	❑ Quase diariamente	❑ Com relativa frequência	❑ Ocasionalmente	❑ Quase nunca	❑ Nunca
	14	Dirijo após beber	❑ Algumas vezes				❑ Nunca
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	15	Durmo bem e me sinto descansado	❑ Quase nunca	❑ Raramente	❑ Algumas vezes	❑ Com relativa frequência	❑ Quase sempre
	16	Uso cinto de segurança	❑ Nunca	❑ Raramente	❑ Algumas vezes	❑ A maioria das vezes	Sempre
	17	Sou capaz de lidar com o estresse do meu dia a dia	❑ Quase nunca	❑ Raramente	❑ Algumas vezes	❑ Com relativa frequência	❑ Quase sempre
	18	Relaxo e desfruto do meu tempo de lazer	❑ Quase nunca	❑ Raramente	❑ Algumas vezes	❑ Com relativa frequência	❑ Quase sempre
	19	Pratico sexo seguro *(ver explicação)*	❑ Quase nunca	❑ Raramente	❑ Algumas vezes	❑ Com relativa frequência	❑ Quase sempre
Tipo de comportamento	20	Aparento estar com pressa	❑ Quase sempre	❑ Com relativa frequência	❑ Algumas vezes	❑ Raramente	❑ Quase nunca
	21	Sinto-me com raiva e hostil	❑ Quase sempre	❑ Com relativa frequência	❑ Algumas vezes	❑ Raramente	❑ Quase nunca
Introspecção	22	Penso de forma positiva e otimista	❑ Quase nunca	❑ Raramente	❑ Algumas vezes	❑ Com relativa frequência	❑ Quase sempre
	23	Sinto-me tenso e desapontado	❑ Quase sempre	❑ Com relativa frequência	❑ Algumas vezes	❑ Raramente	❑ Quase nunca
	24	Sinto-me triste e deprimido	❑ Quase sempre	❑ Com relativa frequência	❑ Algumas vezes	❑ Raramente	❑ Quase nunca
Trabalho	25	Estou satisfeito com meu trabalho ou função	❑ Quase nunca	❑ Raramente	❑ Algumas vezes	❑ Com relativa frequência	❑ Quase sempre

Fonte: RODRIGUEZ A NEZ C.R; REIS, R.S; PETROSKI, E. L. Versão brasileira do questionário "Estilo de Vida Fantástico": tradução e validação para adultosjovens. Arq. Bras. Cardiol. [online]. 2008, vol.91, n.2, pp. 102-109. ISSN 0066-782X. doi: 10.1590/S0066-782X2008001400006.

Anexo 3 – Publicação na revista CPAQV

21 de Fevereiro de 2022

Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida - CPAQV Journal

CAPA SOBRE PÁGINA DO USUÁRIO PESQUISA ATUAL ANTERIORES

Capa > Usuário > Autor > Submissões > #897 > **Resumo**

#897 Sinopse

RESUMO AVALIAÇÃO EDIÇÃO

Submissão

Autores	Sânzio Caldeira dos r Santos Júnio, Isabelly Teles da Silva, Carine Danielle Ferreira Costa Leite, Ana Paula Lima-Leopoldo, Roberta L Rica, Danilo Sales Bocalini
Título	Análise do estilo de vida de músicos capixabas: estudo transversal
Documento original	Nenhum(a)
Docs. sup.	INCLUIR DOCUMENTO SUPLEMENTAR
Submetido por	Danilo Sales Bocalini
Data de submissão	February 21, 2022 - 09:25 PM
Seção	Artigo Original
Editor	Nenhum(a) designado(a)
Comentários do Autor	Caro editor informe que o manuscrito completo foi inserido em documentos suplementares (4) devido a problemas na inserção do doc no processo de transferencia do manuscrito (2). Esperamos que o ocorrido não prejudique o processo de revisão.

OPEN JOURNAL SYSTEMS

USUÁRIO

Logado como:
danilobocalini

- Perfil
- Sair do sistema

AUTOR

Submissões

- Ativo (1)
- Arquivo (0)
- Nova submissão

CONTEÚDO DA REVISTA

Pesquisa

Todos

Pesquisar

Procurar

- Por Edição
- Por Autor
- Por título

TAMANHO DE FONTE