

OS HÁBITOS POSTURAIS E O COMPORTAMENTO VOCAL DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA MODALIDADE DE HIDROGINÁSTICA

Postural habits and vocal behavior of physical education professionals in the hydro-gymnastics modality

Patrícia Girarde Machado ⁽¹⁾, Marli Hatje Hammes ⁽²⁾, Carla Aparecida Cielo ⁽³⁾, Analú Lopes Rodrigues ⁽⁴⁾

RESUMO

Objetivos: verificar os hábitos posturais e o comportamento vocal de profissionais de Educação Física na modalidade de Hidroginástica; descrever o ambiente de trabalho e sua interferência na postura e na voz; e relacionar a postura e a voz desses profissionais. **Método:** esta pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa-quantitativa e descritiva. A amostra foi constituída por 17 profissionais de Educação Física que atuavam em academias ou clubes, na modalidade de Hidroginástica. Constituiu-se de três etapas: a primeira, uma entrevista com os responsáveis, na segunda etapa foram observadas algumas aulas de Hidroginástica. A terceira etapa constituiu-se da coleta de dados, em que foi aplicado um questionário relacionado à qualidade de vida e à ocupação, foi realizado um teste para avaliar o comportamento vocal e, por fim, fez-se uma avaliação postural. **Resultados:** Participaram da pesquisa 14 (82,35%) mulheres e três (17,65%) homens, com tempo de atuação variando de 1 a 10 anos e a jornada de trabalho de 10 a 40 horas semanais. Homens e mulheres não apresentaram diferença significativa nas alterações posturais em todos parâmetros avaliados. Os homens beberam menos água em relação às mulheres ($p= 0,0417$). O ambiente de trabalho ruidoso e precisar falar em forte intensidade (voz forte) foram aspectos significativos. **Conclusão:** os profissionais do grupo estudado, além de apresentarem alterações posturais que comprometem a respiração e, conseqüentemente a produção vocal, trabalham num ambiente em que as próprias condições e a falta de recursos disponíveis são os principais motivos por terem sido classificados em “Campeões de abuso vocal”.

DESCRIPTORIOS: Postura; Voz; Educação Física e Treinamento

■ INTRODUÇÃO

Os profissionais de Educação Física, muitas vezes, por necessidades econômicas ou por

desconhecimento, assumem jornadas de trabalho excessivas, sem se dar conta que este ritmo poderá prejudicar seu desempenho profissional e, num segundo momento, impedi-los de trabalhar¹. Este também é um profissional da voz que precisa ter alguns cuidados pessoais, pois utiliza o corpo e a voz como instrumento de trabalho.

Esses profissionais necessitam da voz não só para dar ritmo aos alunos, em suas aulas, como também utilizam-na para estimulá-los dando gritos de ordem. Portanto, esses profissionais falam muito, gritam, mantendo assim a intensidade vocal aumentada, na tentativa de superar o ruído ambiental. Além disso, para obter uma melhor coreografia nas aulas, esses professores entoam números durante todos os exercícios usando diferentes tipos de posturas.

⁽¹⁾ Fisioterapeuta; Professora Substituta da Universidade Federal de Santa Maria, UFSM, Santa Maria, RS; Especialista em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde.

⁽²⁾ Educadora Física; Professora Adjunta da Universidade Federal de Santa Maria, UFSM, Santa Maria, RS; Doutora em Ciência do Movimento Humano.

⁽³⁾ Fonoaudióloga; Professora Adjunta da Universidade Federal de Santa Maria, UFSM, Santa Maria, RS; Doutora em Linguística Aplicada.

⁽⁴⁾ Fisioterapeuta; Professora Adjunta da Universidade Federal de Santa Maria, UFSM, Santa Maria, RS; Doutora em Neurociências.

Conflito de interesses: inexistente

Tensões na musculatura da região cervical, postura corporal inadequada, jornadas de trabalho longas, padrão respiratório inadequado dentre outros, são características frequentemente encontradas entres esses profissionais².

O professor de Educação Física, particularmente o que atua em Hidroginástica, é o que mais sofre, pois trabalha num ambiente amplo e com pouca ventilação. Sabe-se que os espaços amplos provocam ecos, o que torna o ambiente ruidoso, exigindo uma voz em forte intensidade, levando ao abuso vocal. Usar frases curtas, ordens diretas, gestos, sinais, placas ou microfone, é o melhor (BEHLAU *et al*, 2004)³.

É fato notório que os profissionais de Educação Física em geral, e principalmente os que atuam em atividades de ginástica, dependem da voz e do corpo para realizar seu trabalho e, por este motivo, boa saúde vocal e corporal constitui-se requisito básico para o desempenho de suas funções⁴. A voz é fator relevante para o desempenho profissional, pois produz impactos na qualidade de vida dos que fazem uso da voz falada e/ou cantada em sua profissão⁵.

A voz é o instrumento de trabalho mais difundido e, atualmente, as pessoas são decisivamente influenciados pelas vozes das outras com quem convivem⁶. Falar bem, com voz firme, transmite energia e dinamismo, qualidades muito importantes para os professores de Hidroginástica. Por isso, precisam elevar a intensidade de suas vozes, para superar o ruído do ambiente^{4,7}.

Além da boa saúde vocal é importante que a postura corporal esteja adequada para falar com naturalidade e sem nenhum prejuízo para voz⁷. Nos dias atuais, problemas posturais têm sido considerados um sério problema de saúde pública, pois atingem uma alta incidência na população economicamente ativa, incapacitando-a temporária ou definitivamente para atividades profissionais⁸. A postura correta se reflete em todo o corpo, atua sobre o diafragma, favorece uma respiração mais enérgica e, conseqüentemente, dá mais força para falar⁹. É na respiração que se encontra a relação entre postura e voz. Quando a postura apresenta problemas, essa interfere na respiração, e o inverso também pode acontecer, o que certamente provoca conseqüências na voz.

É fato concreto que os profissionais de Educação Física, em função das características de seu trabalho, recrutam um grande número de músculos para o controle da respiração e conseqüentemente na geração de sua voz⁴. Com o passar dos anos, torna-se visível o encurtamento natural da musculatura da estática e o relaxamento da musculatura da dinâmica, o que favorece a compressão articular

e alterações posturais. Por isso, para uma boa postura, é necessário um bom controle da respiração, repouso e alongamentos¹⁰.

A respiração tem uma função importante na manutenção da postura, tendo em conta que os músculos responsáveis pela inspiração são considerados da estática, pois desempenham função na manutenção do tórax, e os músculos abdominais, os quais tracionam o tórax para baixo, exercem um papel dinâmico. Geralmente os indivíduos adotam posturas inadequadas, as quais mantêm os músculos inspiratórios constantemente tensos. O não-relaxamento da musculatura inspiratória acaba provocando o seu encurtamento, o que dificulta o movimento de descida do tórax¹¹. Conseqüentemente, a expiração torna-se insuficiente e limita a ventilação pulmonar. Desta forma, acreditamos ser essencial em qualquer atividade física enfatizar a realização adequada do movimento expiratório, favorecendo o relaxamento da musculatura inspiratória^{11,12}.

A literatura científica sobre a saúde dos profissionais de Educação Física, mais particularmente dos que atuam com Hidroginástica, é escassa e recente. Como há profissionais com afastamento ou mesmo desistência de atuar nessa modalidade, é fundamental a avaliação das condições de saúde e trabalho nesse local. Assim, o presente estudo objetivou relacionar os hábitos posturais e o comportamento vocal dos profissionais de Educação Física na modalidade de Hidroginástica, bem como descrever o ambiente de trabalho e sua interferência na postura e na voz desses profissionais.

■ MÉTODO

A pesquisa pode ser classificada como um estudo qualiquantitativo, exploratório, de campo, transversal, não-experimental, observacional.

Todas academias de Hidroginástica selecionadas e contatadas receberam o Termo de Autorização Institucional (TAI) para obtenção de autorização e implementação da pesquisa em suas dependências.

O procedimento seguinte, em cada academia, foi o contato com os proprietários destas ou responsáveis pelos profissionais de Hidroginástica, para que estes fossem esclarecidos sobre os aspectos relacionados à pesquisa. Somente após todos estarem de acordo com a proposta é que foram convidados os profissionais de Hidroginástica a participarem da pesquisa.

Na cidade há 18 profissionais atuando com a Hidroginástica, porém um deles encontrava-se em licença maternidade e não participou da pesquisa.

Cada participante foi esclarecido sobre o intuito do estudo, e o mesmo foi iniciado após o estabelecimento dos critérios de inclusão e de exclusão, a concordância e a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), de acordo com o Comitê de Ética em Pesquisa da UFSM, atendendo as diretrizes e normas da Resolução 196/96 do CNS/MS.

Excluiu-se da pesquisa os professores que estavam fora do componente letivo ou por afastamento ou por aposentadoria, pois implicava a não utilização da voz de forma tão intensa e procurada.

Portanto, o trabalho teve a participação voluntária de 17 professores de Educação Física, que atuam em Hidroginástica, em 4 academias e/ou clubes.

Inicialmente, entregou-se um questionário aos professores relacionado à qualidade de vida e à ocupação, com questões abertas e fechadas, elaborado pelas pesquisadoras (ANEXO A).

Em seguida, fez-se uma observação das aulas de cada professor, com duração de 50 minutos, em que se analisou primeiro o ambiente de trabalho e, em segundo lugar, o professor em sua aula. Tal observação foi realizada 2 a 3 vezes para cada profissional, variando assim os horários e o tipo de grupo que frequentava essas aulas.

Com relação *ao ambiente de trabalho*, observaram-se:

- Condições ambientais: ventilação, estrutura (pequena, média e grande), a ocupação das outras salas com natação ou outras atividades que contribuíssem para a presença de ruídos adicionais;
- Recursos materiais disponíveis: som, microfone, apitos, tapetes para diminuir impacto sobre os pés.

Com relação ao professor, observou-se:

- A postura: movimentação corporal, o apoio dos pés, o ângulo de 90° entre o queixo e o esterno;
- Vestimenta, calçado;
- A ingestão de água;
- Forma das aulas: agitadas ou calmas,
- Número e idade dos alunos.

Após a observação da aula, realizou-se um teste adaptado por Villela e Behlau, no qual se analisou o perfil de comportamento vocal de cada participante (ANEXO B)¹⁰. Esse serviu para avaliar a capacidade de percepção dos sujeitos quanto ao impacto da voz sobre sua qualidade de vida e subsidiar o planejamento de ações para a promoção da saúde vocal docente. As questões foram relacionadas à maneira de falar, ou seja, grande intensidade (voz forte), uso da respiração durante a fala, a velocidade da fala e a ingestão de água. Outra questão do teste foi referente ao nível de barulho no ambiente

de trabalho e o uso de automedicação quando apresentasse problemas relacionados à voz¹⁰.

Tais questões foram medidas em uma escala de 0 a 4 para ocorrência e frequência das situações, em que 0 = nunca; 1 = rara ocorrência; 2 = baixa frequência; 3 = elevada ocorrência e 4 = constante. Após, foram somados os pontos obtidos e realizada a classificação do tipo vocal, sendo elas: “o comportado” (até 15 pontos), “o candidato a problemas vocais” (de 16 a 30 pontos), “o risco sério” (de 31 a 50 pontos) ou “o campeão de abusos” (acima de 51 pontos).

Por fim, realizou-se uma avaliação postural estática dos professores, proposta por Kendal *et al* (1995)¹³ realizada sempre pelo mesmo avaliador, na qual foram visualizados desníveis de ombro e cintura pélvica, posição da cabeça e alterações das curvaturas da coluna. A avaliação postural possibilitou determinar as alterações posturais do tipo hipercifose, hiperlordose e uma possível escoliose com evidências estruturais¹⁴.

Para avaliar a presença de uma possível escoliose, fez-se o exame de costas, em que se pediu ao professor para inclinar o tronco para frente com os braços soltos como se fossem tocar o solo (roda de bicicleta) e mantivessem essa posição por um minuto: os processos espinhosos salientam-se e é fácil observar desvios do alinhamento e gibosidades. Uma simples escoliose funcional ou atitude escoliótica vista de costas na posição ereta, geralmente desaparece quando se faz a flexão do tronco¹⁴.

Kendall *et al* (1995)¹³ afirmam que para avaliar o alinhamento postural é necessário haver uma padronização da postura. A postura padrão para esses autores é aquela que envolve uma quantidade mínima de esforço e sobrecarga, e conduz à eficiência máxima do corpo.

Na avaliação postural observou-se os professores de frente, de perfil e de costas. De frente verificou-se a posição da cabeça, a diferença de altura dos ombros, o que poderiam indicar uma escoliose. O mesmo para as alturas das cristas ilíacas. Verificar se as pernas e joelhos se curvam para fora (geno varo) ou se os joelhos se tocam enquanto os tornozelos se separam (geno valgo). No exame de perfil, foi avaliada a posição da cabeça novamente, a cintura escapular (os ombros), o abdômen, o quadril, a coluna cervical, a lombar, a dorsal, o sacro e os joelhos. A região dorsal abaulada indica acentuação da cifose e a região lombar muito entrada é a acentuação da lordose lombar. Ombros muito anteriorizados é a antepulsão ou protusão dos ombros. Joelhos muito recurvados para trás é o geno-recurvatum¹³.

As metades direita e esquerda devem ser simétricas, tanto estruturalmente (estrutura esquelética) quanto superficialmente (estrutura muscular). O retopé deve ter o apoio simétrico, não apoiado muito medial ou lateralmente; o calcâneo deve estar em alinhamento vertical com o tendão de Aquiles; os maléolos mediais devem ser de igual altura em ambos os lados; as fossas poplíteas, assim como as pregas glúteas, devem ser de igual altura; a pelve deve ter igual altura em ambos os lados, com as espinhas ilíacas posterosuperiores niveladas no plano horizontal; a coluna deve ser reta, sem apresentar desvios laterais; os triângulos de Tales devem ser simétricos, de ambos os lados; as escápulas devem estar equidistantes a partir da coluna e achatadas contra a caixa torácica; o ângulo inferior das escápulas deve estar nivelado no plano horizontal; os ombros devem ter igual altura; a cabeça e o pescoço devem estar retos, sem qualquer inclinação ou rotação lateral¹³.

Dada a definição da postura padrão, qualquer desvio desta será considerado como alteração postural; essa alteração não é necessariamente considerada como doença. A postura diz respeito à posição otimizada, mantida com característica automática e espontânea, de um organismo em perfeita harmonia com a força gravitacional e predisposto a passar do estado de repouso para o estado de movimento¹⁴.

O projeto de pesquisa para o presente estudo foi elaborado seguindo os padrões bioéticos exigidos pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), conforme a resolução 196/96, e registrado no Gabinete de Projetos do Centro de Ciências da Saúde (GAP/CEFD), sob o número 020652. Sendo, este aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Santa Maria/RS (UFSM/RS) sob o protocolo de número 0097.0.243.000-07.

A análise dos dados se deu por meio do teste de comparações entre proporções, adotando-se um nível de significância (α) de 5% ou 0,05. Regra de decisão: aceita-se H_0 quando p for maior que α (p maior que 0,05 ou 5%) e rejeita-se H_0 quando p for menor que α (p menor que 0,05 ou 5%). Ainda, descreveu-se o ambiente de trabalho, e a forma como o profissional trabalha, realizando uma análise qualitativa.

■ RESULTADOS

Na pesquisa, a idade dos sujeitos variou de 22 a 55 anos, sendo a maioria (82,35%) do sexo feminino, com apenas três (17,65%) dos 17 participantes do sexo masculino, com média de 31,33 anos para o sexo masculino e de 31,1 para o sexo feminino,

com tempo de atuação variando de 1 a 10 anos e a jornada de trabalho de 10 a 40 horas semanais, sem história pregressa de patologias auditivas.

O ambiente das academias e/ou clubes da cidade também se diferenciavam. Em três academias e/ou clubes (A, B, C) havia duas piscinas, uma pequena e uma outra maior. Na academia A, a piscina pequena não foi utilizada em nenhum momento em que a pesquisadora observava a aula. Já a academia B possuía um maior fluxo de alunos e sempre estava com as duas piscinas ocupadas, além das outras raias. E o clube C, também estava com as duas piscinas ocupadas em todos os momentos, além de ter um outro fator que o tornava diferente das demais, que era o espaço físico. Esse clube é o maior clube da cidade, tem a maior estrutura e suas dependências são bem maiores em relação às demais. Por último, a academia D possuía só uma piscina e em todas as aulas não houve ocupação de outras raias.

No que se refere ao número de aulas por dia, sete (50%) professoras e dois (66,66%) professores costumam dar quatro a cinco aulas ou mais por dia. E nove (64,3%) professoras e apenas um (33,33%) professor faz intervalos de 10 minutos entre uma aula e outra.

Com relação à como consideravam a sua postura, 11 (78,57%) mulheres consideraram sua postura boa e três (21,42%) consideraram ruim. Apenas um (33,33%) dos homens consideraram sua postura ótima e dois (66,67%) como sendo boa.

Na avaliação postural estática (Tabela 1), 11 (78,57%) mulheres apresentaram cabeça anteriorizada, ombros enrolados, retificação da cervical, hiperlordose lombar. Já dois (66,67%) homens apresentaram cabeça anteriorizada e todos (100%) os homens apresentaram ombros enrolados e retificação da cervical. Todos (100%) os participantes apresentaram ombros elevados. No teste de Adam, para verificar gibosidade, 12 (85,71%) mulheres e dois (66,67%) homens apresentaram gibosidade, indicando a presença de escoliose. Tanto os homens quanto as mulheres não apresentaram diferença significativa nas alterações posturais para todos os parâmetros avaliados.

Na observação da aula (Tabela 2), todas as mulheres (100%) e dois (66,67%) homens beberam água e 13 (92,85%) mulheres e dois (66,67%) homens apoiaram corretamente os pés no chão. Portanto, houve uma diferença significativa em relação a ingestão de água, os homens tiveram uma baixa hidratação em relação as mulheres da pesquisa ($p= 0,0417$). Todos (100%) mantiveram um ângulo de 90° entre o queixo e o esterno, mantendo uma boa postura cervical.

Tabela 1 – Avaliação postural estática dos professores de Hidroginástica de academias

Alterações Posturais	Homens	Mulheres	p
Cabeça anteriorizada	66,67	78,57	0,6655
Ombros elevados	100,00	100,00	1,0000
Ombros enrolados	100,00	78,57	0,3909
Retificação cervical	100,00	78,57	0,3909
Hiperlordose Lombar	33,33	78,57	0,1395
Presença de gibosidade – Escoliose (Teste de Adam)	66,67	85,71	0,4447

Tabela 2 – Observação da aula

Observação da aula	Homens	Mulheres	P
Ingestão de água	66,67	100,00	0,0417
Apoio correto dos pés	66,67	92,85	0,2210
Ângulo de 90° entre queixo e esterno	100,00	100,00	1,0000

Também na observação da aula, com relação aos recursos materiais utilizados, duas (14,28%) mulheres fizeram o uso de apito, sendo que destas duas, apenas uma delas (7,14%) só o fez porque a turma era muito grande e agitada (34 alunas da terceira idade) e a outra (7,14%) pelo ruído externo somado a conversas das alunas. As palmas foram utilizadas por seis (42,85%) mulheres e o assobio por duas (14,28%), e isto não em todas as aulas, porém em algumas delas, principalmente quando estas tinham muitos alunos. Dos homens, somente um (33,33%) fez uso de algum dos recursos, bateu palmas para trocar o exercício. Nenhum professor (homem e mulher) fez uso de microfone.

Na pesquisa, seis (42,85%) mulheres apresentaram algum problema respiratório ou cardíaco, como alergias respiratórias, destas, cinco (83,33%) apresentaram rinite e uma (16,67%), bronquite asmática.

Dos 17 professores, 16 (94,12%) deles dispõem de um tempo para atividades de lazer (Tabela 3), sendo este um fator positivo e ser estatisticamente

significativo ($p=0,0000$). Já com relação ao estresse, cansaço e dores musculares após uma jornada de trabalho, este foi considerado um fator negativo, pois foi referido por 15 (88,24%) professores, sendo um dado significativo ($p=0,0001$). Da mesma forma quando foram questionados se o ambiente de trabalho era ruidoso, 16 (94,12%) dos professores responderam sim, sendo este outro fator negativo e importante significativamente ($p=0,0000$).

Na avaliação do comportamento vocal (Tabela 4), o falar em forte intensidade (voz forte) ($p = 0,0268$); permanecer em ambiente empoeirado, com mofo ou pouca ventilação ($p = 0,0376$) e expor-se a mudanças bruscas de temperatura ($p = 0,0417$) foram estatisticamente significativos para as mulheres da pesquisa.

Na classificação do comportamento vocal dos professores de Hidroginástica (Tabela 5), as mulheres foram consideradas como “risco sério” a apresentar qualquer problema vocal sendo este um fator significativo ($p=0,3001$).

Tabela 3 – Características sócio-ocupacionais, hábitos pessoais e estilo de vida

	Sim	Não	p
Atividades de lazer	94,12	5,88	0,0000
Estresse, cansaço, dores musculares	88,24	11,76	0,0001
Ambiente de trabalho ruidoso	94,12	5,88	0,0000
Comer alimentos achocolatados em excesso	64,71	35,29	0,0959

Tabela 4 – Avaliação do comportamento vocal

Comportamento Vocal	Homens	Mulheres	P
Falar em forte intensidade (voz forte)	33,33	92,86	0,0268
Fala durante muito tempo	33,33	78,57	0,1395
Fala com esforço	0,00	57,14	0,0921
Fala rápido demais	33,33	35,71	0,9386
Fala junto com os outros	33,33	57,14	0,4650
Fala durante muito tempo sem se hidratar	33,33	7,14	0,2207
Fala sem descansar	33,33	7,14	0,2207
Trabalha em ambiente ruidoso	66,67	78,57	0,6655
Usa a voz normalmente quando resfriado	33,33	35,71	0,9386
Permanece em ambiente empoeirado, com mofo ou pouca ventilação	0,00	71,43	0,0376
Expõe-se a mudanças bruscas de temperatura	66,67	100,00	0,0417
Toma bebidas geladas constantemente	33,33	50,00	0,6073
Come alimentos gordurosos ou excessivamente condimentados	33,33	57,14	0,4650
Come alimentos achocolatados em excesso	0,00	57,14	0,0921
Faz auto-medicação quando tem problemas de voz	0,00	14,29	0,4964
Tem estresse	33,33	35,71	0,9386

Tabela 5 – Classificação do comportamento vocal dos professores de Hidroginástica

Comportamento Vocal	Homens	Mulheres	P
Risco sério	33,33	66,67	0,3001
Campeões de abuso vocal	14,20	78,57	0,0478

■ DISCUSSÃO

Neste trabalho, avaliou-se a postura e o comportamento vocal de 17 professores de Hidroginástica de academias e/ou clubes, os quais se diferenciavam pela presença ou não de duas piscinas, sendo este fator relevante para presença de alterações vocais, pois os professores necessitavam elevar a intensidade de suas vozes para se fazerem ouvir em ambientes amplos e de muito ruído.

Na questão sobre como consideram sua postura, mais da metade dos professores, 11 (78,57%) dos 17, avaliou a postura como boa e apenas um (33,33%) dos homens considerou ótima, o que demonstra que, em geral, encontram-se satisfeitos com a postura que apresentam.

Por se tratarem de profissionais da Educação Física, particularmente professores de Hidroginástica, os corpos de todos eram bem delineados. Porém, a musculatura bem delineada não significa que a postura seja boa, pelo contrário, o que ocorre é uma deformação óssea e músculo-esquelética em que todo corpo precisa se adaptar. O que se

percebe nesses profissionais são alterações posturais comuns, como hiperlordose lombar, ombros anteriorizados e enrolados. Com os resultados da avaliação postural estática (Tabela 1), pode-se observar que tais profissionais não conheciam realmente sua postura corporal.

Por apresentarem essa postura, a livre movimentação das pregas vocais na laringe fica prejudicada e dificulta a expansão da caixa torácica.

Quase a metade das professoras de Hidroginástica, seis (42,85%) relataram apresentar problema respiratório do tipo rinite e bronquite asmática, sendo que todos os profissionais trabalham em um ambiente fechado e com pouca ventilação, o que prejudica a *performance* vocal, principalmente para indivíduos alérgicos, mesmo que a mucosa do trato respiratório esteja em contato com ar umidificado, pois a mudança brusca de temperatura foi referida como principal fator para tal prejuízo¹⁵.

A respiração pelo nariz é função essencial para a saúde. O nariz não tem só função de respirar e cheirar, mas também participa da produção da fala. Muitas pessoas com alterações vocais apresentam dificuldades respiratórias, problemas das vias

aéreas, como rinite, sinusite, amigdalite, faringite, bronquite, necessitando orientação médica¹⁵.

O ambiente de trabalho influencia no desempenho do profissional, muitas vezes negativamente. As queixas mais frequentes são: ruído ambiental, poeira, produtos de limpeza, ar condicionado¹⁶.

Seria necessário haver uma reestruturação dos espaços para a prática da Educação Física, oferecendo melhores condições de estrutura física, principalmente em função das características particulares do clima da região em que trabalham esses profissionais, pois é uma região de clima muito frio e úmido.

A posição ortostática prevaleceu como postura para dar aula, sendo esta, também, a posição em que todos sentiam mais dor. Um estudo refere-se a esforços físicos apontados como “frequentes” ou “muito frequentes”: permanecer em pé (96,7%), mantendo uma posição inadequada e incômoda do corpo¹⁵.

Destaca-se que ao mesmo tempo que esses profissionais trabalham com atividades aquáticas, frequentemente atuam também em outras áreas da profissão. Neste sentido, os fatores biomecânicos envolvidos nas tarefas profissionais proporcionam um elevado tempo de permanência na posição de pé (postura inadequada), repetitividade da tarefa, constante utilização de esforço físico, o que mostra uma grande relação com os problemas músculo-esqueléticos¹⁷. O mesmo ocorre com a voz, pois ao se fazer um esforço físico para demonstrar as coreografias, também faz-se um esforço vocal para serem ouvidos.

Os resultados mostraram que 15 (88,24%) dos professores, em geral, sentem cansaço, estresse e dores musculares após uma jornada de trabalho (Tabela 3). Sabe-se que ensinar é uma atividade, em geral, altamente estressante, com repercussões evidentes na saúde física, mental e no desempenho dos profissionais da área¹⁸.

É visível que as mulheres estão mais expostas às responsabilidades e cargas de trabalho decorrentes do acúmulo de papéis sociais que, muitas vezes, podem chegar a configurar uma dupla jornada de trabalho. Isso está de acordo com os resultados da pesquisa, que confirmam que as mulheres, além de trabalharem fora de casa, também atendem às necessidades da família (marido e filhos). Sendo este também um fator que contribui ainda mais para o estresse, cansaço e dores musculares após uma jornada de trabalho⁵.

Um aspecto positivo encontrado foi em relação às atividades de lazer, 16 (94,12%) dos 17 professores têm atividades de lazer pelo menos durante os finais de semana, o que é importante para a qualidade de vida (Tabela 3). O Ministério da Saúde, artigo

3º, Lei 8080 cita que: “A saúde tem como fatores determinantes e condicionantes, entre outros, a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais, os níveis de saúde expressam a organização social e econômica do País”¹⁹.

Outro aspecto positivo em relação às mulheres da pesquisa foi a ingestão de água (Tabela 2). Todas as mulheres durante a aula de Hidroginástica beberam água, apenas um homem não bebeu. A hidratação ajuda a umidificar as pregas vocais. O ambiente de trabalho já é prejudicial e torna-se ainda mais prejudicial se o professor não bebe água. Beber água para manter o corpo hidratado é o que também contribui para a saúde orgânica e funcional da laringe, principalmente aos profissionais da voz, pois a desidratação ajuda no desenvolvimento de disfonias e piora a *performance* vocal²⁰.

Garganta seca obriga a pigarrear ou raspá-la com frequência, prejudicando as pregas vocais. A falta de hidratação é uma das causas do muco espesso que se forma no trato vocal. Alguns dos efeitos da desidratação laríngea avaliados na mucosa das pregas vocais através da laringoscopia com fibra óptica nos trabalhos de Fujita *et al* (2004) são: acúmulo de secreção, aumento da viscosidade, brilho excessivo, podendo chegar a apresentar, em casos mais complicados, uma linha atrófica (simulando sulco) e redução da mobilidade da onda mucosa²⁰.

Castro e Almeida (2000) recomendam realizar um programa de hidratação vocal como procedimento preventivo em profissionais da voz, assim como manter ambientes ventilados e constantemente limpos, que é essencial para a saúde de todos²¹.

O ambiente foi considerado ruidoso (Tabela 4) por 11 (78,57%) das mulheres e dois (66,67%) dos homens, sendo este um fator negativo. Confirmando os resultados, em estudos realizados por Lacerda *et al* (2001), no que se refere à percepção por parte dos professores de ginástica, 47% consideram os níveis de ruído no local de trabalho muito intensos; e 53%, moderados²².

Os níveis de pressão sonora produzidos nas aulas de ginástica associados aos exercícios físicos podem se tornar um risco ao organismo e à audição, tendo em vista que os professores estão expostos por várias horas sem qualquer proteção. Os professores, ainda que considerem o nível de pressão sonora muito intenso, consideram-no também necessário para estimular os alunos nas aulas de ginástica^{22,23}. O mesmo acontece nas aulas de Hidroginástica, como foi observado.

O ruído ambiental é nocivo ao professor. Sem perceber, o professor compete com o ruído externo, muitas vezes sem notar seu esforço vocal, já que seu *feedback* auditivo está prejudicado. Este fenômeno chama-se “Efeito Lombard” e ocorre, também, dentro da própria sala, provocando uma elevação natural da intensidade sonora da voz e, portanto, um abuso vocal²⁴.

A exposição ocupacional ao ruído intenso está associada a várias manifestações sistêmicas, tais como elevação do nível geral de vigilância, aceleração da frequência cardíaca e respiratória, alteração da pressão arterial e da função intestinal, dilatação das pupilas, aumento do tônus muscular, aumento da produção de hormônios tireoidianos e estresse. Há também referências na literatura apontando associação possivelmente causal entre exposição ocupacional a ruído e acidentes do trabalho. No ouvido, a exposição ocupacional ao ruído intenso lesa as células ciliares do órgão de Corti, causando perda progressiva e irreversível da audição, doença conhecida como perda auditiva induzida pelo ruído (PAIR)²⁵.

A atividade cotidiana do profissional de Educação Física envolvido com Hidroginástica é dificultada toda vez que é acometido por algum problema de natureza vocal⁴.

No teste de qualidade vocal, 11 (78,57%) das professoras foram classificadas como “campeões de abusos vocais”, ou seja, foram classificadas assim porque podem estar sofrendo de um problema de voz crônico ou apresentam uma resistência vocal acima do normal (Tabela 5). Talvez por relatarem falar rápido demais, falar com esforço e falar durante muito tempo. E a maioria, 13 (92,85%) delas, precisava falar em forte intensidade, ou seja, com voz forte, para serem ouvidas (Tabela 4). Em um estudo⁴, houve unanimidade no uso de intensidade da voz acima do normal durante as aulas, convergindo com os achados deste trabalho.

Esses ajustes negativos – como falar em forte intensidade e com esforço na presença de ruído, usar um padrão respiratório superior ou um foco de ressonância inadequado, entre outros – podem levar a uma sobrecarga no aparelho fonador, facilitando o aparecimento de alterações vocais²⁶.

O professor de Educação Física, ao se defrontar com a competição sonora, acaba elevando o tom de sua voz; sendo a comunicação oral um recurso importante na relação professor/aluno, essa elevação do tom da voz pode resultar em problemas, dentre eles o cansaço²⁷. A voz, como elemento que deve convencer e influenciar os praticantes, requer uma adaptação dos órgãos da fonação para evitar o surgimento de sintomas disfônicos, prejudiciais ao trabalho²⁴.

Uma das características da qualidade vocal é o tipo de voz, definido pelo padrão básico de emissão de um indivíduo e que está relacionado com a seleção de ajustes motores empregados, tanto em nível de pregas vocais quanto em nível de ressonância. É muito difícil definir o que é uma voz normal, porém pode-se considerar uma voz normal quando a qualidade for agradável e *pitch*, *loudness* e flexibilidade forem adequados²⁸.

As mulheres foram as “campeãs”, não só por serem a grande maioria nessa atividade, mas também por apresentarem mudanças significativas na configuração glótica, durante a fonação prolongada com *loudness* elevado, possivelmente por diferenças constitucionais e anatômicas^{16,29}. E também por esse grupo de profissionais, os professores de educação física, apresentarem frequência de disfunção vocal aguda de 86%, pelo uso de ataque vocal brusco e elevada intensidade¹⁶.

Reforçando os resultados obtidos, um estudo²² encontrou, como fator relevante, 11% dos professores apresentarem fadiga vocal e serem encaminhados para terapia de voz. E noutro trabalho²⁸, sobre o profissional de Educação Física e o uso da voz, houve maior frequência de nódulos de pregas vocais nas mulheres.

As pregas vocais são músculos e, portanto, necessitam de aquecimento antes de uma atividade vocal mais intensa como qualquer outra atividade muscular, evitando a fadiga vocal que pode levar muitas vezes a lesões. Além disso, favorece o relaxamento da musculatura para produção de sons da fala e da voz⁷.

A saúde vocal é considerada um aspecto importante da saúde geral e qualidade de vida do professor, pois a voz é o seu principal instrumento de trabalho e importante recurso na relação professor/alunos, com implicações relevantes no processo ensino-aprendizagem. As alterações de voz (tais como rouquidão ou disfonia, afonia, dor ao falar, cansaço ao falar, falhas na voz, falta de projeção vocal e dificuldade para falar em forte intensidade) são responsáveis por um número significativo de queixas, licenças médicas, afastamentos e readaptações funcionais, representando prejuízos para o trabalhador professor, para a comunidade escolar e toda a sociedade³⁰.

O esforço vocal é uma característica de profissões que requerem o uso contínuo, intenso ou a associação dos dois em relação ao uso da voz. Pessoas que trabalham em ambientes ruidosos, podem necessitar também esforçar a voz para se fazer entender. Com o uso indevido é comum surgirem pólipos vocais ou nódulos nas pregas vocais. Os pólipos e os nódulos são crescimentos benignos que ocorrem na laringe e produzem uma

disfonia acompanhada ou não de sensações dolorosas, mas com uma perceptível perda da eficácia vocal⁴.

Na observação da aula, o recurso mais utilizado foi bater palmas, porém apenas para troca de exercício; o microfone não foi utilizado por nenhum dos professores. Corroborando estes resultados, uma outra pesquisa⁴ relatou que 60% dos entrevistados não usavam microfone, mesmo reconhecendo a necessidade de seu uso.

Um aspecto positivo encontrado na observação da aula foi os professores manterem um ângulo de 90° entre o queixo e o esterno (Tabela 2). A postura corporal ideal para falar com naturalidade e sem nenhum prejuízo para voz é manter um ângulo de 90° entre a ponta do queixo e o pescoço, permitindo uma livre movimentação da laringe, órgão em que se encontram as pregas vocais. A pessoa poderá movimentar-se livremente, porém sempre procurando manter os músculos do pescoço o mais livre possível, e essa postura é a mais indicada⁷.

Com relação ao apoio dos pés, dois (66,67%) dos professores e 13 (92,85%) das professoras apoiaram corretamente os pés, ou seja, o apoio estava distribuído por toda a base dos pés, desde o calcanhar até os dedos (Tabela 2). A postura adequada dos pés se reflete em toda a musculatura posterior do corpo, chegando até a cervical, na região do pescoço, onde se encontra a laringe. Pés incorretamente apoiados desorganizam todo eixo corporal e alteram até mesmo a expressão facial⁷.

É comum as pessoas manterem o peso do corpo jogado para os calcanhais ou para a lateral externa, outras vezes para a lateral interna. Consequentemente, provocando uma desorganização de todo eixo corporal, o que facilita a projeção do abdômen para frente, deixando os ombros caídos, dificultando a movimentação dos pulmões e interferindo em todo o processo respiratório.

Talvez o resultado tenha sido favorável, porque esses profissionais faziam uso de tênis, que é o calçado mais adequado, e alguns ainda utilizavam colchonete de material apropriado. Em estudo³¹ em que se verificou a força de reação do solo em movimentos de ginástica de academia, os exercícios de hidroginástica realizados pelos professores fora da água puderam ser considerados de baixo impacto, sendo que o tempo de uso do tênis e o uso de colchonetes, compostos de resina de copolímero de EVA, foram fatores de interveniência, assim como a forma de execução dos movimentos.

A avaliação da postura corporal e da qualidade vocal é relevante para profissionais que fazem uso da voz concomitantemente com o uso do corpo para trabalhar. Relata-se a importância da avaliação global da dinâmica vocal com os aspectos auditivos

e visuais, pois se considera também a expressão corporal do disfônico na complementação dos achados vocais³².

A sobrecarga de trabalho do professor de Educação Física figura como um fator preditivo para esgotamento profissional. É preciso considerar, também, que, além de ficar em pé praticamente durante toda a aula, ele precisa demonstrar os movimentos a serem realizados³³.

A postura ideal é aquela que é mantida com facilidade, sem esforço e sem fadiga, permitindo múltiplos movimentos e facilitando a função muscular. Outro fator essencial na caracterização de uma adequada postura é a relação entre a cabeça e o resto do corpo, em especial a coluna vertebral. Levando em consideração a interdependência entre corpo e voz, posturas corporais inadequadas, como dorso encurvado, peito afundado, queixo abaixado ou excessivamente levantado podem causar tensão e alterar grupos musculares secundários ao sistema fonatório, refletindo na produção vocal e dificultando o controle respiratório. Dessa forma, é de suma importância que o professor tenha conhecimento e seja esclarecido a respeito da desarmonia estática e/ou dinâmica do eixo corporal, bem como sua adequação³⁴.

■ CONCLUSÃO

O estudo, com base na amostragem e objetivos traçados, permitiu concluir que os homens e as mulheres da pesquisa apresentaram as mesmas alterações posturais, sendo que não houve diferença estatística para os parâmetros avaliados. Porém, tais alterações prejudicam este profissional que faz uso da voz concomitante a coreografias, como na hidroginástica, pois estas levam a encurtamentos musculares de todo o corpo, o que consequentemente dificulta a respiração e, assim, a produção da voz. Sendo esta, então, produzida com esforço e representando um risco sério para problemas vocais.

Somado a isto, há os fatores ambientais: músicas em volume alto, barulho da água e das conversas dos alunos, as quais competem com a voz desses profissionais que nem podem contar com um microfone; ambientes amplos, que provocam ecos; e pouca ventilação, dificultando ainda mais a respiração. São todos fatores relevantes e que devem ser considerados, pois são capazes de gerar uma sobrecarga de trabalho ainda maior às pregas vocais.

Outro aspecto significativo, foi a baixa hidratação dos homens comparados as mulheres ($p = 0,0417$). Todas as mulheres beberam água durante a aula, apenas um homem não bebeu.

Portanto, concluiu-se que os profissionais do grupo estudado além de apresentarem alterações posturais que comprometem a respiração e, conseqüentemente, a produção vocal, trabalham num

ambiente em que as próprias condições e a falta de recursos disponíveis são os principais motivos por terem sido classificados em “Campeões de abuso vocal”.

ABSTRACT

Purpose: to check the posture habits and vocal behavior of physical education professionals in the hydro-gymnastics modality, and describe the work environment and its impact on posture and the voice of professionals in the city of Santa Maria / RS. As well as relating to posture and the voice of these professionals. **Method:** this research is characterized as a qualitative-quantitative and descriptive research. The sample was made up by 17 Physical Education professionals, who acted in academies or clubs, in the hydro-gymnastics modality. It consisted of three stages: the first one, an interview with the responsible ones, the second stage, some hydro-gymnastics lessons had been observed. The third stage consisted of data collection, where a questionnaire related to quality of life and occupation was applied, a test was carried through to evaluate vocal behavior and, finally, a postural evaluation. **Results:** 14 (82.35%) women and three (17.65%) men took part in the research, with performance time varying from 1 to 10 years and the working hours from 10 to 40 weekly hours. Men and women did not show significant difference as for the postural alterations in all evaluated parameters. The men drunk little water in relation to the women ($p= 0,0417$). The environment of noisy work and need to speak in strong intensity (strong voice) were significant aspects. **Conclusion:** the studied group, showed postural alterations that compromise breathing and, consequently vocal production, working in an environment where the proper conditions and the lack of available resources are the main factors to have been classified as “Champions of vocal abuse”.

KEYWORDS: Posture; Voice; Physical Education and Training

REFERÊNCIAS

1. Paiva KCM; Júnior MD; Silva MAL; Valença MCA. Situação de Trabalho, Qualidade de Vida e Estresse no Ambiente Acadêmico: comparando professores de instituições pública, privada e confessional. Disponível em: <http://www.anpad.org.br/enanpad/2002/dwn/enanpad2002-cor-610.pdf>. Acesso em: 10 de Jun de 2009.
2. Behlau M. A voz do especialista. Rio de Janeiro: Ed. Revinter, 2001.
3. Behlau M 2004.
4. MSc EF, Noel KO. Análise preliminar da saúde vocal de profissionais de educação física como fator inerente à sua atuação em academias. 2004. Disponível em: <http://www.andrepessoa.pro.br/Artigos/Artigo%20Edvaldo%20Saude%20Vocal%20do%20Profissional%20de%20Educacao%20Fisica.pdf> Acesso em: 25 set de 2009. Periódico Virtual/digital:1-18.
5. Grillo MHMM, Penteadó RZ. Impacto da voz na qualidade de vida de professore(a)s do ensino fundamental. Pró-Fono. 2005; 17(3):311-20.
6. Amato RCF (FMCG). Investigação sobre o fluxo expiratório na emissão cantada e falada de vogais do português em cantores líricos brasileiros. Rev. Música Hodie. 2007; 7(1):67-82.
7. Gonçalves N. A importância do falar bem: a expressividade do corpo, da fala e da voz valorizando a comunicação verbal. 1. ed. São Paulo: Lovise; 2000.
8. Bracciali LMP, Vilarta R. Aspectos a serem considerados na elaboração de programas de prevenção e orientação de problemas posturais. Rev Paul Educ Fís. 2000; 14(2):159-71.
9. Val DC, Limongi SCO, Flabiano FC, Silva KCL. Sistema estomatognático e postura corporal na criança com alterações sensório-motoras. Pró-Fono. 2005; 17(3):345-54.
10. Behlau M, Pontes P. Higiene vocal: cuidando da voz. 2. ed. Rio de Janeiro: Revinter; 1999.
11. Souchard PE. O stretching global ativo: a reeducação postural global a serviço do esporte. 2. ed. São Paulo: Manole; 1996.
12. Pryor JA, Webber BA. Fisioterapia para problemas respiratórios e cardíacos. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A; 2002.
13. Kendall FP, McCreary EK, Provance PG. Músculos: provas e funções: com postura e dor. 4. ed. São Paulo: Manole; 1995.

14. Martelli RC, Traebert J. Estudo descritivo das alterações posturais de coluna vertebral em escolares de 10 a 16 anos de idade. Tangará-SC, 2004. *Rev Bras Epidemiol.* 2006; 9(1):87-93.
15. Delcor NS, Araújo TM, Reis EJFB, Porto LA, Carvalho FM, Oliveira & Silva M, et al. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. *Cad Saúde Pública.* 2004; 20(1):187-96.
16. Ortiz E, Costa EA, Spina AL, Crespo AN. Proposta de modelo de atendimento multidisciplinar para disfonias relacionadas ao trabalho: estudo preliminar. *Rev Bras Otorrinolaringol.* 2004; 70(5):590-7.
17. Palma A, Azevedo APG, Ribeiro SS, Santos TF, Nogueira L. Saúde e trabalho dos professores de educação física que atuam com atividades aquáticas. *Arquivos em Movimento, Rio de Janeiro.* 2006; 2(2):81-101.
18. Nemetz MA, Pontes PAL, Vieira VP, Yazaki RK. Configuração das pregas vestibulares à fonação em adultos com e sem disfonia. *Rev Bras Otorrinolaringol.* 2005; 71(1):6-12.
19. Cruz HR, Notini JR. Alterações nos níveis de stress em mulheres adultas a partir da introdução de atividades recreativas nas aulas de hidroginástica. *Faculdades integradas Maria Thereza. Rev. Sprint.* 2004; (3):1-23.
20. Presidente da República, Congresso Nacional, 19 de setembro de 1990, Lei nº 8080. <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/LEI8080.pdf>. Atualizado em: 07 de Dez de 2009. Acesso em: 10 de Jun de 2009.
21. Fujita R, Ferreira AE, Sarkovas C. Avaliação videoquimográfica da vibração de pregas vocais no pré e pós-hidratação. *Rev Bras Otorrinolaringol.* 2004; 70(6):742-6.
22. Castro e Almeida AP. Trabalhando a voz do professor: prevenir, orientar e conscientizar. Monografia apresentada como parte das exigências para a conclusão do Curso de Especialização em Voz. Cefac – Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica, Voz. Rio de Janeiro, 2000:1-42.
23. Lacerda ABM, Morata TC, Fiorini AC. Caracterização dos níveis de pressão sonora em academias de ginástica e queixas apresentadas por seus professores. *Rev Bras Otorrinolaringol.* 2001; 67(5):656-9.
24. Fuess VLR, Lorenz MC. Disfonia em professores do ensino municipal: prevalência e fatores de risco. *Rev Bras Otorrinolaringol.* 2003; 69(6):807-12.
25. Dias A, Cordeiro R, Corrente JE, Gonçalves CGO. Associação entre perda auditiva induzida pelo ruído e zumbidos. *Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro.* jan, 2006; 22(1):63-8.
26. Simões M, Latorre MRDO. Prevalência de alteração vocal em educadoras e sua relação com a auto-percepção. *Rev Saúde Pública* 2006;40(6):1013-8.
27. Penteado RZ, Pereira IMTB. Qualidade de vida e saúde vocal de professores. *Rev. Saúde Pública.* 2007; 41(2): 236-43.
28. Pinho. Manual de Higiene Vocal para profissionais da voz, 2007.
29. Santini J, Neto VM. A síndrome do esgotamento profissional em professores de educação física: um estudo na rede municipal de ensino de Porto Alegre. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo.* 2005, 19(3):209-22.
30. Simões M. O profissional de educação física e o uso da voz: uma contribuição da fonoaudiologia. *Rev Bras Ativ Fis Saúde.* 2000; 5(1):71-80.
31. Penteado RZ. Relações entre saúde e trabalho docente: percepções de professores sobre saúde vocal. *Rev Soc Bras Fonoaudiol.* 2007;12(1):18-22.
32. Mann L, Teixeira CS, Kleinpaul JF, Mota CB. Força de reação do solo em movimentos de ginástica de academia. *Revista Digital.* 2008; 13(120):1. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd120/forca-de-reacao-do-solo-em-movimentos-de-ginastica-de-academia.htm>. Acesso em: 25 set de 2009.
33. Nemr K, Amar A, Abrahão M, Leite GCA, Köhle J, Santos AO, Correa LAC. Análise comparativa entre avaliação fonoaudiológica perceptivo-auditiva, análise acústica e laringoscopia indiretas para avaliação vocal em população com queixa vocal. *Rev Bras Otorrinolaringol.* jan./fev. 2005; 71(1):13-7.
34. Silva JVP, Nunez PRM. Qualidade de vida, perfil demográfico e profissional de professores de Educação Física. *Pensar a Prática.* 2009. 12(2) paginas?. Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/viewArticle/3795/4980> Acesso em: 28 out de 2009.
35. Troni CR, Arakaki FN, Lima FS, Mott L, Rodrigues KA, Ferreira LP. Professores em contexto profissional e não profissional: análise objetiva e subjetiva dos aspectos da articulação e da postura. *Distúrbios da Comunicação, São Paulo.* 2006; 18(2):179-88.

DOI: 10.1590/S1516-18462010005000084

RECEBIDO EM: 13/08/2009

ACEITO EM: 30/04/2010

Endereço para correspondência:
 Patrícia Girarde Machado
 Rua Floriano Peixoto, 361 ap. 201
 Santa Maria – RS
 CEP: 97010-310
 E-mail: pati_girarde@hotmail.com

ANEXO A – QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA

1) Codinome/código de identidade:

1.1) Sexo: F() M()

1.2) Idade:

1.3) Estado Civil

() solteiro () casado () separado () divorciado () viúvo () outros

1.4) Número de filhos

() nenhum () 1 a 2 filhos () 3 ou mais

1.5) Moram com você?

() sim () não Por que? _____

1.6) Como você considera seu relacionamento com sua família

() muito bom () bom () regular () indiferente

2) Tem atividades de lazer? Quais? _____

() nos finais de semana () durante a semana () nunca Por que? _____

3) Dorme pelo menos 6 horas por noite

() sim () não () às vezes

4) Tem um sono reparador:

() sim () não Por que? _____ () às vezes

5) Tem vida sexual gratificante

() Freqüentemente () Algumas Vezes () Raramente ou Nunca.

6) Faz uso de bebida alcoólica

() Freqüentemente () Esporadicamente () Finais de semana () Raramente ou Nunca

7) Está passando por alguma situação difícil:

() sim () não

8) Possui empregada/diarista:

() sim () não

9) Quem faz a comida:

() Você () Outro

10) Há quanto tempo você trabalha neste emprego

() menos de 1 ano () de 1 a 5 anos () de 6 a 9 anos () a mais de 10 anos

11) Quantas h/aula tem:

() 40 h/aula () 20 h/aula () 10 h/aula () menos de 10 h/aula

12) Costuma dar quantas aulas por dia:

() 2 aulas () 3 aulas () 4 aulas () 5 aulas ou mais

13) Tem intervalos entre as aulas:

() sim () não Quantos: _____

14) Que forma são as aulas (calmas, agitadas): _____

- 15) Tem algum problema respiratório ou cardíaco:
() sim. Qual: _____
() não
- 16) O que você acha da sua postura:
() ótima () boa () ruim
- 17) A atividade que desempenha atinge o objetivo proposto? _____
- 18) Como você se sente ao realizar seu trabalho
() ótimo () bem () regular () indiferente
- 19) Desempenha outra função para complementar a renda?
() sim Qual atividade? _____
() não
- 20) Perspectivas profissionais futuras: _____
- 21) Satisfação no desempenho do trabalho
() total () pouca () nenhuma
- 22) Como você considera seu relacionamento de trabalho com os colegas
() ótimo () bom () regular () indiferente
- 23) Como você considera seu relacionamento de trabalho com a chefia
() ótimo () bom () regular () indiferente
- 24) Ao final do dia você tem energia para executar tarefas extras
() sim () não () nem sempre
- 25) Meio de locomoção casa/ academia: _____
- 26) A academia oferece assistência à saúde aos funcionários
() sim () não
- 27) Você já necessitou de ajuda de um acompanhamento profissional devido a problemas gerados no trabalho
() sim () não
- 28) Você já apresentou alguma patologia física ou psicológica, relacionada ao trabalho
() não () sim Qual? _____
- 29) Já realizou Fonoaudiologia/Fisioterapia
() sim () não Qual? _____ Pq? _____
- 30) Faz uso de alguma medicação
() não () sim Qual? _____
- 31) Você procura realizar de maneira correta suas tarefas, mantendo postura correta
() sim () não () às vezes/ esporadicamente
- 32) Após uma jornada de trabalho você se sente estressado, cansado, com dores musculares?
() sim O que você faz para amenizar esta situação?
() não

ANEXO B – DESCUBRA SEU PERFIL DE COMPORTAMENTO VOCAL

Adaptado por Villela & Behlau, 1998 *apud* Behlau & Pontes, 1999.

Assinale os itens que representam respostas positivas para você e marque também a frequência de ocorrência dessas situações. Marque 1 ponto, se o item é de rara ocorrência; marque 2 pontos, se for de baixa frequência; marque 3 pontos, se a ocorrência é elevada; e, finalmente, marque 4 pontos, se a ocorrência for constante. Soma-se os pontos obtidos e busca-se seu tipo vocal na classificação apresentada: o comportado, o candidato a problemas de vocais, o risco sério ou o campeão de abusos. Na dúvida deve-se consultar um especialista.

LISTA DE SITUAÇÕES DE ABUSO E MAU USO VOCAL E CONDIÇÕES ADVERSAS À SAÚDE VOCAL

- () Fala em grande intensidade (voz forte)
- () Fala durante muito tempo
- () Fala agudo demais (muito fino)
- () Fala grave demais (muito grosso)
- () Fala sussurrando
- () Fala com os dentes travados
- () Fala com esforço
- () Fala sem respirar
- () Fala enquanto inspira o ar
- () Usa o ar ate o final
- () Fala rápido demais
- () Fala junto com os outros
- () Fala durante muito tempo sem se hidratar
- () Fala sem descansar
- () Articula exageradamente as palavras
- () Fala muito ao telefone
- () Fala muito ao ar livre
- () Fala muito no carro, metro ou ônibus
- () Pigarreia constantemente
- () Tosse demais
- () Ri demais
- () Chora demais
- () Grita demais
- () Trabalha em ambiente ruidoso
- () Vive em ambiente familiar ruidoso
- () Vive com pessoas com problema de audição
- () Mantém rádio, som ou TV ligados enquanto fala
- () Imita vozes dos outros
- () Imita vários sons
- () Usa a voz em posturas corporais inadequadas
- () Pratica esportes que usam a voz
- () Frequenta competições esportivas
- () Participa de grupos religiosos com grande uso de voz
- () Tem alergias
- () Usa a voz normalmente quando resfriado
- () Toma pouca água

- () Permanece em ambiente com ar condicionado
- () Vive em cidade de clima muito seco
- () Vive em cidade com ar muito poluído
- () Permanece em ambiente empoeirado, com mofo ou pouca ventilação
- () Expõe-se a mudanças bruscas de temperatura
- () Toma bebidas geladas constantemente
- () Toma café ou chá em excesso
- () Come alimentos gordurosos ou excessivamente condimentados
- () Come alimentos achocolatados em excesso
- () Fuma
- () Vive em ambientes com fumantes
- () Toma bebidas alcoólicas destiladas
- () Usa drogas
- () Faz auto-medicação quando tem problemas de voz
- () Dorme pouco
- () Canta demais
- () Canta fora de sua extensão vocal
- () Canta em varias vezes
- () Usa roupas apertadas no pescoço, tórax ou cintura
- () Apresenta azia
- () Apresenta ma digestão
- () Tem vida social intensa
- () Tem estresse

SOME SEUS PONTOS: _____