



**Fundação Educacional do Município de Assis
Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis
Campus "José Santilli Sobrinho"**

SILVIA HELENA DA SILVA ROCHA

INSERÇÃO DA MÚSICA NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL

Assis/SP

2018



**Fundação Educacional do Município de Assis
Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis
Campus "José Santilli Sobrinho"**

SILVIA HELENA DA SILVA ROCHA

INSERÇÃO DA MÚSICA NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Administração do Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis – IMESA e a Fundação Educacional do Município de Assis – FEMA, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Administração.

Orientando (a): Silvia Helena da Silva Rocha

Orientador (a): Ms. Maria Beatriz Alonso do Nascimento

Assis/SP

2018

ROCHA, Silvia Helena da Silva

INSERÇÃO DA MÚSICA NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL/ Silvia Helena da Silva Rocha. Fundação Educacional do Município de Assis – FEMA – Assis, 2018. 34 Páginas.

Orientador (a): Maria Beatriz Alonso do Nascimento

Trabalho de Conclusão de Curso – Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis

1. Música 2. Qualidade de Vida 3. Estresse 4. Produtividade

CCD: 658

Biblioteca da FEMA

INSERÇÃO DA MÚSICA NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL

SILVIA HELENA DA SILVA ROCHA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Administração do Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis – IMESA e a Fundação Educacional do Município de Assis – FEMA, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Administração.

Orientando (a): Silvia Helena da Silva Rocha

Orientador (a): Ms. Maria Beatriz Alonso do Nascimento

ORIENTADOR (a): MARIA BEATRIZ ALONSO DO NASCIMENTO

BANCA EXAMINADORA: CLAUDINER BUZINARO

Assis/SP

2018

“Talvez não tenha conseguido fazer o melhor, mas lutei para que o melhor fosse feito. Não sou o que deveria ser, mas Graças a Deus, não sou o que era antes”.

(Marthin Luther King)

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho primeiramente a Deus que me permitiu chegar até aqui e sem Ele nada podemos fazer.

A toda minha família e amigos pelo apoio e compreensão em todos os momentos dessa etapa da minha vida.

AGRADECIMENTOS

A Deus por ter me dado sabedoria e condições de realizar este trabalho

.

Em especial a minha Profa. Bia, pela orientação neste trabalho, além da amizade, paciência e pela confiança depositada em mim.

Aos meus pais, Andréia e Sérgio, pelo amor, motivação, e compreensão nos momentos difíceis e incentivos aos estudos.

Ao meu irmão Gustavo, pela amizade e carinho.

Aos meus amigos irmãos Gabriela e Guilherme Damaceno, que sempre estiveram ao meu lado nas horas mais difíceis desta jornada, me auxiliando e dando apoio.

Nunca serão esquecidos. Obrigada pelas palavras amigas nas horas difíceis e eu me lembrarei desta fase com muito carinho de onde levarei para vida todas pessoas incríveis.

RESUMO

Este trabalho tem por intuito mostrar o quão importante é a música quando utilizada no ambiente organizacional. Quais são os benefícios deste artifício tão simples que muitas das vezes não é dada importância por falta de conhecimento, mas que acarreta a longo prazo qualidade de vida aos colaboradores e maior produtividade para a empresa que adota este procedimento no seu dia a dia.

O estresse é uma doença que destrói aos poucos a saúde mental e consequentemente a saúde física de um indivíduo, onde se não forma dado a devida importância e tratado de forma adequada pode causar danos irreversíveis.

O trabalho é um dos locais mais propensos a gerar estresse, sendo ele o principal causador de transtornos que impedem a disposição e produtividade das pessoas em uma empresa, e pode ser visto, como um problema global, pois a preocupação das organizações e seus gestores é obter lucros significativos, e produtividade sempre, mas sem colaboradores com qualidade de vida bem estruturada pela empresa, onde se gasta maior tempo do seu dia e até mesmo maior parte da sua vida, é impossível alcançar o êxito.

Qualidade de vida é o ponto chave que uma empresa precisa ter em mente para manter o bem-estar de seus colaboradores, pois é através deste ponto que toda produtividade está ligada. Pessoas felizes e seguras no seu ambiente de atividades laborais, tendem a ter menos estresse, menor índice de depressão, menos problemas cardiovasculares, e consequentemente irão produzir mais e realizar com satisfação suas tarefas diárias.

Usar música no ambiente organizacional é uma alternativa simples, de baixo custo (ou até mesmo zero custo), que promove uma rede de benefícios mútuos, não sendo apenas favorável para os colaboradores, mas por ser uma via de mão dupla, tudo aquilo que é benéfico em que a empresa possa proporcionar aos seus funcionários, retornará para a empresa como produtividade e lucratividade de alguma forma, pois pessoas motivadas, com o nível de estresse equilibrado, e tendo sua qualidade de vida garantida fará com que os mesmos possam se sentir seguros e importantes onde estão incluídos, e darão o melhor de si sem medir esforços.

Palavras-chaves: Música, Qualidade de Vida, Estresse e Produtividade

ABSTRACT

This work aims to show how important music is when used in the organizational environment. What are the benefits of this simple device that is often not given importance due to a lack of knowledge, but which leads to a long-term quality of life for employees and greater productivity for the company that adopts this procedure in their daily lives.

Stress is a disease that slowly destroys the mental health and consequently the physical health of an individual, where if not given due importance and treated properly it can cause irreversible damages. Work is one of the most prone places to generate stress, being the main cause of disorders that impede the disposition and productivity of people in a company, and can be seen as a global problem, since the concern of organizations and their managers is achieve significant profits, and always productivity, but without employees with well-structured quality of life, where the company spends the most time of its day and even most of its life, it is impossible to achieve success.

Quality of life is the key point that a company needs to keep in mind to maintain the well-being of its employees because it is through this point that all productivity is linked. Happy, safe people in their work environment tend to have less stress, less depression, less cardiovascular problems, and consequently will produce more and perform their daily tasks with satisfaction.

Using music in the organizational environment is a simple, low-cost (or even zero cost) alternative that promotes a network of mutual benefits, not only being supportive to employees, but being a two-way street, all that is beneficial in that the company can provide to its employees, will return to the company as productivity and profitability in some way, because motivated people, with the level of balanced stress, and having their quality of life guaranteed will make them feel safe and important where they are included, and will give their best without any effort.

Keywords: Music, Quality of Life, Stress and Productivity

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. ESTRESSE	13
3. QUALIDADE DE VIDA.....	15
4. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO (QVT)	17
4.1. BENEFÍCIOS DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO	18
5. A MÚSICA E SUA REAÇÃO NO CORPO HUMANO.....	20
5.1 PARA QUÊ SERVE A MÚSICA?	21
6. MÚSICA NO AMBIENTE DE TRABALHO	22
7. PESQUISA DE CAMPO.....	29
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS	31
REFERÊNCIAS.....	32
ANEXO.....	Error! Bookmark not defined.

1. INTRODUÇÃO

A música tem grande importância na vida cultural e biológica do homem, pois se voltarmos aos primórdios do aparecimento da música, a encontraremos, desde épocas remotas, como linguagem de comunicação e expressão.

O homem primitivo utilizava sons e ritmos para se relacionar em seu “habitat”, ou seja, foi através de sons e ritmos que começou a imitar a natureza, em uma tentativa de classificar os elementos que dela faziam parte, de se comunicar com eles e, até mesmo, de se identificar com objetos temidos. A necessidade de se comunicar não só com o meio em que vivia, mas, também, com os deuses e com seus semelhantes, fez com que a música nascesse e continuasse evoluindo junto com o homem, assumindo um papel relevante não só através dos tempos, mas, principalmente, em todos os momentos de vida, desde o seu nascimento até sua morte.

A música é usada como veículo de comunicação, e tendo um poder extraordinário na vida das pessoas, é capaz de dar força a alguém que tem medo de algo, influenciar as pessoas a lutar e se sentirem seguras de quem são, é motivação, traz reflexões fazendo o mundo ver os fatos de outros ângulos, mostra o amor, o ódio, e sentimentos profundos, mas o mais importante, traz paz, calma, esperança de um dia melhor, a música pode até salvar vidas.

Os efeitos que a música pode produzir nos seres humanos, tanto nos níveis físico, mental, emocional e também no social, são utilizados como uma forma de facilitar a atuação da expressão humana, dos movimentos e sentimentos, promovendo alterações que possam levar a um aprendizado, a uma mobilização e uma organização, que permitam ao indivíduo evoluir em sua busca, tanto nos níveis intrapessoal ou interpessoais e/ou grupais.

A utilização de música no ambiente organizacional, por natureza, independentemente dos objetivos e da fundamentação teórica, envolve interação, auxílio no combate ao estresse, aumento de auto estima e bem-estar pessoal e social. Com isso música está ligada a fatores importantes, como equilíbrio emocional e qualidade de vida, devendo-se prezar isto nos dias de hoje para garantir desempenho e produtividade dos colaboradores, sendo assim, a

empresa que enxerga o quão é necessário que o colaborador que passa maior parte do seu dia dentro da mesma, encontre nessas horas em seu ambiente de trabalho, o ponto chave para estar bem e produzir mais.

2. ESTRESSE

A palavra “estresse” tem origem na palavra inglesa “*stress*”, que significa “pressão”, “tensão” ou “insistência”. Pode-se definir estresse como um conjunto de reações fisiológicas necessárias para a adaptação a novas situações. Contudo, essas reações orgânicas e psíquicas podem provocar desequilíbrio no organismo se forem exageradas em intensidade ou duração. O estresse pode ser desencadeado por estados emocionais negativos e positivos, sendo a adaptação ao meio o objetivo final do processo.

Segundo Cryer, McCarty e Childre (p.90) “O estresse envolve dois eventos simultâneos: um estímulo externo, chamado estressor, bem como a reação emocional e física a esse estímulo”. Essas reações podem ser medo, ansiedade, diferenças de ritmo da respiração e do batimento cardíaco, tensão muscular e muitas outras.

Para os mesmos autores (p.90), quando “Acumulado ao longo do tempo, o estresse negativo pode causar depressão, deixar a pessoa esgotada ou até mesmo levar a morte”. Entretanto, não se dá a ele a devida importância, considerando os resultados maléficos que pode ocasionar.

No trabalho, os estimulantes do estresse estão ainda mais ativos, pois é neste ambiente, que se concentra grande proporção de retenção de energias, onde as emoções são muitas vezes represadas como por exemplo, autoritarismo do chefe, desconfiança, os nervos ficam tensos com os acontecimentos, alta cobrança e acúmulo de informações, e o estresse se faz presente em grande escala por isso. O agravamento do estresse leva a desmotivação, falta de interesse, falta de entrega, e de comprometimento, podendo prejudicar a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos, impedindo assim a produtividade desejada.

O Estresse Ocupacional tornou-se uma preocupação mundial. Em um estudo realizado em 2002 – 2003, a Internacional Stress Management Association no Brasil (ISMA-BR) fez uma pesquisa junto a 1.000 profissionais brasileiros, constatando que 70% deles sofria de níveis significativos de *stress* ocupacional. Embora não haja uma contabilização completa e precisa dos custos e do ônus à

sociedade causados por níveis tão elevados de *stress* ocupacional, os indícios disponíveis são alarmantes. (Rossi, 2004).

Ressaltando que, quando o *stress* ocupacional não é devidamente tratado e não há meios de reduzi-lo no ambiente de trabalho, os indícios deixam claro nas pesquisas, que podem ocorrer danos à saúde do indivíduo, que podem desencadear inúmeras patologias, assim como ao óbito.

A grande preocupação atualmente é o *stress* no ambiente de trabalho. Trazendo assim, um dos mais críticos riscos ao bem-estar psicossocial do indivíduo. Colocando em risco a saúde dos membros de uma organização e afetando a empresa no seu todo, tendo problemas com o desempenho ruim, baixo moral, alta rotatividade, absenteísmo e violência no local de trabalho.

Se não for dada a devida importância ao *stress* e ao seu controle, pode haver comprometimento de todo um ciclo, não só organizacional, mas pessoal, cuidar do estresse é tão importante quanto cuidar do restante de doenças que surgem ao longo de uma vida laboral, pensando sempre que com o nível de estresse elevado, tudo na saúde pode ser alterado, como risco de pressão alta, dores de cabeça, gastrite, insônia, depressão, problemas cardiovasculares, prisão de ventre, até mesmo transtorno do pânico, baixa imunidade, obesidade e alguns tipos de câncer podem ser consequências de um estresse excessivo. Então achar meios de ajudar no alívio desse stress, que muitas vezes é impossível evitar, é essencial. Dentre alguns meios de aliviar o stress encontramos, praticar exercício físico, reduzir a ingestão de cafeína, escrever sobre os sentimentos, passar tempo com a família e amigos, evitar a procrastinação, fazer yoga, meditação e ouvir música.

3. QUALIDADE DE VIDA

Qualidade de vida indica o nível das condições básicas e suplementares do ser humano. Estas condições envolvem desde o bem-estar físico, mental, psicológico e emocional, os relacionamentos sociais, como família e amigos, e também saúde, a educação e outros parâmetros que afetam a vida humana.

O termo Qualidade de Vida (QV) é o resultado final de um processo de desenvolvimento histórico cujas primeiras tentativas conceituais surgiram a partir de 384 a.C., quando Aristóteles referiu a associação entre felicidade e bem-estar. Já nessa ocasião, as diferenças interpessoais (variação entre pessoas distintas) e intrapessoais (variação de acordo com situações de vida específicas) em relação à satisfação com a vida eram consideradas essenciais para a compreensão do “bem-estar”. Aprimoramentos conceituais sobre o tema foram sendo delineadas por filósofos, teólogos, e interessados, propiciando melhor abrangência do tema ao longo do tempo.

A partir do século XX, essa expressão QV ficou ainda mais conhecida, e passou a ser usada pelo senso comum de forma incoerente, sem base em definições científicas. Porém, em 1975, na área da saúde, houve um aproveitamento do conceito de QV, nas relações dos problemas da clínica oncológica. Em 1984, novos conceitos foram se adequando, como QV era a habilidade e a capacidade de satisfação das necessidades humanas, também podia ser compreendida como percepção de valores existenciais e a capacidade de esses valores auxiliarem no enfrentamento das situações de vida.

Em 1994, foi proposta a primeira definição padronizada para QV, fruto de dez anos de estudo do projeto de Qualidade de Vida da OMS (WHOQOL Group), considerando-se aspectos da subjetividade, da unificação do conceito e de fenômenos transculturais.

E segundo Marcelo Pio de Almeida Fleck, do WHOQOL Group (1998, p. 100), definiu-se QV como:

[...] percepção individual de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Este é um conceito amplo, influenciado de forma complexa pela saúde física, estado psicológico, nível de independência, relações sociais e da relação com características do ambiente.

A partir de 1980, cresceu o número de pesquisas sobre este tema, para assim, poder compreender melhor o impacto dos problemas de saúde, nos diversos ramos do bem-estar físico, psicológico e social dos indivíduos.

4. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO (QVT)

O conceito de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) consiste em ações específicas visando à melhoria contínua dos processos tecnológicos, estratégicos, operacionais e humanos de uma empresa. Na prática, visa oferecer aos colaboradores melhores condições, uma atenção maior e oferecer um ambiente mais condizente, que favoreça o desenvolvimento do profissional durante a realização de seu trabalho.

A produtividade dos trabalhadores de uma empresa é um dos fatores internos mais importantes que determinam sua competitividade. Com isso, há uma incessante busca por qualidade máxima, onde ampliar e inovar o modo de gerenciar é essencial. E no decorrer desta busca tão importante de encontrar instrumentos para uma gestão administrativa com potencial, a qualidade de vida no trabalho ganhou espaço, pois, através de meios de pesquisas, análises e práticas de ações, houve um reconhecimento de que, focar em soluções dos fatores presentes no contexto ocupacional que interferem na QVT, é crucial, tais como, o bem-estar do trabalhador, seu desempenho e sua produtividade, os lucros, a relação trabalhador/empresa e o clima organizacional.

Durante a Revolução Industrial, o que menos importava era a satisfação dos funcionários, que, muitas vezes, trabalhavam em situações análogas à escravidão e, em locais, que atentavam diretamente contra sua saúde e segurança física e mental. Só a partir da década de 1920, com a criação da Escola das Relações Humanas (Chiavenato, 1999), que a qualidade de vida no trabalho passou a ser objeto de estudo e de interesse, o que ao longo dos últimos anos trouxe grandes melhorias aos trabalhadores. Como por exemplo, melhorias na ergonomia, na resolução e redução de riscos à saúde dos colaboradores, a utilizando EPI's (Equipamentos de Proteção Individual) e EPC's (Equipamentos de Proteção Coletiva), sendo mais rígidos quanto a quantidade de horas trabalhadas por semana, horário de descanso, folgas obrigatórias, férias, entre outros benefícios para os colaboradores se sentirem parte da empresa, mostrando a sua importância e que através dos seus esforços serão recompensados.

Pensar na qualidade de vida no trabalho é, então, um grande avanço para os profissionais dentro e fora das empresas, uma vez que defendem estilos de vida mais saudáveis, valorização dos profissionais e condições necessárias para que possam realizar suas demandas e tarefas dentro de um ambiente favorável.

4.1. BENEFÍCIOS DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Quando se tem a consciência de que o ser humano requer suas necessidades supridas, que precisa de reconhecimento, de se sentir importante no meio onde está inserido, e consegue se ver como uma engrenagem que faz a diferença, ele passa a se empenhar mais. E quando essa consciência de que o colaborador é o capital mais valioso de uma empresa, o custo aplicado nesta área passa a ser visto como investimento de alto retorno, pois colocar em prática a qualidade de vida no ambiente de trabalho traz benefícios para ambas as partes envolvidas, abaixo estão algumas melhorias importantes.

- Melhoria das condições no trabalho
- Aumento da produtividade
- Diminuição no índice de faltas (absenteísmo)
- Aumento da motivação profissional
- Diminuição das doenças provenientes do trabalho
- Maior engajamento com a empresa
- Diminuição da rotatividade de funcionários
- Melhoria nas relações interpessoais
- Maior efetividade das lideranças
- Alinhamento com a cultura organizacional
- Aumento do índice de satisfação no trabalho

Ao desenvolver um projeto de qualidade de vida no trabalho a empresa mostra, na prática, que se preocupa com o bem-estar de seus funcionários e estimula o seu crescimento e desenvolvimento de forma contínua. Além disso, a QVT

estimula a saúde no trabalho e práticas mais positivas que impactam o estilo de vida do colaborador e aumentam o seu bem-estar e satisfação.

Com isso, não apenas o profissional é beneficiado, pois ao incorporar novos hábitos, ele também consegue estendê-los aos seus familiares; o que gera melhor qualidade de vida também para as pessoas com quem se relaciona. E as empresas também serão beneficiadas com o aumento de desempenho e produtividade de seus colaboradores. Por isso, é essencial que as empresas estejam atentas e busquem implantar em seus planejamentos de Gestão de Pessoas, a QVT.

Isso é importante para agregar valor às ações da organização e criar um ambiente positivo, onde os funcionários sintam-se valorizados e possam se tornar mais produtivos e engajados.

5. A MÚSICA E SUA REAÇÃO NO CORPO HUMANO

Música é a combinação de ritmo, harmonia e melodia, de maneira agradável ao ouvido. No sentido amplo é a organização temporal de sons e silêncios (pausas). No sentido restrito, é a arte de coordenar e transmitir efeitos sonoros, harmoniosos e esteticamente válidos, podendo ser transmitida através da voz ou de instrumentos musicais. A música é uma manifestação artística e cultural de um povo, em determinada época ou região. A música é um veículo usado para expressar os sentimentos. Evoluiu através dos séculos, resultando numa grande variedade de gêneros musicais, entre eles, a música sacra ou religiosa, a erudita ou clássica, a popular e a tradicional ou folclórica. Cada um dos gêneros musicais possui uma série de subgêneros e estilos.

A música tem grandes finalidades na vida do ser humano, desde o ventre das mães, a partir do sexto mês de gestação o bebê já tem capacidade para ouvir pois a audição está sendo desenvolvida. E desde então, escuta sons em todos os momentos de seu dia. Para relaxar, no trânsito, estudar, fazer atividades físicas, quando está feliz ou triste e durante o trabalho, quando as empresas consideram a música um estímulo para o bom desempenho dos colaboradores. A música alimenta emoções, proporciona entretenimento, novas amizades e define identidade.

Em entrevista para o Portal Terra, Aurilene Guerra, mestre em Neuropsicologia e professora de Universidade Federal de Pernambuco (2015), explica:

(...) o processamento da música começa com a penetração das vibrações sonoras no ouvido interno, provocando movimentos nas células ciliares que variam de acordo com a frequência das ondas. Os estímulos sonoros seguem pelo nervo auditivo até o lobo temporal, onde se dá a senso-percepção musical: é nesse estágio que são decodificados altura, timbre, contorno e ritmo do som. O lobo temporal conecta-se em circuitos de ida e volta com o hipocampo, uma das áreas ligadas à memória, o cerebelo e a amígdala, áreas que integram o chamado cérebro primitivo e são responsáveis pela regulação motora e emocional, e ainda um pequeno núcleo de massa cinzenta, relacionado à sensação de bem-estar gerada por uma boa música. Enquanto as áreas temporais do cérebro são aquelas que recebem e processam os sons, algumas áreas específicas do lobo frontal são responsáveis pela decodificação da estrutura e ordem temporal, isto é, do comportamento musical mais planejado.

Quando uma pessoa ouve uma música que gosta muito, o seu cérebro é ativado, e aciona a liberação da dopamina. A dopamina é um neurotransmissor que tem

a função de ativar no cérebro diversas sensações. É produzida em dois pontos do cérebro: a substância negra – que controla emoções como a recompensa e vício – e a área tegmental central – referente a concentração. Ele tem a responsabilidade de controlar a nossa memória, humor e aprendizado. A questão filosófica mais antiga e mais persistentemente examinada a respeito da música é a do seu carácter emocional.

5.1 PARA QUÊ SERVE A MÚSICA?

A música pode se transformar numa ferramenta poderosa do desenvolvimento humano. Por mais simples que seja está presente no nosso dia a dia, desde o *jingle* de um comercial de refrigerante, ou até mesmo aquela música que tem efeito emocional sobre nós, nos fazendo rir ou chorar, que está na *Playlist* do celular.

E a música não apenas provoca emoções, o biólogo Charles Darwin teve a primeira hipótese sobre a função da música. A música tem uma forte influência na hora de escolher o parceiro sexual, onde a fêmea é atraída pelo macho que canta melhor.

Para o jornalista e músico brasileiro Paulo Estevão Andrade (2003) “O homem que canta bem, é afinado, expõe melhor seus sentimentos. Parece mais sensível, mais inteligente”

A música não se limita ao que estamos habituados, ela também é utilizada pela medicina, pois ela tem efeitos favoráveis em tratamentos médicos, como por exemplo, existem pesquisas sobre a música em casos de Parkinson, Alzheimer e vítimas de AVC.

Muitos estudos estão sendo aprofundados para identificar novas funções desta ferramenta magnífica, e assim usa-la a favor da humanidade em todos os ambientes, inclusive no laboral, onde os níveis de estresse são acumulados e superestimados.

6. MÚSICA NO AMBIENTE DE TRABALHO

Ter uma rotina de trabalho é benéfico, porém, trabalhar em uma atividade desgastante, em um ambiente de grande concentração e exigências, muitas horas diárias, vários dias por semana pode ser bastante cansativo e estressante. A música pode ajudar durante esse período, pois para muitos ouvir música no trabalho com fones de ouvido ou através de uma caixa de som pode ter resultados positivos.

Pesquisas demonstram que canções alteram o humor e influenciam rapidez de execução das tarefas, além de aumentar a criatividade. Teresa Lesiuk, professora de terapia musical na Universidade de Miami, faz testes e pesquisas sobre como a música afeta o desempenho no ambiente de trabalho. Em um estudo onde ela convidou alguns especialistas de tecnologia da informação como participantes, notou que os profissionais envolvidos que ouviram músicas durante o horário laboral concluíram suas tarefas com mais agilidade e tiveram ideias melhores, pois a melodia fez a alteração no humor destes.

Afirma a professora Lesiuk (2008, p. 92) que “Quando você está estressado pode tomar uma decisão equivocada por ter um foco muito estreito de atenção. Mas quando se está em um momento mais positivo de espírito, é melhor na hora de pensar em mais opções.”

Mas pensar em qual tipo de música deve ser usado especificamente para cada caso ou situação também é importante e necessário afirma a pesquisadora. Durante este estudo, permitiu que os profissionais envolvidos escolhessem o estilo musical de sua preferência. Os com habilidades moderadas no trabalho se beneficiaram com a possibilidade do uso da música ao executar suas atividades laborais. Os que são mais experientes em sua área não sentiram tanto o efeito da situação a que foram expostos e os com formação profissional mais recente consideraram que as melodias lhes causavam distrações.

Considerando as pesquisas realizadas pela Neurologia, as melodias musicais ajudam a fazer o corpo criar um incentivo na liberação da dopamina que se age como responsável pela recompensa oferecida pelo cérebro. Segundo Amit Sood (2010) a sensação é a mesma causada quando um indivíduo come algo que lhe

causa prazer, como uma guloseima, inala um cheiro agradável ou abraça alguém que gosta.

Mas voltando a discussão que apresenta ou não a satisfação em ter em seu ambiente de trabalho a possibilidade do acesso à música, sendo para todos os presentes ou individualmente através de fones de ouvido, é importante salientar que a música pode ser empregada não só como uma maneira de estimular os colaboradores, mas também com o intuito de atenuar outros sons que podem atrapalhar o rendimento das atividades.

Pois todos estão vulneráveis a campainha de um telefone, ao som de aparelhos sendo usados, a uma conversa paralela, que, de certa forma, estão ali podendo prejudicar a concentração e a atenção dos profissionais. Isso acaba diminuindo a produtividade dos colaboradores no ambiente. Então, a música, neste sentido, é usada como uma máscara para o ruído do ambiente.

A música no ambiente de trabalho pode oferecer vários benefícios esplendidos, tais como:

Ajuda a evitar o tédio e distrações: Ouvir música é uma ótima forma de manter o foco nas atividades que se executa, pois se a atividade desenvolvida é desgastante pode desviar a atenção. Sendo assim, a música pode ser usada como impedimento de distrações e ajudar a manter o foco nas atividades a serem desenvolvidas.

A Música faz um momento agradável: Como a música altera o humor, pode se dizer que ao ouvir música enquanto realiza uma atividade, permite que a mente fique mais à vontade e disposta, escapando de um ambiente de trabalho desfavorável.

Ajuda a diminuir o stress: Ouvir a música favorita, mesmo que seja apenas por alguns minutos, relaxa. Ela vai fazer se sentir mais calmo e diminuir o nível de estresse, liberando assim dopamina no cérebro, aliviando a pressão presente no trabalho.

No entanto, os especialistas alertam, que apesar da função atenuadora de barulhos, a música pode ser nociva quando é colocada em um volume superior ao dos outros sons, pois um estímulo tão forte quanto os ruídos acabam desgastando o profissional, e se torna causa de estresse, podendo piorar a qualidade de vida do trabalhador. Além disso, a soma dos vários ruídos de um

determinado nível, acaba interferindo na habilidade de concentração, atenção e, consequentemente, na produtividade, ressaltando que, se um trabalhador ficar exposto a um som entre 6h e 8h, ultrapassando 85dB (decibéis), ele já coloca sua audição em risco de ser comprometida. E produtividade e melhor desempenho no trabalho, não depende apenas de boa música, mas também de boa saúde de forma geral.

A melhor forma de ouvir música no trabalho afirma Levitin (2010), é escutar as suas canções preferidas durante 10 ou 15 minutos antes de começar suas atividades do dia, assim essa sessão de relaxamento fará com que o cérebro libere neurotransmissores como a dopamina e a serotonina, que trarão uma sensação de prazer e bem-estar. O resultado: será o bom humor, que facilitará a concentração e impulsionará a produtividade.

Como o objetivo é a motivação para o trabalho, o ideal é escolher um repertório animado. Um estudo realizado com estudantes canadenses mostrou que o desempenho numa prova era muito melhor depois de ouvir uma seleção de peças alegres e vibrantes de Mozart.

Exceções

As atividades muitas vezes podem ser entediantes, e causar sonolência e com isso a música ajudará a se manter alerta e atento ao que está fazendo. Muitos afirmam que geralmente aplicam seus princípios às próprias vidas, exemplo disso, dizem eles que quando se está estudando ou escrevendo, trabalham em silêncio e fazem algumas pausas para escutar música. Já durante atividades mais monótonas, aproveitam para ouvir seus artistas favoritos. Mas embora possa parecer estranho, outra possibilidade interessante é usar fones de ouvido ao longo do dia, mas não escutar nada.

Segundo alguns especialistas em meditação consultados pelo jornal “The New York Times”, citam que usar fones silenciosos, podem ser uma forma de alertar aos demais que você não quer ser interrompido e nem perturbado e “faz com que você preste mais atenção ao seu mundo interior” uma maneira de colocar o estado mental necessário para mergulhar nos seus próprios pensamentos e atividades.

A música pode melhorar a produtividade em tarefas monótonas, onde trabalhadores estão alinhados em linha de montagem ou operadores de controle

de qualidade onde necessariamente precisam manter o foco em seu trabalho, mesmo que o que eles estão fazendo não é justamente tão interessante, e a atenção geralmente desaparece ao longo do tempo. A música animada mostrou melhorar a eficiência e precisão nessas situações. Curiosamente, isso funciona melhor se a música não for tocada constantemente, mas se for introduzida periodicamente em intervalos, quando a atenção normal provavelmente diminuirá. Nessas situações, a música pode fazer parecer menos aborrecida, e pode aumentar a excitação e o estado de alerta. Os estudos que apoiam esta conclusão recomendam que a música sem letra seja usada ou que as palavras devem ser familiares ou “chatas”

A música pode dar um salto de motivação antes de começar em ambas as tarefas cognitivas e aqueles que exigem criatividade, onde música agradável pode aumentar o humor e ser motivacional. Por exemplo, em um estudo multicultural, os participantes apresentam melhor desempenho em um teste de QI depois de ouvir uma seleção de músicas consideradas em um ritmo rápido e contagiante interpretadas por Mozart, do que depois de uma peça lenta e menor de Albinoni. E crianças japonesas passaram mais tempo produzindo desenhos criativos depois de ouvir músicas familiares que apreciavam, e produziram menos depois de ouvir música clássica desconhecida.

Relaxante, repetitivo, baixa informação-carga, música de fundo pode melhorar o desempenho em algumas tarefas cognitivas. Um estudo usou uma peça de sintetizador altamente repetitiva com uma faixa tonal estreita e comparou-a a uma peça dissonante, ritmicamente variada e altamente dinâmica (e ao silêncio) como fundo enquanto estudantes do ensino médio estavam lendo. As pontuações de leitura foram significativamente maiores na condição de música de baixa informação que nas demais condições. Um estudo semelhante analisou o efeito da música *Koan*, que consiste em sons de fluxo livre e harmonioso, frequentemente usados para a meditação. Os alunos apresentaram um desempenho significativamente melhor em uma série de inteligência-itens de teste quando a música *Koan* estava tocando no fundo do que em silêncio. Em ambos os estudos, a música de fundo, parece não ter interferido no processamento da informação na tarefa, e pode ter ajudado a relaxar e reduzir o estresse.

A música popular (muito conhecida) geralmente interfere com tarefas complexas e compreensão de leitura. Quando a música tem letras, introduz uma situação multitarefas que interfere na também no processamento da informação. Vários estudos mostraram isso, no entanto, tocar música clássica silenciosa durante uma leitura gravada melhorou a aprendizagem da palestra, talvez porque tenha tornado a situação de aprendizado mais agradável ou ajudou as pessoas a manter o foco sem introduzir distração. Como exemplo temos as reuniões (cultos) realizadas em igrejas, onde o pregador (palestrante, pastor) está em um momento de reflexão ou de sermão, se o fundo musical for conhecido, terá a função de dar ênfase no que está sendo falado e manter a atenção de todos. Apesar de todos estes estudos esta área é um trabalho em andamento. Ainda há muito mais que precisamos saber. Mas como base, até o momento podemos concluir que:

Se a tarefa realizada é repetitiva que requer foco, mas não muito do processamento cognitivo, pode se usar música animada para aumentar sua energia e atenção. Mesmo que sua tarefa implique em cognição ou criatividade, pode se usar música motivacional de antemão e durante as pausas. Com tarefas de processamento de informação elevadas, a música de fundo monótona e tranquila, pode promover um melhor desempenho nas tarefas cognitivas. Para tarefas de resolução de problemas e complexas, é importante evitar a música muito conhecida e com letras, pois provavelmente interferirá na qualidade do trabalho, essa poderá ser executada durante intervalos, até mesmo para estimular o cérebro neste curto período.

Mas sem dúvidas, há muitas diferenças individuais na forma como as pessoas respondem à música quando trabalham. Há quem prefira o silêncio e funciona bem, então não há necessidade de mudar seus hábitos. Mas tem quem ache o silêncio desconcertante ou perturbador, essa pessoa pode experimentar música que acrescente o mínimo em termos de cargas cognitivas, mas isso pode aumentar a excitação ou reduzir a tensão e poderá fazer sentir bem.

Em pesquisa realizada pelo Globo O Jornal, (2014) 60 entre 74 cientistas brasileiros dizem que preferem trabalhar com trilha sonora.

Os hábitos de alguns pesquisadores que obtêm resultados satisfatórios, fazem o compartilhamento mundo afora e retêm bons retornos. Uma pesquisa divulgada pela consultoria Britânica *MindLab International* mostra que 88% das

peessoas rendem mais no trabalho quando ouvem música e 81% cumpre mais rápido suas atividades.

O Globo (novembro, 2014), mostrou em um teste aplicado com 74 cientistas brasileiros ligados à Academia Brasileira de Ciências. Onde sessenta disseram que batidas, baladas, sinfonias e afins aumentam sua produtividade no trabalho. Foi deixado em aberto que cada participante poderia citar três composições, de qualquer estilo, que preferem ouvir durante o expediente laboral. Pouco mais de metade (31) citaram que a música clássica era uma das principais obras. Compositor e professor da Universidade Federal da Bahia, Paulo Costa Lima (2014) afirma que a popularidade do gênero é natural.

A música clássica é considerada uma obra absoluta. O fato de ser instrumental dá sensação de liberdade, porque a falta de um discurso verbal ajuda na concentração — explica Costa Lima, que é membro da Academia Brasileira de Música.

Mozart, Beethoven e Vivaldi colecionam adeptos, mas a preferência dos participantes e dos profissionais dos laboratórios é o alemão Johann Sebastian Bach, lembrado por 12 cientistas.

Bach traz de três a quatro melodias simultâneas. Isso permite uma espécie de imersão. É como se fosse uma conversa entre as vozes — compara.

A neuromusicologia pretende estudar como som e música são recebidos no cérebro. Segundo Costa Lima (2014), o objetivo é identificar os locais do cérebro responsáveis pelo experimento da música. Já se sabe que ela não conta com um centro de processamento isolado.

Segundo Kátia Osternack, presidente da Associação Brasileira de Neuropsicologia, a música contribui para a produção das endorfinas, neurotransmissores que dão a sensação de bem-estar.

A música tem efeitos diferentes conforme a pessoa, mas os movimentos lentos nos acompanham desde o início — revela. O bebê, dentro da placenta, ouve o som rítmico do útero. O mesmo vale, por exemplo, quando acompanhamos uma corrente de água.

E temos vários exemplos em filmes e seriado onde sutilmente são apresentadas tarefas feitas ao som de música, seja ela em forma motivacional ou mesmo uma

cena de trabalho que apresenta um indivíduo ouvindo música enquanto executa sua atividade.

7. PESQUISA DE CAMPO

Essa pesquisa foi realizada com 30 profissionais de diversas áreas, sendo treze do sexo masculino e dezessete do feminino. Quinze dos participantes são colaboradores de uma empresa sucroalcooleira, estabelecida em um município do interior do estado de São Paulo. Os outros quinze participantes são alunos da quarta série do curso Administração de uma instituição de ensino superior privado, também estabelecida em um município do estado de São Paulo.

Estes participantes têm idade acima de 20 anos, sendo divididos: 23 pessoas entre 20 e 30 anos; 2 entre 31 e 40 anos, e 5 acima de 40 anos.

Os cargos ocupados por estes profissionais são variados:

Analista de Laboratório Júnior - 3

Analista de Laboratório Pleno - 3

Assistente Administrativo - 4

Auxiliar de Escritório - 1

Auxiliar de Laboratório - 6

Balanceiro - 1

Contador - 2

Controlador de Estoque - 2

Estagiário Administrativo - 2

Instrumentista Industrial - 1

Mecânico Industrial - 1

Vendedor - 4

Grande parte dos participantes (80%) afirmou que aprecia ouvir música no ambiente de trabalho, e mais da metade (56%) disse que em seu ambiente de trabalho há alguma fonte de música disponível, seja em som ambiente ou o uso de fones de ouvido, mas dos 44% que alegaram não ter nenhum tipo de som disponível em seu local de trabalho, mas mais de 90% afirmou que gostaria que fosse liberado algum tipo de som durante o expediente. Em referência ao estilo musical usado como ambiente geral, mais de 75% mostraram não dar importância quanto ao estilo de música apresentada, sendo entre Rock, Pop, Black, Flash Back, Gospel, Sertanejo entre outros, apenas afirmaram que a

música os deixa mais alegres durante a execução de suas atividades. 90% dos participantes disseram que de alguma forma a música, quando presente nos ambientes, é agradável e que preferem locais que tenham música ao vivo em seus momentos de lazer, sendo assim, relacionam também a música em seu local de trabalho como algo benéfico.

Dos participantes, 80% afirmou que seu desempenho laboral é maior quando há música sendo executada durante as atividades diárias, pois a monotonia torna o trabalho cansativo e tedioso, assim a música favorece a concentração, evitando inclusive que o pensamento seja relacionado a assuntos que não fazem parte das atividades profissionais, alegam ainda que dependendo da música exibida, se é de sua preferência ou tenha um ritmo rápido deixa-os em estado de alerta, evitando o sono propiciado pelo cansaço ou uma noite mal dormida, aumentando seu rendimento e consequentemente sua produção. Os 20% que não consegue se adaptar à música durante o trabalho, alega que executa atividades que necessitam de maior concentração e raciocínio, evitando erros.

Entre os gestores participantes da referida pesquisa, 30% vê a música como algo que possa impedir ou atrapalhar o trabalho desenvolvido por seus colaboradores e restringe ou proíbe qualquer tipo de aparelho sonoro no local de trabalho. Com isso, em alguns casos, não considera a possibilidade de que o uso da música pode trazer benefícios ao rendimento dos colaboradores e consequentemente o aumento da produtividade para a empresa.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A música sendo vista não apenas como uma distração, mas sim como uma ferramenta de ajuda dentro da empresa, quando bem usada, pode oferecer um retorno satisfatório.

O estresse é considerado por alguns profissionais da área da saúde como a doença do século, que prejudica todo o ciclo de uma vida e a rotina das pessoas nas organizações, e com isso ter uma preocupação com esta doença é fundamental, principalmente tentar amenizar seus impactos e reduzir a probabilidade de ser uma fonte deste mal.

Em casos em que o gestor coloca a qualidade de vida de seus colaboradores como ponto chave para conseguir ter o melhor deles e se oferece um ambiente organizacional favorável, oferecendo a possibilidade de escolha entre os fatores que possibilitam o prazer em executar as atividades laborais, terá um maior compromisso dos envolvidos no contexto de trabalho. A música é um desses fatores, pois oferece ao profissional a oportunidade do descanso mental em momentos do período de trabalho.

Sendo assim, incluir a música em empresas que tenham atividades rotineiras, é uma forma simples e eficaz de melhorar a QVT durante o período diário de trabalho, gerando bem-estar, e amenizando o desgaste físico e psicológico que pode ser causado pelas atividades rotineiras. Assim a possibilidade de aumento no desempenho de cada profissional e conseqüentemente do desenvolvimento da empresa se torna presente.

REFERÊNCIAS

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de Pessoas: O Novo Papel Dos Recursos Humanos Nas Organizações**. 10ª Edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2015.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. **O Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL – 100): Características e Perspectivas**. Disponível em: www.scielo.br/scielo. Acesso em: 02 de março de 2018.

GUERRA, Aurilene. **Música ativa região do cérebro ligada ao raciocínio e concentração**. Disponível em: <https://www.terra.com.br/noticias/ciencia/pesquisa/musica-ativa-regiao-do-cerebro-ligada-ao-raciocinio-e-concentracao>. Acesso em 02 de março de 2018.

LIMA, Paulo Costa. e Osternack, Kátia. **Pesquisa Revela Que As Pessoas Produzem Melhor Quando Estão Ouvindo Música No Trabalho**. Disponível em: www.oglobo.globo.com/sociedade/ciencia. Acesso em: 28 de março de 2018.

NEWSTROM e DAVIS, John W. e Keith. **Comportamento Humano no Trabalho – Uma Abordagem Organizacional**. Volume 2. São Paulo: Cengage Learning, 2010.

ROSSI, Ana Maria; PERREWÉ Pamela L. e SAUTER, Steven L. **Stress e Qualidade de vida no trabalho**. São Paulo: Editora Atlas S.A, 2007.

SOOD, Amit. e LESIUK, Teresa. **O poder da música, tocada em um cubículo**. Disponível em: <https://www.nytimes.com/2012/08/12/jobs/how-music-can-improve-worker-productivity-workstation.html>. Acesso em: 28 de março de 2018.

ANEXO

Questionário aplicado aos participantes.

1. Idade-
2. Sexo-
3. Profissão-
4. Você aprecia ouvir música no trabalho? (Sim ou não)
5. No seu trabalho tem música ambiente? (Sim ou não)
6. Se não tem, gostaria que tivesse? (Sim ou não)
7. É permitido ouvir música no seu ambiente de trabalho? (Sim ou não)
8. Se sim, é música ambiente ou fone de ouvido?
9. Você tem restrição há algum estilo de música durante o horário de trabalho? (Sim ou não)
10. Você aprecia música nos ambientes em geral? (Sim ou não)
11. O seu trabalho é melhor realizado com ou sem música?
12. Seu gestor é a favor ou contra música no ambiente de trabalho?