



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

GUSTAVO DE CARVALHO COSTA

A IMPORTÂNCIA DA MÚSICA NO AMBIENTE DE TRABALHO

**ASSIS/SP
2021**

Av. Getúlio Vargas, 1200 – Vila Nova Santana – Assis – SP – 19807-634

Fone/Fax: (0XX18) 3302 - 1055

Projeto de pesquisa 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 Certificado de Conclusão.

Orientando: Gustavo de Carvalho Costa

Orientadora: Tânia Regina de Oliveira Machado

Sumário:

1.0 - INTRODUÇÃO	4
2.0 - MÚSICA	6
2.1 - O QUE É MÚSICA	6
2.2 - Então, o que é música afinal?	6
2.2.1 – Melodia	6
2.2.2 – Harmonia	7
2.2.3 – Ritmo	7
2.3 – Os gêneros musicais já existentes:	8
2.4 - PRINCIPAIS ESTILOS MUSICAIS OUVIDOS NO MUNDO:	9
2.4.1 – POP (1º Mais ouvido)	9
2.4.2 – ROCK (2º Mais ouvido)	10
2.4.3 - HIP-HOP/ RAP (3º Mais ouvido)	10
2.4.4 – REGGAE (4º Mais ouvido)	10
2.4.5 – ERUDITA (5º Mais ouvido)	11
2.4.6 - JAZZ, GOSPEL E BLUES (6º Mais ouvido)	11
2.4.7 - LATINA E BOSSA NOVA (7º Mais ouvido)	11
2.5 - PRINCIPAIS BENEFÍCIOS TRAZIDOS PELA MÚSICA:	11
2.6 – A música ideal para se ouvir no trabalho é a minha preferida?	13
2.7 - Conclusão da Música:	14
3.0 - AMBIENTE DE TRABALHO	15
3.1 - O que é um ambiente de trabalho	15
3.2 - Conclusão do ambiente de trabalho	19
4.0 - PRINCIPAIS BENEFÍCIOS TRAZIDOS PELA MÚSICA NO AMBIENTE DE TRABALHO:	20
5.0 - CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERÊNCIAS:	24

1.0 - INTRODUÇÃO

Sem dúvida que os sucessivos e intermináveis avanços tecnológicos possibilitaram que a música chegasse de qualquer forma a qualquer lugar. Se antes era por rádio, hoje em dia chega também através dos inúmeros aparelhos de áudio que existem. Tanto na vida pessoal como na vida profissional a música tem sido cada vez mais relacionada com a promoção de personalidades benéficas à criação de um bom ambiente de trabalho para os funcionários.

Qualquer empresário sabe que o principal ativo que tem na sua empresa são as pessoas, e que é essencial manter o seu funcionário satisfeito.

Desta forma é fundamental compreender como a música influencia a produtividade do trabalhador e a satisfação no seu trabalho de forma a criar condições benéficas para as duas partes, organização-empresário e funcionários.

É de salientar que todas as pessoas têm personalidades diferentes e por isso ouvem músicas diferentes, relevando a importância de compreender como é que a seleção musical individual pode, ou não, afetar a produtividade do trabalhador. Ainda a nível individual, a música é cada vez mais ouvida com auscultadores, possibilitando por um lado essa seleção musical e, por outro, afetando a relação com colegas. Aqui aproximamo-nos de uma abordagem menos positiva da questão da audição de música no trabalho, à qual podemos acrescentar outra observação: em muitas tarefas mais complexas, a música pode ser menos benéfica para o funcionário.

Neste sentido, o objetivo fulcral desta dissertação é compreender as experiências e os padrões de audição de música num grupo de comunicação social. Mais concretamente:

- Porque é que os funcionários ouvem música enquanto trabalham?
- Quais as tarefas que desempenham enquanto ouvem música?

Para investigar qual o uso e as funções correntes da música, é essencial estudar o comportamento de um grupo específico de funcionários, desta forma este estudo tem foco nos que escolhem ouvir música enquanto trabalham. Na medida em que estes funcionários consideram a música útil no trabalho, eles fornecem uma amostra adequada para estudar porque é que a música é importante, e quais as funções que desempenha no estado de espírito do funcionário.

Os primeiros estudos sobre a influência da música no ambiente de trabalho surgem na ideia e relação entre o estado de espírito de um colaborador e a sua produtividade dentro de seu setor, cargo ou serviço prestado. Com o acesso a música e acertando o ritmo e estilo certo, de acordo com os gostos pessoais de cada um, as tarefas são realizadas de uma forma mais fácil e dinâmica.

O objetivo geral é pesquisar e estudar a relação da música e que estilo musical tem mais influência com o aumento da produção e proatividade de um colaborador em seu ambiente de trabalho.

O objetivo específico é trazer e expor estilos de músicas que mais impactam no humor, na concentração, no aumento da criatividade, no aumento da felicidade, no aumento do ritmo de trabalho e nos estilos que mais relaxam tanto um só colaborador, como também o ambiente em que ele trabalha, criando um serviço mais leve e confortável.

Realizar Pesquisas pessoais com colaboradores e saber os estilos musicais preferidos e os impactos que cada um sente em determinado tipo.

O que justifica este trabalho de pesquisa é a sua contribuição para a sociedade acadêmica, organizacional e empresarial, pois com base neste estudo ele pode ser base para outros estudantes que tenham interesse no assunto e resultados para empresários que queiram avaliar a influência da música em seu ambiente de trabalho e no ambiente de trabalho de seus colaboradores.

Esta pesquisa será realizada em um campo de setores administrativos e de marketing em empresas que se pode utilizar a música em seu ambiente de trabalho.

O presente estudo se baseia em pesquisa bibliográfica para a coleta de dados primários e estudos de caso do comportamento de funcionários que são submetidos a trabalhar em seu ambiente tanto administrativo quanto seu ambiente de marketing e a relação da influência em trabalhar com música e sem música, fazendo uma comparação da sua proatividade e da sua produtividade.

2.0 - MÚSICA

“A música faz parte da nossa vida desde a pré-história e pode ser descrita como uma linguagem universal” (*Kemper & Danhauer, 2005*).

É no sentido de entender como a música pode ser entendida como uma linguagem universal e afetar a vida ou a qualidade de vida no trabalho, que neste capítulo apresenta-se o conceito de música e seus componentes, a fim de esclarecer o conceito e sua influência no comportamento das pessoas..

2.1 - O QUE É MÚSICA

A pergunta “o que é música” tem sido alvo de discussão há décadas. Para Platão (Atenas, 427-347 a.C) Música é o meio mais poderoso é o que abastece a alma, ela enriquece e ilumina a sua vida. Outros autores em contra parte dizem que música é a combinação de sons e silêncios de uma maneira organizada. Podemos explicar com um exemplo: Um ruído de rádio emite sons, mas não de uma forma organizada, por isso não é classificado como música. Definição essa que parece simples e completa, porém definir música não é algo tão óbvio assim. Podemos classificar um alarme de carro como música? Ele emite sons e silêncios de uma maneira organizada, mas garanto que a maioria das pessoas não chamaria esse som de música.

2.2 - Então, o que é música afinal?

Para o músico (Thiago Brado, 2014) o sentido da música se faz com o mesmo sentido de um remo para o barco, é o que move tudo ao redor.

De uma maneira mais didática e abrangente, a música é composta por melodia, harmonia e ritmo. Então faz-se necessário entender cada um destes componentes:

2.2.1 – Melodia

Melodia é a voz principal do som, é aquilo que pode ser cantado, sussurrando ou gritando dentro de uma linha musical. A vista de Platão (427-347 a.C) entendemos que melodia é a composição de três elementos básicos, as palavras, a harmonia e o ritmo, a junção de ambos tem um resultado final incrível, denominado Melodia.

2.2.2 – Harmonia

Harmonia é uma sobreposição de notas que servem de base para a melodia. Por exemplo, uma pessoa tocando violão e cantando está fazendo harmonia com os acordes no violão e melodia com a voz. Cada acorde é uma sobreposição de várias notas, como veremos adiante em outros tópicos. Por isso que os acordes fazem parte da harmonia. Para SCHOENBERG, (1911) quando falamos em harmonia, vinculado ao sistema musical, não significa que não tenha harmonia nas formas modais e pós-tonais até porque nessas formas musicais existem acordes, e eles se organizam com base em estruturas e relações específicas.

Obs: Vale a pena destacar que a melodia não necessariamente é composta por uma única voz; é possível também que ela tenha duas ou mais vozes, apesar de ser menos frequente essa situação. Para diferenciar melodia de harmonia nesse caso, podemos fazer uma comparação com um navio no oceano. O navio representa a harmonia e as pessoas dentro do navio representam a melodia. Tanto o navio quanto as pessoas estão se mexendo, e as pessoas se movem dentro do navio enquanto ele trafega pelo oceano. Repare que o navio serve de base, suporte, para as pessoas. Elas têm liberdade para se movimentar apenas dentro do navio. Se uma pessoa pular para fora do navio, será desastroso. Com melodia e harmonia, é a mesma coisa.

2.2.3 – Ritmo

Ritmo é a marcação do tempo de uma música. Assim como o relógio marca as horas, o ritmo nos diz como acompanhar a música. Diz o escritor e músico Emerson Santiago (2006 – 2021) Ritmo é descrito como movimentos coordenados, repetições de intervalos musicais diretos ou indiretos, fortes ou fracos, de tempos grandes ou breves, disponíveis e presentes nas composições musicais de todos os tipos.

2.3 – Os gêneros musicais já existentes:

Com base na pesquisa, existem gêneros musicais e os estilos de músicas mais ouvidos no mundo, tendo com isso dois significados para esses temas. Ambos, tem uma diferença onde dentro de um gênero pode se existir mais tipos de “Estilos musicais” baseados em tal gênero ou utilizando também uma mistura dos mesmos derivadas como subdivisões.

Com isso disseminamos o trabalho em duas partes, O significado de cada gênero musical e os estilos musicais mais ouvidos no mundo:

Pesquisa retirada do Wikipédia para os significados dos demais gêneros abaixo:

1. Música erudita - a música tradicionalmente dita como "cultura" e no geral, mais elaborada. Também é conhecida como "música clássica", especificamente a composta até o Romantismo por ter sobrevivido ao tempo ao longo dos séculos, no mesmo sentido em que se fala de "literatura clássica". Pode ser dito também de música clássica, obras que são bem familiares e conhecidas, ao ponto de serem associadas pelas pessoas, algo mais popular assim como a literatura. Seus adeptos consideram que é feita para durar muito tempo e resistir à moda e a tendências. Em geral exige uma atitude contemplativa e uma audição concentrada. Alguns consideram que seja uma forma de música superior a todas as outras e que seja a real arte musical. Porém, deve também ser lembrado que mesmo os compositores eruditos várias vezes utilizaram melodias folclóricas (determinada região) para que em cima dela fossem compostas variações. Alguns compositores chegaram até a apenas colocar melodias folclóricas como o segundo sujeito de suas músicas (como Villa-Lobos fez extensamente). Os gêneros eruditos

são divididos sobretudo de acordo com o períodos em que foram compostas ou pelas características predominantes

2. Música popular - associada a movimentos culturais populares. Conseguiu se consolidar apenas após a urbanização e industrialização da sociedade e se tornou o tipo musical icônico do século XX. Se apresenta atualmente como a música do dia a dia, tocada em shows e festas, usada para dança e socialização. Segue tendências e modismos e muitas vezes é associada a valores puramente comerciais, porém, ao longo do tempo, incorporou diversas tendências vanguardistas e inclui estilos de grande sofisticação. É um tipo musical frequentemente associado a elementos extramusicais, como textos (letra de canção), padrões de comportamento e ideologias. É subdividida em incontáveis gêneros distintos, de acordo com a instrumentação, características musicais predominantes e o comportamento do grupo que a pratica ou ouve;

3. Música tradicional ou música nacionalista - associada a fortes elementos culturais de cada grupo social. Tem caráter predominantemente rural ou pré-urbano. Normalmente são associadas a festas folclóricas ou rituais específicos. Pode ser funcional (como canções de plantio e colheita ou a música das rendeiras e lavadeiras). Normalmente é transmitida por imitação e costuma durar décadas ou séculos. Incluem-se neste gênero as cantigas de roda e de ninar.

4. Música religiosa, utilizada em liturgias, tais como missas e funerais. Também pode ser usada para adoração e oração ou em diversas festividades religiosas como o natal e a páscoa, entre outras. Cada religião possui formas específicas de música religiosa, tais como a música sacra católica, o gospel das igrejas evangélicas, a música judaica, os tambores do candomblé ou outros cultos africanos, o canto do muezim, no Islamismo entre outras.

A ideia em que podemos misturar e criar estilos musicais a partir dos gêneros principais é algo que trás uma mesclagem e um efeito fundamental para a música e o que ela transpassa e trabalha em cada um de nós. A mistura desses gêneros acontece desde sempre e o trabalho muitas das vezes é diferenciado e ouvido muito mais do que os próprios gêneros musicais utilizados no dia a dia. Com grandes sucessos envolvidos.

2.4 - PRINCIPAIS ESTILOS MUSICAIS OUVIDOS NO MUNDO:

Denominados eles como subdivisões ou extensões de gêneros musicais, temos como base o trabalho e os tipos de músicas mais tocadas no mundo.

Em pesquisa a todas as plataformas de streaming (Spotify 2021.) e também de produção musical (SONY 2021.), produção de shows e eventos, sucesso em rádios e mídias digitais (Instagram 2021.), temos uma sequência das músicas mais ouvidas para as menos ouvidas e com o que cada uma representa e também quem as representa, dando início ao:

2.4.1 – POP (1º Mais ouvido)

Começando dos Estados Unidos e do Reino Unido (com os Beatles), na década de 50, esta música rapidamente se popularizou como um dos gêneros mais influentes no mundo e também o mais ouvido. Sendo uma abreviatura de “popular”, significa que a música se adapta à cultura de cada país e, por isso, pode incorporar elementos de outros estilos, como o Rock, Música Latina, Soul e Country. O Pop por se adaptar em cada país tem como sua cara o trabalho em incorporar diversos públicos diferentes e não necessariamente fazer sucesso em só um país, mas sim, em todos os outros.

Músicos que se baseiam e trabalham em cima desse estilo musical são exemplos como Billie Eilish, The Beatles, Michael Jackson, The Weeknd, Justin Bieber.

2.4.2 – ROCK (2º Mais ouvido)

O estilo de música que já foi o mais dançado e mais ouvido em todo o mundo, o Rock emergiu do Rock and Roll, com origem nos Estados Unidos entre o final dos anos 40 e início dos anos 50. Em termos de bandas, a maioria dos grupos de rock incluem na sua base um vocalista, um guitarrista, um baixista e um baterista. Foi na década de 60 e início dos anos 70 que ganhou outra proporção, derivando noutros gêneros, como o Folk-Rock, Blues-Rock, Jazz-Rock, Soft Rock, Heavy Metal, Rock Progressivo e Punk Rock, entre outros. Alguns anos mais tarde, entre a década de 80 e 90, nasceriam mais novos gêneros, tais como o Hardcore, Grunge e ainda o Indie Rock, proveniente do Reino Unido.

Músicos que se baseiam nesse estilo musical para seu trabalho são como exemplo, Queen, U2, Raimundos, Red Hot Chili Peppers, Led Zeppelin, Charlie Brown JR.

2.4.3 - HIP-HOP/ RAP (3º Mais ouvido)

Nascido na década de 60 nos subúrbios de Nova Iorque, como um movimento cultural, o Hip-Hop ficou desde sempre associado à “cultura das ruas” como forma de manifestação artística e protesto contra o preconceito racial, miséria e exclusão. Influenciado pela cultura Hip-Hop, o RAP (Rhythm And Poetry) surgiu na Jamaica durante a década de 60 e veio debater temas polêmicos, como a violência nas ruas. Cantores que têm como influência esse tema são: Djonga, Eminem e Criolo.

2.4.4 – REGGAE (4º Mais ouvido)

Tendo início na Jamaica, o Reggae se revelou um gênero de música ligado à cultura Rastafári e aos seus ideais de amor e liberdade, que Bob Marley soube tão bem transmitir ao mundo inteiro. Cantores como Armandinho e Natiruts, são exemplos.

2.4.5 – ERUDITA (5º Mais ouvido)

Tradicionalmente dita como “cultura” e associada à música de concerto, a música erudita surgiu no século IX, passando a ser conhecida como “música clássica” desde o século XIX até ao presente. Nomes como Bach, Mozart ou Beethoven são exemplos de como a música permanece eterna.

2.4.6 - JAZZ, GOSPEL E BLUES (6º Mais ouvido)

O que têm em comum o Jazz, o Gospel e o Blues? Todos eles nasceram nas comunidades afro-americanas. Por sua vez, enquanto o Jazz sempre se assumiu como uma manifestação artístico-musical, o Gospel e o Blues expressam crenças religiosas, embora com um papel de entretenimento. Neste contexto, o Soul terá nascido do Blues e do Gospel. Frank Sinatra, BB King trabalharam com esse estilo.

2.4.7 - LATINA E BOSSA NOVA (7º Mais ouvido)

Do Mariachi mexicano ao Samba e à Bossa Nova do Brasil, passando pela Salsa tão popular em Cuba, há algo de muito especial na música Latina. Talvez seja dos

instrumentos, das melodias ou das letras, ou de tudo, mas terminamos a nossa lista com um estilo de música que embala o corpo e a alma. Músicos como Caetano Veloso, Tom Jobim, Gilberto Gil são os grandes líderes deste movimento musical.

2.5 - PRINCIPAIS BENEFÍCIOS TRAZIDOS PELA MÚSICA:

Os principais benefícios da música para a mente e o corpo são diversos e bem produtivos. Ouvir uma canção não é só um entretenimento e uma medida para acalmar e relaxar, ela pode trazer diversos benefícios para a saúde. De forma que utilizada em um momento certo e ideal.

Assim, conforme sua qualidade, intensidade e quantidade, o som pode beneficiar ou agredir o organismo [...] Após pouco mais de uma hora de exposição a sons intensos, de aproximadamente 100 decibéis, o sistema nervoso necessita de cerca de 40 horas para se recuperar completamente dessa espécie de “trauma”. (BONTEMPO, 1992, p. 11)

Os benefícios da música utilizados de forma correta atingem de muitas formas, desde o alívio de dores, a melhora da memória e até mesmo um estímulo para a prática de atividade física. A música funciona como um “remédio” para vários problemas já que ela ativa o centro de prazer do cérebro, assim como o chocolate, por exemplo ou qualquer outro item que de certa forma nos transmite prazer.

A música libera dopamina e causa uma sensação de bem-estar e, por isso, tem sido usada por médicos, terapeutas e preparadores físicos para o tratamento de diversos problemas e trazendo diversas soluções no dia a dia das pessoas, tanto no profissional, como também no pessoal.

1. Com base em alguns estudos ouvir música pode fisiologicamente reduzir o estresse e até diminuir sintomas de depressão.
2. A música pode elevar nosso astral e nos deixar mais felizes e produtivos.
3. Músicas tristes podem, na realidade, induzir emoções positivas. Um estudo de 2014 descobriu que, quando as pessoas ouvem canções melancólicas, sentem mais empatia, porque se identificam com a tristeza expressa pelo artista.

4. Ouvir música clássica ajuda a aliviar sintomas de insônia. A música ajuda a relaxar e é uma ótima maneira de nos ajudar a dormir melhor.
5. Pesquisa da Georgia Tech University mostrou que suavizando iluminação e música, enquanto as pessoas comiam os levou a consumir menos calorias e desfrutar mais das suas refeições.
6. Uma música cheia de pique pode ser o segredo para nos motivar a malhar com garra. Estudos sugerem que a música pode reforçar sua sessão de exercícios, além de ajudar você a correr mais rápido e elevar sua resistência.
7. Deixar uma música de fundo é capaz de elevar o desempenho cognitivo das pessoas quando realizam tarefas como exames acadêmicos e trabalhos difíceis, por exemplo.
8. Pesquisas também sugerem que músicas animadas nos ajudam a apresentar bom desempenho sob pressão.
9. Se está faltando criatividade, uma boa ideia é colocar uma playlist bem animada das suas músicas preferidas.
10. A música ajuda a criar vínculos. Quando a mãe canta para o bebê, por exemplo, ele consegue memorizar a sua voz e cria uma relação de amor rapidamente com a mãe.
11. Ao ouvir uma música e cantar, a pessoa desvia seu foco de problemas, dores, ou pensamentos negativos, por exemplo.
12. Ouvir música no trânsito é uma ótima maneira de relaxar e evitar o stress.
13. Ouvir música estimula e muito, a memória. Novos caminhos e conexões do cérebro são ativados.
14. Para quem quer aprender outra língua, ouvir músicas estrangeiras e depois procurar a tradução é uma ótima maneira de estudar.
15. Ouvir música promove um autoconhecimento. Faz a pessoa viajar por mundos desconhecidos e descobrir outras sensações e sentimentos.

A música não só auxilia em seus afazeres no trabalho, como também na vida pessoal que tem como influência direta o trabalho empenhado no dia a dia dos colaboradores de diversas empresas.

2.6 – A música ideal para se ouvir no trabalho é a minha preferida?

Em partes sim, pois podemos elevar nosso astral diante de uma música já conhecida e ter lembranças memoráveis e inspiradoras para dar um gás nos nossos afazeres.

Porém em partes não, pois a musica preferida também pode nos tirar do foco na determinada tarefa e atrapalhar em nosso desenvolvimento.

Utilize sua musica preferida como aliada e não se arrependerá do resultado final.

2.7 - Conclusão da Música:

Tendo em vista que a música nos permite viver experiencias únicas, no trabalho não seria diferente. Afinal, mais importante do que saber o que é música, é saber como trabalhar em cima dela.

Podendo ter certeza que ela como aliada te fará mais profissional e auxiliara em todos os projetos tanto pessoais, quanto também profissionais.

Não levar a musica como um peso e uma distração é fundamental para seus ouvidos, até porque ela é sua aliada em todos esses momentos.

3.0 - AMBIENTE DE TRABALHO

Podemos dizer que o ambiente de trabalho, local ou lugar é onde passamos parte de nossos dias fazendo nossos serviços profissionais e trabalhando, seja lá qual ramo for a empresa em que você atua. Para muitas as empresas, se não todas, o ambiente de trabalho é um dos principais pilares de sustentação de uma empresa e com ele sustentado de forma leve e tranquila a fluidez é o caminho para um sucesso.

Vista que para o Antônio Fernando Navarro (2012, p.1) é de extrema importância que o ambiente de trabalho tenha segurança e qualidade na vida de todos os trabalhadores nele envolvido e com isso, o ambiente é mais agradável e os trabalhos realizados são mais fáceis de serem executados tendo a conclusão de um ambiente de trabalho melhor para que os colaboradores se sintam bem com o local.

3.1 - O que é um ambiente de trabalho

O ambiente de trabalho é o é um local muitas vezes espaçoso onde, diariamente, líderes e equipes se reúnem para desenvolver ações práticas relacionadas às suas respectivas atividades laborais.

Mas é claro que o conceito vai muito além dessa definição.

Para verdadeiramente compreender o papel e a importância do ambiente de trabalho, vale a pena desmembrar um pouco mais essas palavras.

A palavra vem do termo em latim *ambiens* e é empregada com o sentido daquilo que cerca, envolve, rodeia.

Em suas mais diversas aplicações, o termo abrange as circunstâncias – ou mesmo as condições – no entorno de um determinado objeto.

Parece meio abstrato, mas, se você pensar em outros usos da palavra ambiente (meio ambiente, ambiente social, ambiente legal, por exemplo), vai constatar que faz sentido.

Inclusive, conforme o *Michaelis*, há pelo menos quatro definições distintas de ambiente:

1. Conjunto de condições físicas, biológicas e químicas que rodeiam os seres vivos e as coisas
 2. Conjunto de condições psicológicas, socioculturais e morais que cercam uma pessoa e podem influenciar seu comportamento
 3. Circunstâncias, positivas ou negativas, que envolvem as pessoas; atmosfera
 4. Local ou espaço que se ocupa ou onde se vive.
- Já a palavra trabalho deriva do latim *tripalium* que, curiosamente, era uma ferramenta utilizada para imobilizar animais antes de serem ferrados na antiguidade. Atualmente, porém, o termo é empregado para referenciar a atividade produtiva dos seres humanos.

Conforme a definição do dicionário *Michaelis* (2017), as principais definições de trabalho são:

1. Conjunto de atividades produtivas ou intelectuais exercidas pelo homem para gerar uma utilidade e alcançar determinado fim.
2. Atividade profissional, regular, remunerada ou assalariada, objeto de um contrato trabalhista.
3. O exercício dessa atividade.
4. Local onde se exerce essa atividade.
5. Qualquer obra (manual, artística, intelectual) realizada; empreendimento, realização.

Pode até parecer um pouco cansativo refletir sobre cada termo separadamente, mas veja que, agora, vai ser mais fácil compreender de forma global o que significa o conceito de ambiente de trabalho, além de tudo o que ele envolve.



São Paulo – SP (Novembro, 2016)

Lojas de departamentos como essas vistas na imagem acima tendem a sempre utilizar em suas entradas caixas de som de baixa qualidade com o intuito em colocar músicas não muito atrativas para chamar a atenção de clientes que ali na frente passam, tendo em vista de que esta forma é utilizada a muito tempo e em todos os lugares do Brasil.

Este meio de utilização da musica é a forma incorreta de trabalhar com a música em seu benefício, pois não é nada atrativo e de nada adianta na atração e na promoção de vendas e qualidade de trabalho para os colaboradores e clientes envolvidos neste ramo. De forma que o trabalho prestado é de péssima qualidade.



(Modelo de Escritório – SP, 2019)

Já um ambiente de escritório como esse é fundamental e de extrema importância que seja um local com uma energia e uma calma para que tudo flua da melhor forma possível, saber que o bom funcionamento, respeito e principalmente o trabalho em equipe é fundamental.

A música nesse aspecto de ambiente seria justamente para completar e mostrar a leveza do trabalho, podendo ser utilizada para amenizar ainda mais o clima tenso e sendo utilizada de uma forma boa, tende a ser de grande importância para o funcionamento do setor e do colaborador que ali trabalha.

Com isso, notamos que o desenvolvimento e a eficácia da música em um ambiente como esse é fundamental para o serviço empenhado, o colaborador tende a trabalhar muito mais tranquilo e feliz, dependendo dos momentos, o mesmo se sente tranquilo pra determinar e fazer qualquer tarefa proposta.

3.2 - Conclusão do ambiente de trabalho

O ambiente de trabalho é o espaço associado às condições em que determinadas pessoas desenvolvem suas atividades profissionais – permeando também todas as circunstâncias que têm influência sobre o funcionamento de uma empresa. Tendo em vista que muito dos ambientes de trabalho tiveram alterações nos últimos anos devido ao cenário da pandemia, onde muito mais pessoas passaram a ter seu trabalho dentro de casa, utilizando muito das vezes as músicas para auxiliá-los no trabalho específico.

4.0 - PRINCIPAIS BENEFÍCIOS TRAZIDOS PELA MÚSICA NO AMBIENTE DE TRABALHO:

Algumas pesquisas mostram que escutar a sua música favorita reduz a tensão, proporcionando a sensação de felicidade, tornando aquela situação estressante em algo mais produtivo, principalmente em relação ao trabalho.

Inclusive quando o corpo está estressado, os nossos músculos tendem a ficar tensos, sendo uma reação reflexa ao estresse. É uma maneira que o corpo encontra de se proteger contra lesões e dor.

Dentre os estudos realizados, conclui-se alguns benefícios que se tem em ouvir música:

1. **AJUDA A MELHORAR O DESEMPENHO:** para encarar aquele projeto complexo, escolha escutar músicas mais animadas. Segundo pesquisas, essas músicas ajudam a apresentar bom desempenho sob pressão. Musicas como
2. **ESCUTAR A SUAS MÚSICAS FAVORITAS DURANTE O TRABALHO:** segundo o Jornal da Associação Médica Americana (2021), cirurgiões que escutavam músicas que mais gostavam enquanto realizavam suas tarefas eram mais precisos na execução. Dicas aqui seriam músicas que transmitem prazer a cada ouvinte, não tendo um estilo ou gênero específico para tais colaboradores.
3. **AJUDA NO TRABALHO MAIS CRIATIVO:** precisando se concentrar? A pesquisa britânica realizada pela psicóloga Emma Gray, especialista em comportamento cognitivo, mostra que músicas de 50 a 80 batidas por minuto são as mais indicadas, isso porque permite o cérebro absorver e lembrar de informações de forma mais fácil. Algumas sugestões para ouvir são: “everything i wanted e i listen before i go” da cantora americana Billie Eilish, ou até mesmo musicas calmas que transmitem paz ao ouvinte.

4. **AJUDA NA CONCENTRAÇÃO E RACIOCÍNIO:** para atividades que requerem atenção e pensar, a música clássica ou instrumental é indicada, pois melhora a performance intelectual. As músicas com 60 a 70 batidas por minutos favorecem a concentração. A canção Para Elise, de Beethoven, foi aplicada em um estudo e as pessoas acertaram em média 12% mais em testes de matemática. Outra música que também pode desempenhar esse papel é da Cantora Billie Eilish chamada "everything i wanted".
5. **REDUZ A ANSIEDADE:** Algumas canções podem reduzir o estresse e diminuir sintomas de depressão. Neste caso, músicas calmas são ideais para relaxar e tirar o foco de coisas que não valem a pena ou causam em nós algum tipo de desconforto emocional. Pode-se também utilizar músicas que remetem a momentos bons vividos e momentos dos quais você se recorda de forma boa que te traz uma energia melhor ainda.
6. **AJUDA EM TAREFAS SIMPLES:** Quando ouvimos músicas como rock ou clássica ao fundo, para executar tarefas mais "chatas" e repetitivas ou consideradas ainda simples, como responder e-mails, a nossa performance aumenta, além de reduzir erros e motivar a equipe. Dadas esses tipos de músicas, temos exemplos como "blinding lights" e "Save your Tears" do cantor norte americano The Weeknd. Ou até mesmo "Iris" da banda Goo Goo Dolls.
7. **PROMOVE O BOM HUMOR:** Algumas pesquisas revelam que a música pode deixar-nos mais felizes, elevando o astral. O trabalho de músicas que começam calmas e elevam nosso astral são fundamentais neste sentimento do tema, pois é a alteração na entonação trabalhada que coloca o astral em alta. Dicas neste tema seria a música "Happier Than Ever" da cantora Billie Eilish.
8. **CURA DORES EMOCIONAIS:** Pesquisas sugeriram que músicas melancólicas, tristes podem induzir emoções positivas, ao invés de causar ainda mais tristeza. Isso é o que mostra o estudo realizado em 2014. Quem ouve canções tristes, sente mais empatia, pois se identificam com a tristeza do cantor. O bom e velho Rock nacional tem o trabalho e poder em auxiliar

nesses momentos, Musicas como “Esquecimento” e “Sutilmente” da banda Skank ou até mesmo ”Primeiros Erros” e “Fogo” dos músicos da banda Capital inicial tem influência total neste tema.

9. MOTIVA PARA MALHAR: Quando é uma playlist animada e cheia de agitação pode ajudar a nos motivar com mais ânimo, além disso ela reforça as atividades e eleva a resistência. Podemos dizer que qualquer tipo de musica nos anima, isso tudo é dependente dos gostos, porém musicas que elevam nosso astral ou até mesmo as músicas que de alguma forma transmitem felicidade motivam não só na malhação como também no trabalho organizacional.

10. MELHORA O SONO: Ouvir música clássica ajuda a diminuir sintomas de insônia. Tendo em vista que os gêneros que mais nos acalmam são geralmente os mais tranquilos com batidas por minuto entre 50 a 80, podemos optar por músicas relaxantes. Indicados como melhores cantores para esse momento vem a Billie Eilish.

Existem vários estudos sobre os efeitos da música no comportamento das pessoas. Um deles feito pela Universidade de Miami em 2012, faz com que a Ubam, no Brasil tenha a seguinte conclusão: segundo a União Brasileira das Associações de Musicoterapia (Ubam), existem diferenças nos resultados de acordo com o nível de experiência do funcionário.

“A música no trabalho tem que ser muito bem estudada e planejada. Cada local tem uma acústica diferente, tem pessoas com gostos e culturais/ sociais distintos. Sons ambientes podem ser bons, mas temos que cuidar para não deixarmos de lado os gostos pessoais dos funcionários e estarmos privilegiando os gostos de gestores de setores ou sessões”, (Ubam, jun 2013 em revista Catho).

5.0 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Trazer a ideia de que a música pode e deve dar benefícios nas atividades e produções e proatividade em setores de empresas administrativas e de marketing, tendo um trabalho fundamental, em fomentar e relaxar, desestressar, tranquilizar todos os colaboradores utilizando esta ferramenta.

A partir das pesquisas para este trabalho, foi possível identificar que a música pode afetar a produtividade no trabalho e na escola, mas que cada pessoa é afetada de maneira diferente. Cabe às organizações uma pesquisa para identificar a música ou som que pode extrair o máximo dos colaboradores.

As empresas e organizações a princípio terão trabalho dentro de seus setores para fazer a implementação de caixas de som ou então compras de assinaturas em servidores de música, até mesmo fones de ouvidos para utilizarem em seus computadores. Análises dentro do sistema para saber quais são os fundamentos e músicas das quais os colaboradores estão ouvindo, para acompanhar o andamento do desenvolvimento de suas atividades profissionais e proatividade em suas produções.

REFERÊNCIAS:

GOMES, FRANCISCA RODRIGUES FERNANDES COSTA: A IMPORTÂNCIA DA MÚSICA NO TRABALHO: UM CASO NUM GRUPO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL. 2016. 53p Dissertação (Mestrado). Lisbon School of economics e management. Lisboa-PT;

HORNBY, Nick. ALTA FIDELIDADE - Companhia das Letras. Christian Schwartz. INGLATERRA. 1995

© Descomplicando a Música - Registro na Fundação Biblioteca Nacional.- disponível em:<https://www.descomplicandoamusicacom/o-que-e-musica/>

MÚSICA, 2017/ Disponível em: <http://www.fnnde.gov.br/index.php/acessibilidade/item/4098-m%C3%BAAsica>

BENINCASASEO, Felipe. Você sabe o que é música? disponível em:<https://www.musicdot.com.br/artigos/saiba-o-que-e-musica>> 27/12/2019

Michaelis, Ambiente de Trabalho: Aumente a Produtividade de Sua Equipe, disponível em: <https://www.sbcoaching.com.br/ambiente-de-trabalho/> > acesso em 15/07/2021

TOP ATLÂNTICO. Quais os principais estilos musicais do mundo? Disponível em: <https://blog.topatlantico.pt/lifestyle/descubra-quais-os-principais-estilos-de-musica-no-mundo> ACESSO EM: 2 DE OUTUBRO DE 2019

Jetss. Fundação SENEPAR. 15 benefícios incríveis da música para a mente e o corpo. disponível em: <https://www.fundacaosanepar.com.br/?q=blog/confira-15-incr%C3%ADveis-benef%C3%ADcios-da-m%C3%BAAsica-para-mente-e-o-corpo%C2%A0> - 12/06/2019

Realiza. Benefício da música no ambiente de trabalho. disponível em:<https://reliza.com.br/conheca-os-beneficios-da-musica-durante-o-trabalho-e-quais-musicas-ouvir/>

Navarro, Antônio Fernando. O conceito do ambiente de trabalho. Disponível: <https://pt.slideshare.net/AntonioFernandoNavarro/o-conceito-de-ambiente-do-trabalho> p. 1. 18 de outubro de 2012.

Winkpédia. MÚSICA. DISPONIVEL EM: <https://pt.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsica> 2021

Brado, Thiago. Entrevista p/ Hallel. Disponível em: <https://www.a12.com/jovensdemaria/noticias/hallel/em-entrevista-thiago-brado-conta-o-significado-da-musica-em-sua-vida>. 13 de fevereiro de 2014.

Platão. A música no pensamento de Aristóteles. P. 5. DISPONIVEL: http://www.ensaiosfilosoficos.com.br/Artigos/Artigo10/DIAS_Rosa_A_musica_em_Aristoteles.pdf 2015.

Platão. A música para pensadores e a história da música, Parte I. Disponível em <http://parquedaciencia.blogspot.com/2012/08/a-musica-para-os-pensadores-e-historia.html> Agosto de 2018.

SCHOENBERG, Arnold (1911). *Harmonia*. UNESP, 2002.

SANTIAGO, Emerson. Ritmo. Disponível em: <https://www.infoescola.com/musica/ritmo-musical/> 2006-2021.

Ubam : ouvir música no trabalho pode melhorar a produtividade do funcionário em: <https://www.catho.com.br/carreira-sucesso/carreira/dicas-emprego/comportamento/ouvir-musica-no-trabalho-melhora-a-produtividade/>