

# A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NO COMPORTAMENTO HUMANO NO SETOR DE ACADEMIAS NO LITORAL CATARINENSE

Bárbara Helena Krieger Pisa Marhofer<sup>1</sup>

Beatriz Hering Faht<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Aluna do curso  
de Psicologia do  
Centro Universitário  
Avantis - UNIAVAN

<sup>2</sup> Mestre em Educação  
pela Universidade  
do Vale do Itajaí,  
Brasil(2011).  
Professora do  
Centro Universitário  
Avantis, Brasil

## RESUMO

A música exerce influência em diversos campos na área terapêutica através da Musicoterapia, assim como através da Psicologia da música. O objetivo geral deste trabalho é analisar as influências que a música exerce no comportamento humano no contexto do trabalho na visão de trabalhadores do setor de academias no Litoral Catarinense. Os específicos são: conhecer a visão de trabalhadores do ramo de academias quanto a influência da música no contexto do trabalho; e confrontar a visão dos estudiosos na temática com o posicionamento dos trabalhadores no respectivo ramo. O caminho metodológico classifica-se com abordagem mista, objetivos exploratórios e procedimento técnico de estudo de campo, por meio da aplicação de um instrumento online composto por questões abertas e fechadas. O campo da pesquisa se deu em três instituições de uma cidade litorânea de Santa Catarina. Os resultados estão relacionados à forma em que a música influencia no comportamento humano no contexto do trabalho, com vistas ao ramo de academias, atendendo o sujeito de forma singular e biopsicossocial. A presente pesquisa possibilita um melhor entendimento acerca da temática, bem como suscita a reflexão para novas formas de relacionar a música nos diferentes contextos de trabalho. **Palavras-chave:** Música. Comportamento Humano. Trabalho.

## **THE INFLUENCE OF MUSIC ON HUMAN BEHAVIOR IN THE ACADEMY SECTOR IN THE COAST OF VALE DO ITAJAÍ**

### **ABSTRACT**

*Music has an influence in several fields, such as therapeutic influence through Music Therapy, as well as through the Psychology of Music. The general objective of this work is to analyze the influences that music has on human behavior in the context of work in the view of workers in the gym sector on the coast of Vale do Itajaí / SC. The specifics are: to know the view of workers in the gym industry regarding the influence of music in the context of work; and confront the view of scholars on the subject with the positioning of workers in the respective field. The methodological path was classified as a mixed approach, with exploratory objectives and technical procedure, field study. The data will be collected through an online questionnaire composed of open and closed questions, and the analysis will be descriptive. The research field will take place in three institutions in a coastal city of Santa Catarina. The results are related to the way in which music influences human behavior in the context of work, with a view to the branch of gyms, attending the subject in a unique and biopsychosocial way. Finally, the present research enables a better understanding of the theme, as well as provoking reflection on new ways of relating music in different work contexts.*

**Keywords:** Music. Human Behavior. Work.

## **1 INTRODUÇÃO**

A música sempre existiu no universo, antes mesmo do surgimento do homem. Os sons encontrados na natureza representam a origem e construção da música na sociedade contemporânea. Presente em praticamente todas as culturas, a música exerce uma influência comportamental e emocional no indivíduo, marca momentos, torna presente lembranças do passado. Esses

fatores permitem uma reflexão sobre o potencial da música e a maneira com que ela age e influencia a vida e o ambiente do ser humano. “A música é a arte de manifestar os diversos afetos da nossa alma mediante o som” (BONA, 2002, p. 2).

Na antiguidade, a música era utilizada de modo terapêutico, na busca da origem e cura de enfermidades. Acreditava-se que a música era capaz de expulsar o espírito ruim que era causador de doenças. “Aristóteles descrevia seus benéficos efeitos nas emoções incontroláveis e para provocar a catarse das emoções” (LEINIG, 1977, p. 15).

Ainda hoje a música exerce influência em diversos campos, como a influência terapêutica através da Musicoterapia, assim como através da Psicologia da música, que estuda a relação com a emoção e linguagem, e também através da Neurociência que investiga o efeito da melodia, harmonia e ritmo no cérebro humano. Portanto, a música está presente em muitos lugares e momentos.

O ambiente de trabalho e o desenvolvimento das atividades podem ser influenciados pela música, que conforme estudos, eleva o estado de espírito e motivacional. “Enquanto outros estímulos despertam a conduta negativa ou positiva no homem, a música (quando escolhida adequadamente) consegue levá-lo a um estado de ânimo positivo” (LEINIG, 2008, p.251).

Diante do exposto, o estudo pretende responder a seguinte questão problema: de que forma a música influencia no comportamento humano de trabalhadores do setor de academias no Litoral Catarinense?

Visando responder a questão, foram elaborados os seguintes objetivos específicos: conhecer a visão de trabalhadores do ramo de academias quanto a influência da música no contexto do trabalho; e confrontar a visão dos estudiosos na temática com o posicionamento dos trabalhadores no respectivo ramo.

Com o intuito de dar conta dos objetivos propostos, essa pesquisa tem como hipótese a ideia de que a música influencia positivamente o comportamento humano. No contexto do trabalho não é diferente. Ao ser utilizada de forma consciente e adequada, a música pode vir a melhorar o desempenho das atividades desenvolvidas, melhorar relações interpessoais, bem como aumentar a criatividade e produtividade.

Isso posto, espera-se contribuir com instituições, que através de investimentos, possam compreender a influência que a música exerce no comportamento humano no contexto do trabalho para promover adequações para melhorias para a produtividade do colaborador, não somente parte da instituição, mas também como indivíduo, uma vez que a música exerce importante papel no desenvolvimento humano, assim como para a instituição que poderá ter melhores resultados.

Ao observar os avanços tecnológicos e o ritmo acelerado da sociedade pós-moderna, nota-se um grande aumento nos níveis de ansiedade, depressão e relações sociais cada vez mais distantes. Esta pesquisa emerge a oportunidade de demonstrar os efeitos da música e como ela é capaz de auxiliar nas emoções e melhorar a afetividade das relações modernas pessoais e profissionais.

A música é um importante instrumento de memorização, concentração, aumento da capacidade cognitiva e de transformação pessoal. Neste contexto, pode-se refletir sobre a capacidade que a música exerce sob um indivíduo e ampliar esta capacidade para uma influência coletiva.

Ainda hoje, as influências da música no comportamento humano no contexto do trabalho não são muito discutidas e, portanto, acabam não tendo uma definição sobre qual a real influência que ela exerce, se a música auxilia o desempenho ou atrapalha na produtividade.

## 2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo tem por base uma natureza básica, que segundo Prodanov e Freitas (2013), visa elaborar novas discussões e conhecimentos buscando crescimentos e evoluções dentro do assunto da pesquisa. Partindo de uma abordagem mista e pesquisa exploratória, Creswell e Clark (2011) consideram a pesquisa mista um método de coleta e estudo em que se combinam as técnicas qualitativas e quantitativas, possibilitando melhores possibilidades de análises.

A pesquisa constitui-se de um procedimento bibliográfico, com consultas a publicações de periódicos, artigos científicos e livros. De acordo com Gil (2010), a pesquisa bibliográfica permite ao pesquisador uma maior amplitude sobre o tema de pesquisa, levando em conta base e dados históricos.

Quanto ao procedimento técnico, classifica-se como pesquisa de campo, visto que de acordo com Prodanov e Freitas (2013), tem como finalidade obter maiores informações e/ou evidências acerca de um determinado assunto para o qual procura-se respostas e explicações mais aprofundadas.

Assim, a coleta de dados aconteceu com onze (11) colaboradores de academias do Litoral Catarinense, com faixa etária superior a dezoito (18) anos. Cabe destacar que este estudo foi apreciado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da referida instituição de ensino, que emitiu o parecer consubstanciado de aprovação CAAE 37323220.0.0000.5592. O anonimato dos participantes de pesquisa foi resguardado a partir do posicionamento ético do pesquisador, a fim de garantir a manutenção dos cuidados éticos da pesquisa.

Devido ao período de distanciamento social em virtude da pandemia de COVID-19, a aplicação do questionário se realizou de forma online, utilizando-se a ferramenta do Google Forms®. O questionário foi disponibilizado através de um link de acesso, e somente foi liberado depois de o participante realizar a leitura do TCLE e clicar em “li e concordo”, composto por questões abertas e fechadas de múltipla escolha seguindo uma ordem previamente elaborada pela pesquisadora.

Posteriormente, na análise dos dados, as informações foram organizadas e agrupadas em categorias para um melhor entendimento. Prodanov e Freitas (2013, p.112) afirmam que a análise dos dados tem como finalidade “[...] atender aos objetivos da pesquisa e para comparar e confrontar dados e provas com o objetivo de confirmar ou rejeitar a(s) hipótese(s) ou os pressupostos da pesquisa”.

## 3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Apresenta-se neste estudo a busca pela relação que a música exerce no comportamento humano, desde a sua origem e como a música é objeto de estudo em áreas tais como a Psicologia da Música, a Neurociência, a Musicoterapia, bem como a sua influência no contexto do trabalho.

### 3.1 A ORIGEM DA MÚSICA E A INFLUÊNCIA NO COMPORTAMENTO HUMANO

A música sempre esteve presente no universo mesmo antes da chegada do homem. Os sons da natureza, como os cantos dos pássaros e o barulho da cachoeira contribuíram para a construção da música contemporânea. Quando o homem identifica a maneira com que a música atua na vida do ser humano, começa a arquitetar formas para fazer o uso desta (VARGAS, 2012). Desde os primórdios a música foi utilizada como uma forma de encontrar a cura de enfermidades do corpo e da alma, de acordo com as crenças de seus tempos, que de forma medicinal, buscava a origem das doenças através de compreensões mágicas, metafísicas e naturalistas. Nesse sentido, a compreensão mágica busca explicar as enfermidades que atingem o homem através de poderes superiores; a compreensão metafísica procura entender a essência da doença por explicações de forças que transcendem a força física; e a compreensão naturalista através de eventos naturais. Para o homem primitivo, o corpo do doente era apenas um instrumento para a ação do espírito, e apesar de a música e a dança estarem voltadas apenas para atingir esse espírito, acabavam sim atingindo o enfermo, e este por fim entrava em estado de catarse (COSTA, 1989).

Na Grécia antiga as doenças tinham um lado mais racional, existia algo além do plano espiritual que deveria explicar a essência da enfermidade. Para os primeiros filósofos, as doenças eram desenvolvidas devido ao dese-

quilíbrio dos elementos naturais e humanos, como o frio, calor e umidade, e estes deveriam voltar ao seu estado de equilíbrio para obter a melhora do indivíduo (COSTA, 1989).

Hipócrates, importante filósofo e médico grego da época, considerado por muitos de seus sucessores o Pai da Medicina, defendia a tese de que a medicina era distinta da filosofia e religião, e que só poderia ser comprovada pelo método experimental e não supersticioso (BEZERRA; VIANA; BACELAR, 2012). Segundo os mesmos autores, Hipócrates afirmava que a medicina deveria ter o foco no paciente e não na enfermidade, esta por sua vez se dava pelo desequilíbrio dos humores corporais, a bílis preta e amarela, o sangue e a fleuma.

Além de promover a catarse, os gregos viam a música como um novo possível método para formação do caráter. Para os povos gregos, as combinações de melodia e ritmo eram fundamentais para gerar novas expressões (VARGAS, 2012). Estes estudos foram realizados pela doutrina grega de *Ethos*, relacionada à formulação do comportamento humano.

Partindo deste contexto, pontos de vista de dois grandes filósofos são considerados quando se trata dos estudos e resultados de *Ethos* no indivíduo, sendo eles Sócrates e Pitágoras. Para Sócrates os modos, musicais - ritmo e melodia - eram capazes de agir sob o indivíduo de forma a despertar um tipo de comportamento, *Ethos*. Este por sua vez, depende de como faz o indivíduo se sentir, podendo ser ignorado ou despertado com maior frequência (ZAMPRONHA, 1997).

Também é importante destacar Platão, que segundo Vargas (2012), além de reconhecer a música como mais preponderante do que as leis gregas, considerava que a música tida como “boa” despertava virtudes boas, e músicas ditas “ruins” despertavam virtudes ruins. Seguindo o raciocínio de Platão, Aristóteles afirma que a música representa as paixões da alma, podendo despertar sentimentos como o amor, a raiva, a tristeza entre tantos outros (GROUT; PALISCA, 2005).

Com o passar dos tempos, o homem e a música se aproximaram cada vez mais, até que na Idade média, com a ascendência do cristianismo, a música passa a ter conotação mais religiosa, e a igreja passa a controlar a forma de se fazer música, já que via a influência que esta desempenhava sob o com-

portamento humano (VARGAS, 2012).

Do século XIII ao século XIX as doenças mentais se desenvolveram nos povos, e a música e a dança continuaram seu papel eficaz na busca da cura dos enfermos, exercendo de modo terapêutico a catarse esperada (VARGAS, 2012). O autor segue com a história da música no comportamento humano, quando cita mais um importante passo conquistado ainda no século XIX, mas que tomou força no século XX. Com a chegada do desenvolvimento científico e tecnológico, a música foi introduzida em hospitais de países como Estados Unidos e Argentina, agindo de modo terapêutico com o tratamento de neuróticos e pacientes com poliomielite.

Atualmente, grupos indígenas que possuem maior contato com a sociedade urbana acreditam que a cura física é responsabilidade dos médicos, enquanto a cura espiritual fica por conta do curandeiro indígena, que busca os métodos terapêuticos dos antepassados (MOTA, 2003). A música também pode ser entendida como um possível recurso em alguns casos nos campos da Psicologia e Neurociência.

## 3.2 PSICOLOGIA DA MÚSICA E A NEUROCIÊNCIA

O ser humano é munido de muitas potencialidades e particularidades, sendo considerado complexo e distinto, que se diferencia por sua subjetividade e ao mesmo tempo se aproxima dos que à ele se assemelham (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA 2001). O homem encontra-se em constante procura pelas respostas das situações que ocorrem ao seu redor e, na perspectiva de Avila (2009), a música proporciona ao ser humano a viabilidade de mostrar-se como realmente é, compreender o outro e a si mesmo e recordar momentos já vividos.

Brécia (2009) afirma que a música além de atuar como uma excelente forma de alívio de estresse emocional, aparece de forma eficaz no tratamento de dificuldades com a fala, linguagem, coordenação motora e paralisia cerebral. Com o intuito de realizar maiores estudos sobre o efeito da música no



ser humano, iniciam os trabalhos da Psicologia da Música.

A busca pelo entendimento da relação do homem com o mundo e dele com seus semelhantes pode ser explicada pela música, já que esta tem um grande potencial para desmistificar seu interior (SÁ; MENDES, 2017). Fato esse que se comprova por meio de uma disciplina de especializações, pós-graduações e mestrados, intitulada como Psicologia da Música, que tem seu enfoque em estudos da relação da música em processos de desenvolvimento, como a percepção, emoção, cognição, e processos psicossociais (SANTOS, 2012).

Procurar entender os sentimentos vivenciados pelo homem é uma missão para aqueles que possuem afinidade com este campo de pesquisa (SÁ; MENDES, 2017). Os referidos autores enfatizam também que, dentro da perspectiva psicológica, a música está ligada com o desenvolvimento humano no que diz respeito à aprendizagem. Consideram ainda que a inteligência musical desenvolvida desde a infância formam e guardam sentimentos, afetos e percepções, e estes quando instigados são expressos pelo corpo.

A Psicologia da Música vem atuando eficazmente em diversas vertentes da vida humana. Novos profissionais embasados nos estudos que já existem se capacitam neste ramo de estudo, buscando cada vez mais respostas para esta relação tão subjetiva, da música e do homem. Segundo Sá e Teixeira (2005), na área acadêmica, a música é estudada nos campos de abordagens da Psicologia de forma que não exista uma verdade total, despertando uma visão reflexiva e crítica frente a tamanhas subjetividades.

O elo criado pela música e o homem pode muitas vezes ser interpretado como algo inexplicável, já que perpassa a razão e envolve o sentimento. O estudo da música no campo da Psicologia não é uma simples perspectiva do desenvolvimento humano, é uma construção cognitiva e cultural que resulta em sentimentos e comportamentos.

Com base na história da música, a influência no comportamento humano e o estudo da Psicologia da Música, percebe-se a importância e influência que ela exerce sobre o ser humano e, portanto, é estudada pela Neurociência.

Antes mesmo do nascimento, a primeira vivência de um bebê é a pulsação, que a partir deste momento insere o indivíduo em um ambiente composto pela música (VARGAS, 2008). A autora ainda afirma que a música auxiliará

no desenvolvimento do indivíduo, resgatando memórias e influenciando no seu comportamento.

Com os avanços da neurociência tornou-se possível verificar as reações do sistema nervoso ao ouvir determinada música (SANTOS; PARRA, 2015). Ainda no século XIX, pesquisas de neurologistas da época mostravam a influência da música no humor do indivíduo e a capacidade que o estímulo de ouvi-la tem de levar o sujeito a um estado de ânimo positivo (LEINIG, 2008).

Segundo o neurologista Mauro Muszkat (2012), o desenvolvimento compartilhado entre a arte e a ciência permite que o indivíduo possa conhecer, conviver e conquistar empatia perante as diversas ramificações da vida. Pondera o mesmo autor, que a exposição de crianças a ambientes com maiores estímulos musicais, além de aflorar talentos, desenvolve maior atividade em áreas do cérebro como o hipocampo, associado à memória.

A música presente no dia a dia tem muito mais relação com o cérebro do que se possa imaginar, visto que além dele ser afetado por ela, esta também é afetada por ele. Isto pode ser explicado pelas composições e expressões musicais, por exemplo, que são fruto de criatividade, planejamento e sentimento, executados pelo cérebro (SANTOS; PARRA, 2015).

Muszkat (2012) acredita que além de ser responsável pelo lado emocional da música, o hemisfério direito diferencia as melodias e os timbres musicais. Já o hemisfério esquerdo, lado que possui ligação com a linguagem, seria responsável também pela compreensão dos ritmos, métricas e tonalidades. Segundo o referido autor, os dois hemisférios se comunicam, de modo que a música afeta não apenas o cérebro, mas também as alterações como o ritmo cardíaco e respiratório.

Assim como a Psicologia, a Neurociência realiza estudos na área da educação, buscando formas de justificar como a música auxilia no campo da aprendizagem. Ilari (2003) traz alguns pontos da atuação da música no universo escolar, quando afirma que a inserção de uma educação musical influencia o campo social e criativo da criança, assim como jogos musicais fortalecem através de formas lúdicas o desenvolvimento de áreas da memória e atenção. Este desenvolvimento se dá com maior facilidade na infância, pois nesta fase o desenvolvimento neurológico está mais propício para recebimento de novas informações e mais apto a ampliar a capacidade cerebral

(WEIGSDING; BARBOSA; 2014).

A música desperta a emoção de modo singular em cada indivíduo, e nesse contexto a Musicoterapia, que será explorada no item seguinte, caminha em consonância com a Neurociência, visto que áreas do cérebro ligadas ao afeto são acionadas e podem influenciar também em mudanças comportamentais (VARGAS, 2008).

### 3.3 MUSICOTERAPIA

Independente do estilo musical, é raro encontrar alguém que não goste de música, haja vista que tem a capacidade de unir pessoas, diminuir a tristeza, auxiliar na expressão de sentimentos. Nesta concepção, a Musicoterapia atua no campo terapêutico, fazendo uso de elementos musicais (CASTRO; VALENTIN; SÁ, 2015).

Na década de 40 a música como terapia obteve grandes resultados durante a Segunda Guerra Mundial, na qual soldados eram tratados com a música para o alívio da dor e sofrimento (GONÇALEZ; NOGUEIRA; PUGGINA, 2008). A busca pelo controle da dor nesta época teve grande contribuição para uma maior visibilidade da música como forma terapêutica (BRÉSCIA, 2009).

O profissional da Musicoterapia procura formas de atingir o paciente através de atividades musicais como a dança, improvisação, canto e até mesmo tocar um instrumento e compor uma música (WEIGSDING; BARBOSA, 2014). Os mesmos autores pontuam que estas formas despertam a interação do paciente auxiliando na memória, em habilidades motoras e no campo emocional, podendo ser utilizada tanto em indivíduos portadores de danos cerebrais e necessidades especiais quanto em crianças, adolescentes, adultos e idosos.

É possível observar através destes estudos o quanto o reconhecimento da música como terapia se faz importante, visto que é repleto de benefícios. A Musicoterapia atua como meio de intervenção para promoção de saúde, de

modo não invasivo, entendida como uma terapia que transmite bem-estar (GUIMARÃES; KUROBA, 2013).

Diante desta realidade, a música vem sendo direcionada como um dos métodos mais eficazes na promoção de equilíbrio emocional e físico, já que estabelece uma harmonia entre estes (WEIGSDING; BARBOSA; 2014).

Os autores Guimarães e Kuroba (2013) pontuam que a Musicoterapia atua não somente no campo clínico, mas também é atuante no campo organizacional. Entre esses dois campos existem objetivos que se assemelham e se diferenciam entre si: na clínica o foco principal é o indivíduo; no campo organizacional englobam funcionários e empresa como um todo.

Outrossim cabe considerar neste contexto que a Musicoterapia atua em cada indivíduo de forma que permita obter respostas de acordo com a sua capacidade que, diante de resultados positivos, é capaz de promover o aumento da autoestima que influenciará em outras áreas da vida, bem como auxiliará em comportamentos mais adequados (VARGAS, 2008).

### 3.4 A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NO CONTEXTO DO TRABALHO

Através do estudo de diversos autores dos campos da Psicologia, Neurociência e Musicoterapia, é notório que a música age no desenvolvimento do indivíduo de diferentes modos, promovendo a cura, a calma, o fortalecimento e a sensação de tranquilidade (BRÉSCIA, 2009).

O músico terapeuta Claus Bang destaca que a música é um dos métodos mais eficazes quando o assunto é a atenção, visto que é uma constante forma de obter novos estímulos e resgatar aquelas que já existiam (BANG; 1991).

Frente a estas afirmações, a música pode ser bem explorada no contexto do trabalho, formando um vínculo de credibilidade entre colaboradores e empresa, resultando assim em retornos positivos para a organização como um todo (STEINBERG, 2006).

No campo organizacional a Musicoterapia atua no auxílio para a apro-

ximação e o estímulo de relações interpessoais, em busca também de promover uma melhor qualidade de vida (BRUSCIA, 2000).

As análises são realizadas frente a situações que possam ocorrer com a equipe, assim como o desenvolvimento que o indivíduo adquire neste contexto, gerando uma melhor adaptação no ambiente de trabalho e consequentemente um melhor desempenho do colaborador e da empresa (CUNHA; OLIVEIRA, 2014).

Analisando o quesito da produtividade, a pesquisa *The effect of music listening on work performance*, realizada pela professora e pesquisadora do Programa de Musicoterapia da Universidade de Miami, Teresa Lesiuk, mostrou que ouvir música no horário de trabalho aumenta a capacidade de produção, visto que a melodia influencia o humor (O GLOBO, 2012). Os resultados ainda apontam que uma decisão errada pode ser tomada enquanto o indivíduo estiver estressado, ao contrário do que ocorre se este encontrar-se em um estado mais tranquilo.

Além de auxiliar no desempenho individual e coletivo da organização, a música no ambiente de trabalho tem um potencial papel no auxílio do foco das tarefas desenvolvidas, e pode ser utilizada como método para redução do estresse. Através dela, será trabalhado juntamente com as habilidades do indivíduo, encontrando o equilíbrio entre as competências e a motivação no trabalho (GUIMARÃES; KUROBA, 2013).

Sendo assim, a inserção da música no contexto do trabalho, apesar de ser nova e de buscar inovar as técnicas de comportamento, é uma prática que pode somatizar no que diz respeito a produtividade, comunicação e a frequência do trabalhador no ambiente de trabalho (OLIVEIRA, 2008).

Visto que a música promove melhora na qualidade de vida, Dolan (2006) sugere que a organização assuma um papel de possibilitar essa qualidade, investindo em promoção de saúde no local de trabalho para que haja uma prevenção de comportamentos com efeitos negativos, como o estresse e o cansaço. Colocando em prática medidas que promovam melhor qualidade de vida, como a Musicoterapia, aumenta a possibilidade de desenvolver uma equipe com indivíduos que contemplem mais valores pessoais, profissionais, éticos, humanistas, empreendedores, visto que medidas musicoterapêuticas são baseadas em ações que buscam transformação (CASTRO; VALENTIN; SÁ, 2015).

No âmbito organizacional, a música favorece a atenção, a produtividade e a melhora no humor. A utilização da música em grupo beneficia a empatia, a comunicação, a interação e desperta a criatividade e espontaneidade (CASTRO; VALENTIN; SÁ, 2015). Mediante as comprovações apresentadas, são notórios os benefícios provocados pela música. Partindo deste pressuposto, por que não explorar mais o campo da música no contexto do trabalho?

A organização como um todo é beneficiada, e encontram recursos na música que elevam a motivação, autoestima e prazer. Afinal, a música proporciona o equilíbrio físico e mental, desenvolve a memória, a criatividade, concentração, sociabilidade, reduz a ansiedade, e é capaz de promover uma limpeza mental (BARRETO; SILVA, 2004).

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nesta pesquisa, onze (11) colaboradores de academias do Litoral Catarinense responderam a um questionário online, que continha inicialmente a caracterização quanto ao gênero, idade, escolaridade e tempo de trabalho na empresa. Para preservar a identidade dos participantes do questionário, optou-se por utilizar estilos musicais para identificação dos sujeitos, conforme ilustrado no Quadro 1 a seguir.

Colaborador	Gênero	Faixa etária	Escolaridade	Tempo de Empresa
Bossa Nova	Masculino	36 a 45	Ensino superior completo	acima de 2 anos
Clássico	Feminino	36 a 45	Ensino superior completo	acima de 2 anos
Dance	Feminino	26 a 35	Ensino superior completo	acima de 2 anos
Eletrônico	Masculino	26 a 35	Pós-graduação	acima de 2 anos
Instrumental	Feminino	18 a 25	Pós-graduação	acima de 2 anos
MPB	Masculino	18 a 25	Ensino superior completo	acima de 2 anos
Pop	Feminino	36 a 45	Ensino superior completo	acima de 2 anos
Reggae	Feminino	26 a 35	Pós-graduação	acima de 2 anos
Rock	Masculino	26 a 35	Ensino superior completo	acima de 2 anos
Samba	Feminino	26 a 35	Ensino superior completo	acima de 2 anos
Sertanejo	Feminino	36 a 45	Ensino superior incompleto	acima de 2 anos

Quadro 1: Perfil dos participantes do questionário. Fonte: a pesquisa, 2020.

No Quadro 1, percebe-se que sete (7) participantes são do gênero feminino e quatro (4) participantes são do gênero masculino, com a faixa etária entre 18 anos a 45 anos, com nível de escolaridade diversificado e que todos se encontram com tempo de trabalho na empresa acima de dois (2) anos. A seguir, apresentam-se os resultados obtidos no questionário com os participantes, seguidas das discussões teóricas dos estudiosos clássicos e contemporâneos que abordam a temática da música.

Com o intuito de compreender a visão dos trabalhadores do ramo de academias acerca da influência da música no contexto de trabalho, foram realizadas cinco (5) perguntas, as quais serão apresentadas a seguir. Inicialmente, os sujeitos do questionário responderam a seguinte pergunta: **Com que frequência você ouviu música?** Como opções de respostas foram apresentadas as seguintes: todos os dias, três (3) vezes na semana e uma (1) vez na semana. Dos onze (11) participantes, dez

(10) responderam que ouvem música todos os dias e um (1) participante respondeu que ouviu música uma (1) vez na semana. Este resultado vem de encontro com Antunha (2010), ao relatar que a música está presente no dia a dia dos seres humanos, bem como associada a diversos momentos da vida do indivíduo.

Outra pergunta realizada foi: **Qual a sua percepção sobre a relação da música no comportamento humano de forma geral, durante o dia a dia?** As opções de respostas foram as seguintes: não influencia, pouco influencia, influencia razoavelmente, influencia muito e influencia totalmente. Dos onze (11) participantes, seis (6) responderam que influencia muito, três (3) responderam que influencia totalmente e, dois (2) participantes responderam que influencia razoavelmente.

Solicitou-se a justificativa acerca da resposta da referida questão, e a seguir apresentam-se alguns registros: *“Nas aulas de ginástica, as músicas são o principal motivador”*; *“Te dá ânimo para fazer as coisas”*; *“Sempre coloco músicas calmas para trabalhar mais concentrada ou música agitada para outras atividades”*; *“A música muda meu estado de humor”*; *“A música pode impactar a nós de forma boa ou incômoda, isso depende muito do momento, do gênero e outros fatores”*; *“Não sou muito de ouvir músicas, não gosto muito, mas quando estou triste gosto de ligar as músicas do Pe Marcelo. Me*

*tranquiliza muito, e me esqueço das tristezas, sempre funciona para mim!”.*

A partir dos dados, nota-se que existe uma linha de pensamento coesa, no que diz respeito à música e a sua influência no comportamento humano. Conforme assegura Zampronha (1997), antigamente, Sócrates acreditava que os modos musicais, ritmo e melodia, despertavam tipos de comportamento no indivíduo. Ainda hoje pesquisas são realizadas e sustentam tal relação, pois comprovam que a música exerce influência nos impulsos e emoções, memória e afetividade (MUNIZ, 2018).

Assim como Sócrates, Platão acreditava que a música tinha um papel na construção do caráter, visto que a mesma poderia despertar virtudes “boas” e/ou virtudes “ruins” (VARGAS, 2012). Nos dias atuais, após pesquisas de estudiosos da área, é possível determinar emoções desencadeadas pela associação com a música, sendo elas: alegria, serenidade, raiva ou medo e tristeza (RAMOS; BUENO, 2012).

Para três (3) participantes, a música influencia totalmente. Estes justificam que: “*A música adequada estimula o foco e até mesmo a velocidade de raciocínio, além de neutralizar distrações do ambiente de trabalho*”; “*Melhora o humor. Treino mais animada e diminui a percepção de esforço, noto melhora da performance*”; “*Pra treinar, pra animar, pra nos equilibrar, tudo que envolve emoção pode envolver música!*”. Segundo Muniz (2018), um dos meios mais eficientes na promoção do bem-estar e equilíbrio físico, emocional e psíquico, é a música. Por se tratar de ordem harmônica dos sons, poderia trazer o equilíbrio e controle das emoções por parte do sujeito (COSTA, 1989).

Considerando que a música aproxima os indivíduos, a interação social em ambientes compartilhados tende a tornar-se mais espontânea e significativa, sem que o sujeito perca sua identidade (BESTETTI, 2014). Recursos musicais no contexto do trabalho, influenciam positivamente na autoestima, na motivação e no prazer do sujeito. Reduz a ansiedade, desenvolve a memória, promove a limpeza mental, e por consequência favorece a toda a instituição (BARRETO; SILVA, 2004).

Os participantes que afirmaram que a música influencia razoavelmente no comportamento humano, 18,2% correspondente a dois (2) colaboradores justificaram sua resposta conforme apresenta-se a seguir: “*A música pode influenciar nas sensações durante o dia. Seja para te deixar mais alegre,*



*agitado, calmo, concentrado...”; “Influencia o humor (músicas mais alegres podem melhorar meu dia), influenciam no foco durante o trabalho, e para mim, influencia até mesmo na velocidade com que faço algumas tarefas (se a música for mais agitada ou com batida rápida)”.*

Mediante tais colocações, cabe salientar ainda que a Musicoterapia no contexto organizacional tem como foco a estimulação de relações interpessoais, buscando melhor qualidade de vida (BRUSCIA, 2000). Sob esta perspectiva, Dolan (2006) sugere que as organizações assumam o investimento na promoção de saúde, visando a prevenção de estresse e o cansaço de seus colaboradores.

Nesta mesma óptica, colocar em prática a Musicoterapia no contexto do trabalho, visto que a mesma é baseada em ações que visam transformação, possibilita aumentar a probabilidade do desenvolvimento de uma equipe mais profissional, ética e humana (CASTRO; VALENTIN; SÁ, 2015).

Na sequência, os participantes responderam a seguinte questão: **Qual a sua opinião sobre a inserção da música no ambiente de trabalho?** As opções de respostas foram: não interfere na vida profissional, pouco interfere na vida profissional, interfere razoavelmente na vida profissional, interfere muito na vida profissional e interfere totalmente na vida profissional. Cinco (5) participantes responderam que interfere muito na vida profissional, quatro (4) responderam que interfere razoavelmente na vida profissional e dois (2) participantes responderam que interfere totalmente na vida profissional.

Frente às respostas apresentadas, cabe considerar que a implantação da música no contexto do trabalho pode ter influência positiva visto que, conforme afirma Bestetti (2014), compreender a influência que esta exerce nas relações sociais, possibilita a ação de novos elementos que venham a contribuir com o bem-estar dos sujeitos, presentes tanto em espaços públicos como privados.

Dentre tantas abordagens para se trabalhar com a música como agente motivador do sujeito no contexto organizacional, a Musicoterapia intervém promovendo saúde de modo não invasivo e transmitindo bem-estar à toda organização (GUIMARÃES; KUROBA, 2013). Neste enfoque, Muniz (2018) afirma que a música desenvolve potenciais e recupera funções.

Por último, os participantes foram questionados: **Com relação a inter-**

ferência da música na vida profissional, explique se essa interferência é positiva ou negativa? As respostas seguem no Quadro 2.

Colaborador	Resposta
Bossa Nova	Dependendo da profissão as músicas ajudam, não prejudicando o rendimento de cada um é uma interferência positiva.
Clássico	Positiva. É animador quando escutamos músicas que gostamos
Dance	Positiva, me ajuda a trabalhar melhor
Eletrônico	Interfere positivamente, deixando o dia a dia mais leve, focado e criativo.
Instrumental	De forma positiva
MPB	A música influencia totalmente no meu trabalho de personal trainer, ela é quem motiva, anima e agita ainda mais o meu aluno para realizar os exercícios de maneira mais eficiente.
Pop	Depende do tipo de trabalho, mas acho que sim, interfere!
Reggae	É positiva, visto que eu fico mais feliz escutando música.
Rock	Isso depende do setor que você trabalha e de quanto atenção você necessita, isso é muito pessoal, mas eu por exemplo gosto mais de silêncio quando lido com trabalhos que tenho que pensar muito.
Samba	Pode ser tanto positiva quanto negativa. Positiva se estiver alinhada ao meu gosto pessoal, se a batida for em um ritmo que me dê mais ânimo para trabalhar. E pode ser negativa se for uma música muito lenta (acredito que possa diminuir meu rendimento).
Sertanejo	Fico muito irritada dependendo da música, não consigo me concentrar no trabalho, porém me tranquilizo caso a música seja do meu agrado.

Quadro 2: Com relação a interferência da música na vida profissional, é positiva ou negativa? Fonte: a pesquisa, 2020.

A partir das respostas apresentadas no Quadro 2, nota-se que para os participantes *Clássico, Dance, Eletrônico, Instrumental, MPB e Reggae*, a música interfere de forma positiva. Nesta perspectiva, partindo da visão que os comportamentos estão ligados à motivação e tal está relacionada a busca pelo prazer (AZEVEDO; RIBEIRO, 2017), a experiência da música no contexto do trabalho gera comportamentos e favorece, segundo Petraglia (2015), a elaboração conjunta de ações e ideias, destacando habilidades, tais como liderança, criatividade, comunicação e trabalho em equipe.

Os participantes *Bossa Nova, Pop, Rock, Samba e Sertanejo* acreditam que a música no contexto do trabalho exerce uma influência positiva, contudo, dependerá do trabalho que o indivíduo exerce e também de seu gosto musical. Conforme apontado pelo participante *Rock*, esta questão é muito pessoal.

Partindo do contexto do desenvolvimento de memória, motivação e concentração, cabe retomar a afirmação de Vargas (2008), que a música desperta de forma singular as emoções no indivíduo, visto que áreas do cérebro referente ao afeto podem influenciar mudanças comportamentais. Neste sentido, quando no ambiente de trabalho, o sujeito utiliza fone de ouvido, este desvincula-se do contexto em que está inserido e cria seu próprio ambiente (PETRAGLIA, 2015). Todavia, cabe ao sujeito e à empresa averiguar se a função exercida pelo colaborador permite que o uso de fone de ouvido, ou se a música ambiente, por exemplo, seja mais adequada.

A música é responsável por muitos aspectos positivos, como no desempenho da memória, na redução da ansiedade, e tem a capacidade de aproximar indivíduos. Dispondo a música de benefícios que atingem todos os envolvidos, pode-se desta forma beneficiar também o mundo corporativo.

Um relacionamento saudável entre colaboradores favorece e torna-se fundamental para o bom desempenho da instituição. Neste aspecto, adotar medidas de bem-estar visando o crescimento das empresas, tais como a inserção da música no ambiente de trabalho, pode ser uma excelente alternativa. A instituição cresce como um todo, o colaborador passa a ser melhor assistido, diminuindo possibilidades de desentendimentos entre os pares, bem como diminui o desenvolvimento de doenças, como por exemplo a Síndrome de *Burnout*.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao resgatar os aspectos históricos da música, percebe-se que no quesito desenvolvimento humano, esta desempenha um papel fundamental. Em tempos mais remotos, o emprego da música com intuito de eliminar enfermidades, caracteriza a influência e potencialidade que a música possuía e possui até os dias atuais, frente a área da saúde. Mesmo antes do nascimento, o indivíduo já é estimulado pela pulsação. E conforme este sujeito evolui, a música continua permeando e auxiliando no desenvolvimento de habilidades mentais e corporais.

A presente pesquisa atingiu o objetivo de analisar as influências que a música exerce no comportamento humano no contexto do trabalho na visão de trabalhadores do setor de academias no Litoral Catarinense. Mesmo existindo poucas pesquisas relacionadas à temática da influência da música no contexto do trabalho, tão pouco no ramo de academias, observou-se que a relação da música com o ser humano é evidente, bem como a influência que exerce sob as emoções e comportamentos.

Frente aos aspectos apresentados é notável que a música exerce influência no comportamento humano no âmbito pessoal e social, desta forma podendo influenciar ainda na qualidade de vida do sujeito biopsicossocial. Neste intento, cabe considerar também a importante relação entre a Psicologia e a música, levando em consideração a utilização da música no contexto da atuação do psicólogo.

Assim, sugere-se a importância de pesquisas futuras a respeito dos reflexos da música no comportamento humano no contexto do trabalho em diferentes ramos de atuação, no sentido de que os resultados alcançados possam melhor entender e direcionar a temática no campo organizacional.

## REFERÊNCIAS

- ANTUNHA, E. L. G. **Música e mente**. Bol. - Acad. Paul. Psicol. São Paulo, v.30, n.1, p.237-240, jun. 2010.
- AVILA, D. C. **Das (Im)Possibilidades de uma Psicologia Musical**. Revista TransFormações em Psicologia, Vol. 2, N° 2, 81-89, 2009.
- AZEVEDO, M. S.; RIBEIRO, E. S. **O Comportamento Humano a partir do pensamento Psicológico**. Revista Gestão Universitária, 2017.
- BANG, C. **Um Mundo de som e música: musicoterapia e fonoaudiologia musical com crianças portadoras de deficiência auditiva e deficiência múltipla**. In: RUUD, E. Música e Saúde. São Paulo: Summus, 1991. Cap. 3, p.31.
- BARRETO, S. de J.; SILVA, C. A. da. **Contato: Sentir os sentidos e a alma: saúde e lazer para o dia-a dia**. Blumenau: Acadêmica, 2004.
- BESTETTI, L. M. T. **Ambiência: espaço físico e comportamento**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2014; 17(3):601-610.
- BEZERRA, A. J. C.; VIANNA, L. G.; BACELAR, S. S. **O Pai da Medicina**. Revista Medicina e Saúde de Brasília. Vol 1, n. 2, p. 113-118, 2012.
- BOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. T. **Psicologias: uma introdução ao estudo das psicologias**. 13ª ed. São Paulo: Saraiva, 2001.
- BONA, P. I. **Método Musical**. São Paulo: Augusto, 2002.
- BRÉSCIA, V. P. **A música como recurso terapêutico**. In: Encontro paranaense congresso brasileiro de psicoterapias corporais, XIV, IX. Anais. Curitiba, 2009.
- BRITTO, A. G. S.; ELIAS, P. V. O. **Análise comportamental das emoções**. Psicol. Am. Lat., México, n. 16, jun. 2009.
- BRUSCIA, K. **Definindo musicoterapia**. Rio de Janeiro: Enelivros, 2000.
- CASTRO, A. A. G.; VALENTIN, F.; SÁ, L. C. **Atuação e Perfil do Musicoterapeuta Organizacional**. Revista Brasileira de Musicoterapia, ano XVII n.19, p.34-51, 2015.
- COSTA, C. M. **O Despertar para o Outro**. São Paulo: Summus, 1989.

- CRESWELL, J. W.; PLANO CLARK, V. L. **Designing and conducting mixed methods research**. 2nd. Los Angeles: SAGE Publications, 2011.
- CUNHA, L. V. M.; OLIVEIRA, A. M. B. **Musicoterapia organizacional: a música como instrumento de diminuição do stress no trabalho**. Caderno Profissional de Administração UNIMEP, Vol.4, n.2; 2014.
- DOLAN, S. L. **Estresse, auto-estima, saúde e trabalho**. Rio de Janeiro: Qualitymark, p. 285, 2006.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010. GONÇALEZ, D. F. C.; NOGUEIRA, A. T. O.; PUGGINA, A. C. G. **O uso da música na assistência de enfermagem no Brasil: uma revisão bibliográfica**. Revista Cogitare Enfermagem, Vol. 13, n.4, p. 591-596, 2008.
- GROUT, D.; PALISCA, C. V. **História da Música Ocidental**. Lisboa: Gradiva, 2005.
- GUIMARÃES, D. D.; KUROBA, D. S. **Musicoterapia no contexto organizacional**. 2013. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/315549066\\_MUSICOTERAPIA\\_NO\\_CONTEXTO\\_ORGANIZACIONAL](https://www.researchgate.net/publication/315549066_MUSICOTERAPIA_NO_CONTEXTO_ORGANIZACIONAL)>. Acesso em: 06 dez. 2018.
- ILARI, B. **A música e o cérebro: algumas implicações do neurodesenvolvimento para a educação musical**. Revista da ABEM, Porto Alegre, n. 9, p. 7-16, 2003.
- LEINIG, C. E. **Tratado de Musicoterapia**. São Paulo: Sobral, 1977.
- \_\_\_\_\_. **A Música e a Ciência se encontram: um estudo integrado entre a Música, a Ciência e a Musicoterapia**. Curitiba: Juruá, 2008.
- MOTA, C. N. **Saúde e povos indígenas: tradição e mudança**. In: FERREIRA, M. B. R. et al. **Cultura corporal indígena**. Guarapuava: Ed. Unicentro, 2003.
- MUNIZ, S. **A influência da música no comportamento humano**. 2018. Disponível em: <<https://emsinapse.wordpress.com/2018/02/18/a-influencia-da-musica-no-comportamento-humano/>>. Acesso em: 02 jun. 2019.
- MUSZKAT, M. **Música, Neurociência e Desenvolvimento humano**. In: JORDÃO, G.; ALLUCI, R.; MOLINA, S.; TERAHATA, A. M. **Ministério da cultura e vale: A música na Escola**. São Paulo, 2012.
- OLIVEIRA, C. **Musicoterapia: uma nova proposta para as organizações**. Anais/ IX Encontro de Musicoterapia da Faculdade de Artes do Paraná, 15 a 20 set. 2008, Curitiba, Paraná.

PETRAGLIA, M. S. **O fazer musical como caminho de conhecimento de si e conhecimento do outro no contexto empresarial**. 2015. Tese (Doutorado em Psicologia Social) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2015. doi:10.11606/T.47.2015.tde-03062015-114525.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico** [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmica. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RAMOS, D.; BUENO, J. L. O. **Emoções de uma escuta musical afetam a percepção subjetiva de tempo**. *Psicol. Reflex. Crit.*[online]. 2012, vol.25, n.2, pp.286-292.

SÁ, G. L.; MENDES, L. A. C. G. **Psicologia e música: uma análise bibliográfica da produção acadêmica brasileira**. *Revista Mangaio Acadêmico*, Vol. 2, n.1, p. 98- 113, 2017.

SÁ, L. C.; TEIXEIRA, C. M. F. S. **De Sons e Sentidos: a Psicologia da Música sob o Olhar da Complexidade**. *Anais do II Congresso Mundial de Transdisciplinaridade*. Vila Velha-Vitória: CIRET-CETRANS-UFES-UNESCO, 2005.

SANTOS, L. S; PARRA, C. R. **Músicas e Neurociências Inter-Relação entre Música, Emoção, Cognição e Aprendizagem**. 2015. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0853.pdf>>. Acesso em: 03 dez. 2018.

SANTOS, R. A. T. **Psicologia da Música: aportes teóricos e metodológicos por mais de um século**. *Música em Perspectiva*, Vol. 5, p. 65-90, 2012.

STEINBERG, M. **Musicoterapia organizacional**. In: *Simpósio Brasileiro de Musicoterapia*, 12, 2006, Goiânia. *Anais*. Goiânia: Mesa Redonda 08: Musicoterapia em diferentes settings, s.n.

VARGAS, M. E. R. *Congresso Internacional da Faculdades, São Leopoldo. Anais do Congresso Internacional da Faculdades EST. São Leopoldo: Est*, Vol. 1, p. 945-956, 2012. Disponível em: <<http://anais.est.edu.br/index.php/congresso/article/view/141/66>>. Acesso em: 01 dez. 2018.

\_\_\_\_\_. **A Neurociência e Explicações da Ação e Efeito da Musicoterapia no Comportamento Humano**. 2008. P.1-12. Disponível em: <[http://ead2.est.edu.br/via\\_musicoterapia/?q=node/68](http://ead2.est.edu.br/via_musicoterapia/?q=node/68)>. Acesso em: 03 dez. 2018.

WEIGSDING, J. A.; BARBOSA, C. P. **A influência da música no comportamento humano**. *Arquivos do MUDI*, Vol. 18, n. 2, p.47-62, 2014.

ZAMPRONHA, E. S. **Ethos e a teoria musical grega**. *Hypnos*, a. 2, n. 3, p. 67-73, 1997.

