

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
DE SÃO PAULO**

Campus São João da Boa Vista

Trabalho Final de Curso

4º ano – Curso Técnico em Informática

Prof. Fabiana

A Relevância da Música para a diminuição do Stress

Aluno: Guilherme Damaceno da Silva

Prontuário: 1420071

São João da Boa Vista – SP

2017

Resumo

Este documento tem como prioridades analisar a diminuição do *Stress* através da música dentro de uma classe que está desenvolvendo o projeto Reclame São João. Está sendo justificado partir da identificação de um problema gerado por *Stress* dentro do Instituto Federal de São João da Boa Vista, nos alunos que cursam o ensino médio técnico integrado em informática do 4º Ano no ano de 2017. Devido a música ser um fator presente na vida da maioria dos alunos, esse estudo se viu necessário para analisar como isso conseguiria impactar diretamente nas emoções.

Serão feitos questionários para os alunos que desenvolveram o Projeto Reclame São João, para analisar o impacto que a música conseguiu ter dentro dos seus horários de produtividade, além de reflexões com bases em autores com grande relevância na área.

Os resultados deste trabalho serão a afirmação da música como grande aliada no que tange a produtividade tanto em uma sala de aula quanto em uma empresa, a afirmação de que se faz necessário uma inclusão da música dentro desses meios, e a relevância e importância para se ter meio de conduzir ou manipular meios ambientes para que não se gere ambientes de extremo *Stress*.

Palavras-chave: *stress*, musica, musicalidade.

Sumário

1	Introdução	4
2	Desenvolvimento	5
3	Conclusões e Recomendações	16
4	Referências Bibliográficas	17

1 Introdução

A música é uma forma de expressão artística muito popular, sendo comumente utilizada em diversos aspectos desde *hobbies* e prazeres pessoais, até terapias de alta complexidade e tratamentos emocionais.

Desta forma notamos que os efeitos causados pela música individualmente podem afetar nossa produtividade e desempenho tanto motivacional e particular como profissional.

Diante das intempéries e inconstância que afetam os indivíduos dentro de uma empresa, a música é um fator em comum para a maioria. Sendo ouvindo ou escrevendo, esse meio artístico se tornou um fator cultural de extrema importância.

O objetivo central deste documento é alisar e relatar os principais impactos que deixam de ser causados, ou, são causados pela musicalidade dentro da sala de aula do Instituto Federal de São João da Boa Vista (IF), na turma 416 que cursa o ensino médio integrado em informática no período vespertino no ano de 2017, e desenvolve um programa acadêmico para a população desta cidade.

O projeto Reclame São João foi uma necessidade identificada inicialmente pela prefeitura de São João da Boa Vista, em razão da incapacidade do site já existente Reclame Aqui de atender as necessidades do município. Em prol de seu comércio composto por médias e pequenas empresas viu-se a oportunidade de se criar um *software* exclusivo para a cidade.

A parceria entre o IF e a prefeitura une uma necessidade do local, com a vontade e também necessidade de experiência da turma do último ano do tecnólogo em Informática. A sala 416 foi dividida em 3(três) subdivisões: Analista, Desenvolvedor e Desenvolvedor do Banco de Dados (DBA) e outras 5 (cinco) divisões foram criadas visando o melhor aproveitamento possível, sendo eles: Usuários, Reclamações, Estabelecimentos, Relatórios e Administrativo, contendo minimamente duas pessoas que representando cada função em cada módulo.

Foi perceptivo que os estudantes tinham picos de produtividade e desenvolvimentos diferentes um dos outros, e que, juntamente a isso, estava entrelaçado o seu humor, e condições de *stress*. Notou-se então que vários alunos desta sala de aula se sentiam mais aptos a fazer algo ou produzir quando se auto estimulavam ouvindo música. Surge então, a necessidade do estudo que será abordado nesse documento: a influência da música no processo de criação e desenvolvimento do projeto Reclame São João.

2 Desenvolvimento

2.1 Conceituado o Stress

É de alta relevância entender que o conceito de Stress pode ser variado. Dentro de áreas como a psicologia vários estudiosos tentam explicar sua concepção do que se entende por Stress:

Segundo dicionário online a definição de Stress é: Conjunto das perturbações orgânicas, psíquicas, provocadas por vários agentes agressores, como o frio, uma doença infecciosa, uma emoção, um choque cirúrgico, as condições de vida muito ativa e agitada; estrição [1]

Myers (1999), psicólogo, após ressaltar que diferimos no modo como avaliamos as inúmeras situações capazes de acionar a reação de stress, aponta as catástrofes, as mudanças significativas na vida e os problemas do cotidiano como os fatores estressantes mais estudados, identificando o sentimento de perda do controle sobre a vida como o aspecto psicológico comum a todos eles. “O modo como nos sentimos estressados depende da maneira como avaliamos os eventos. Uma pessoa sozinha numa casa pode ignorar os rangidos e não experimentar qualquer estresse; outra pode desconfiar da presença de um intruso e ficar alarmada. Uma pessoa pode encarar um novo emprego como um desafio bem-vindo; outra pode considerá-lo como um risco de fracasso. (MYERS,1999,p.365).”[2].

Como dito a cima pelo psicólogo Edson Alves de Oliveira a partir de Myers, uma pessoa pode, ou não, ser levada a condições de *Stress* por diferentes motivos, independentemente de conceito de outros do que pode-se ou não leva-la ao *Stress*. A Professora Doutora do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro conceitua o Stress como:

“O stress é uma resposta complexa do organismo, que envolve reações físicas, psicológicas, mentais e hormonais frente a qualquer evento que seja interpretado pela pessoa como desafiante. Nosso enfoque é na resposta do organismo a um estímulo mediado pela interpretação que lhe é dado. Esse estímulo, interpretado como desafiador, provoca uma quebra na homeostase do funcionamento interno que, por sua vez, cria uma necessidade de adaptação para preservar o bem-estar e a vida. A necessidade de adaptação exige a emissão de vários comportamentos adaptativos que se constituem na forma como a pessoa lida com o stress, ou seja, suas estratégias, adequadas ou não de enfrentamento. (LIPP e MALAGRIS, 2001)”[3]

Podemos dizer com essas bases que o *Stress* não pode ser medido através de um conceito universal: o que é estressante para um pode-se não ser para outro, e, pode ser considerado uma resposta física e psicológica do organismo estimulado através de situações não corriqueiras.

Dentro de um ambiente onde se faz necessário a formação de grupos, como uma escola, ou empresa, podemos estar expostos a novas ocorrências o tempo todo. O excesso de informação e tarefas que deve-se cumprir em pouco tempo, faz com que as pessoas que estão frequentemente nesses lugares (trabalhando ou estudando), estejam vulneráveis a sensações de *Stress*. Como fuga a isso acabamos optando muitas vezes por remédios ou métodos mais radicais, porém, muitos conseguem amenizar e diminuir significativamente o *Stress* através de algo mais simples: a música.

2.1.1 Conceituando a música:

“Falar sobre a natureza daquilo que se constitui como música, ou mais especificamente, do que é a música é uma atividade extremamente sedutora. Essa sedução tem um duplo sentido: por um lado, a música se constitui numa das mais ricas e difundidas atividades culturais da sociedade atual, enquanto que, por outro, ela conserva um caráter de abstração que resiste a qualquer definição fechada ou precisa. Quer dizer, embora estejamos o tempo todo imersos num mundo povoado por músicas de todas as espécies, a nossa relação com a música é algo extremamente difícil de ser formalizado e cuja compreensão se dá na esfera do sensível e do intuitivo. Desvendar de modo formal a natureza da música se constitui, portanto, como um desafio e uma necessidade dada a presença marcante que ela ocupa em todos os âmbitos da vida moderna, incluindo aí as situações de lazer, de pesquisa, de criação, de relacionamento social e até mesmo em contextos aparentemente mais desligados de sua natureza artística, como na medicina e nas práticas terapêuticas.” [3].

Nota-se que a música pode ter um impacto direto em ações terapêuticas nos seres humanos que não se deriva apenas dos dias atuais. Este conceito foi tomando forma através dos tempos e avançando através das eras por várias civilizações, como explica a Doutora Maryléa Elizabeth Ramos Vargas:

“A música “presente em todas as culturas conhecidas”, foi também, desde os primórdios, canal que o ser humano utilizou para uma busca pela cura ou alívio de doenças. O uso medicinal da música desde a Antiguidade esteve relacionado à compreensão das doenças e causa das mesmas: compreensão mágica, compreensão metafísica ou compreensão naturalista. “O homem primitivo explicava os fenômenos naturais em termos de magia, e pensava que o som teria origem sobrenatural” 3. Acreditava-se que a música tinha o poder de mandar embora o espírito mau que leva o corpo a adoecer, assim como podia restabelecer as relações humanas estremecidas por interferência deste espírito. Para os povos gregos, cujo alguns conceitos são reconhecidos até hoje, a doença era por eles considerada um desequilíbrio entre elementos que constituem o ser humano. A música através de sua ordem e harmonia tinha uma função de permitir um domínio das emoções e de alterar o estado de espírito, de promover uma catarse. A cada modo rítmico e melódico, os

gregos atribuíam uma expressão. Os modos eram então combinados de tal maneira que pudessem proporcionar alteração de estado de espírito, o domínio das emoções, a catarse. A doutrina grega do etos baseava-se na convicção de que a música afeta o caráter e de que os diferentes tipos de música o excitam de forma diferente. Posteriormente, numa fase mais científica, passou-se a considerar “os efeitos da música sobre a vontade e, conseqüentemente, sobre o caráter e a conduta dos seres humanos. A música representa paixões da alma”. Platão considerava que a audição de uma música má tornaria a pessoa má, e uma música boa tinha o poder de tornar a pessoa boa” [4].

Dentro das escolas a música também pode ser inserida de forma prática a ajudar em vários aspectos como explica os autores Rosemyriam Cunha, Sheila Volpi:

Na área da educação, a musicoterapia se insere tanto na escola de ensino regular como especial. O musicoterapeuta que atua no ambiente educacional poderá ter por objetivo estimular o desenvolvimento de habilidades cognitivas, motoras, sociais e emocionais dos alunos, ampliando suas possibilidades de aprendizado. Nesse sentido, o processo musicoterapêutico poderá incidir sobre o desenvolvimento individual do aluno com vistas a também colaborar com os objetivos gerais da escola. Pesquisadores dedicados ao estudo dos efeitos da vivência musical sobre a criança em idade escolar concordam com a possibilidade de que essas vivências contribuam com a educação em geral. Ganhos extramusicais como disciplina, concentração, desenvolvimento das funções cognitivas e criativas, expressão de sentimentos, desenvolvimento da vida afetiva e social foram apontados por pais e professores de crianças que participaram de atividades musicais. As experiências musicais são favoráveis tanto do ponto de vista acadêmico e intelectual, como também sob a perspectiva de que os aspectos musicais, artísticos e estéticos inerentes à arte musical aproximam os alunos da produção cultural enriquecendo suas vidas.[5]

Através dos autores citados anteriormente pode-se entender que trabalhar em ambientes propensos a *stress* pode impactar diretamente e negativamente na produção, rendimento e motivação de quem está o vivenciando. Também é possível considerar que a musicalidade possui algumas propriedades capazes de alterar esse *status* de *stress* presente muitas vezes nas pessoas e nas corporações. Saber quais são os impactos causados pelo *stress* e porque eles são causados dentro de um ambiente corporativo se mostra fundamental.

“O estresse é necessário à vida. Ele não é simplesmente algo negativo. Não se trata de evitar o estresse, mas de aprender a viver com ele, canalizá-lo e usá-lo de forma positiva. (MOLLER 1992, p.84)

Moller (1992, p.84) define o estresse como “O estresse é a maneira pela qual seu corpo reage – a energia que ele mobiliza – quando você é exposto a algo que o faz sentir-se pressionado”.

O homem moderno, que vive nos grandes centros urbanos, tem sua vida cada vez mais amarrada ao enfrentamento de situações críticas para a sua subsistência, tais como alimentação, moradia, transporte, ensino, saúde e a própria manutenção do seu emprego. Essas situações são geradoras de prejuízos físicos e psicológicos. As empresas hoje exigem dos funcionários eficiência e alta produtividade em tempo limitado, porém, em observar as condições inadequadas de trabalho, com problemas de ambiente e equipamentos que oferece aos seus funcionários. Tais condições acabam levando a insatisfações, cansaços excessivos, queda de produtividade, problemas de saúde e acidentes de trabalho.

Alguns fatores considerados importantes nas causas de estresse no ambiente de trabalho:

- Pressão por resultados, aliada ao aumento da carga de trabalho;
- Prazos apertados;
- Competitividade acirrada;
- Necessidade de aprendizado constante;
- Relações conflituosas são as principais causas do estresse no ambiente de trabalho;
- O medo da demissão e as pressões de chefes e superiores podem gerar no executivo um quadro de esgotamento físico e mental”[6].

2.1.1.1 Metodologias e Desenvolvimento prático

Não só na produtividade, mas também no indivíduo, o *stress* pode causar vários sintomas e atrapalhar nas tomadas de decisões, emoções, e até no seu comportamento fisicamente. Abaixo está um ciclo denominado “Ciclo do *Stress*”.

Imagem 01: O ciclo do Stress



Fonte: <https://br.pinterest.com/psinove/psinove/>

O ciclo retrata de forma interativa e visual, o que geralmente acontece com indivíduos expostos a um ambiente propenso a *stress*. Geralmente desencadeando reações negativas e que prejudicam o desempenho da pessoa.

A partir dessas informações viu-se a necessidade da elaboração de algo para conseguir comparar e analisar dados da classe 416 do IF. Foi-se desenvolvido um questionário para medir a relação do stress e a utilização da música para a diminuição do mesmo dentro da sala. As perguntas foram elaboradas para serem curtas e objetivas. Sendo apenas 5 (cinco), mas, de alta relevância para análise da música para a diminuição do *Stress*..

Imagem 1: O Stress no desenvolvimento do projeto Reclame São João

Você vivencia momentos de Stress dentro do desenvolvimento do projeto Reclame São João?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Diariamente
- ☐ Regularmente

Fonte: Autoria própria.

Com essa primeira pergunta podemos avaliar como os alunos que desenvolveram o projeto são afetados ou não diretamente pelo *stress*. A partir dela podemos ter dados mais concretos sobre o ambiente dentro daquela sala de aula.

Imagem 2: A música para forma de diminuição do *Stress*.

Já utilizou a musica em momentos de Stress para se acalmar?

- ☐ Sim
- ☐ Não

Fonte: Autoria própria.

O intuito dessa pergunta é conseguir coletar dados sobre o efeito que a música pode ter nos alunos. O conceito de acalmar diz respeito diretamente a diminuição do *stress*.

Imagem 3: O quanto a música ajuda a acalmar.

Em porcentagem, diga quanto a musica o ajuda a se acalmar ou te animar

- ☐ De 10% a 30%
- ☐ De 30% a 60%
- ☐ De 60% a 100%
- ☐ Não ajuda

Fonte: Autoria própria.

Nessa questão podemos avaliar em porcentagem o impacto que a música pode ter diretamente, alterando ou não as emoções dos estudantes. Foram utilizados critérios práticos de baixo, médio e alto, nível nas porcentagens, respectivamente.

Imagem 4: Relevância de ambientes com ou sem *Stress*.

Você considera importante estar em um ambiente propício a menos *Stress*?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não faz diferença

Fonte: Autoria própria.

Essa pergunta foi elaborada no intuito de medir o quanto estar em um lugar livre de situações explicitamente que geram *stress* seria importante dentro da classe. É válido ressaltar que um ambiente que não é propenso a *stress* não é um ambiente livre dele, mas sim, que gera menos quantidades do que a maioria.

Imagem 5: A concentração através da música.

Quando precisa se concentra, a música o auxilia a fazê-lo?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ As vezes

Fonte: Autoria própria.

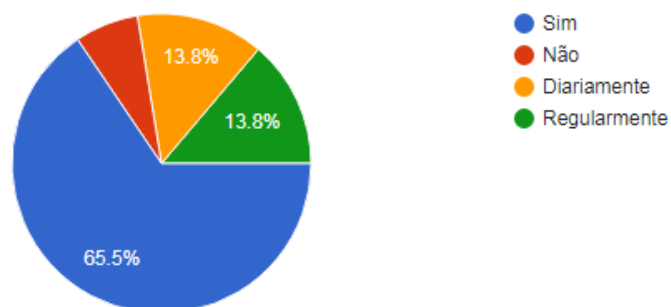
A elaboração da última pergunta se baseia na quantidade de interferência que a música pode ou não alterar as emoções de quem as ouvem. Principalmente na questão de concentração através dela.

Depois de aplicado, os alunos responderam, e então foi-se capaz de tirar algumas conclusões a partir desse estudo. Os resultados foram:

Imagem 1.1: Gráfico do Stress no desenvolvimento do projeto Reclame São João

Você vivencia momentos de Stress dentro do desenvolvimento do projeto Reclame São João?

29 responses

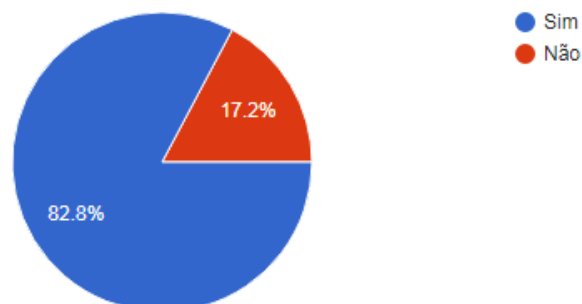


Fonte: Autoria própria.

Imagem 2.1: Gráfico da música para forma de diminuição do *Stress*.

Já utilizou a musica em momentos de Stress para se acalmar?

29 responses

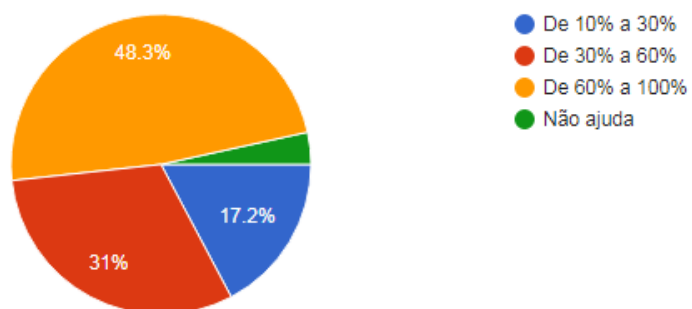


Fonte: Autoria própria.

Imagem 3.1: Gráfico de o quanto a música pode ser efetiva no quesito de ânimo e calma.

Em porcentagem, diga quanto a musica o ajuda a se acalmar ou te animar

29 responses

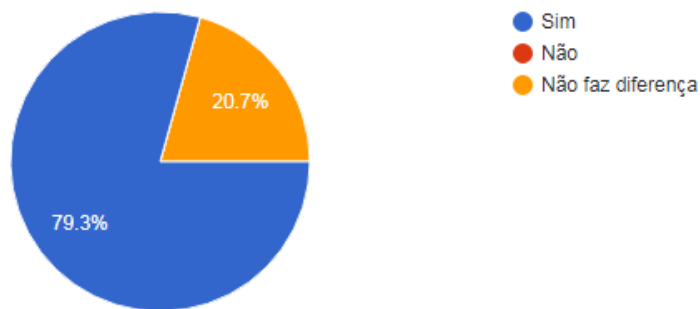


Fonte: Autoria própria.

Imagem 4.1: Gráfico da Relevância de ambientes com ou sem *Stress*.

Você considera importante estar em um ambiente propicio a menos Stress?

29 responses

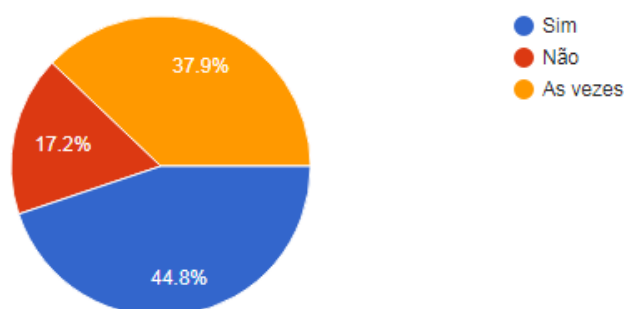


Fonte: Autoria própria.

Imagem 5.1: Gráfico da concentração a través da música.

Quando precisa se concentra, a musica o auxilia a faze-lo?

29 responses



Fonte: Autoria própria.

Partindo da imagem 1.1 podemos dizer que a maioria, ou todas as pessoas que trabalharam no projeto Reclame São João passaram por algum tipo de *Stress* no seu desenvolvimento, sendo regularmente ou diariamente o ocorrido. Isso é muito comum em ambientes empresariais por conta da cobrança e do nível de dificuldade. É de relevância ressaltar que tivemos apenas 2 (dois) resultados onde a resposta foi “Não”, o que indica que essa sala de aula há um ambiente muito propenso ao *Stress*.

Na imagem 2.1 podemos notar que na maioria dos casos, a música já foi utilizada para modificar fatores motivacionais. Essa é uma informação de alta relevância, pois, indica que música está fortemente presente no cotidiano desses alunos. O que pode levar a se considerar o uso da mesma dentro da sala de aula para fins ainda não explorados. Ressaltando novamente o baixo número de casos negativos, o que implica que a música é um fator muito importante no aspecto pessoal de cada aluno desta classe.

A imagem 3.1 nota-se que em apenas 1 (um) caso temos selecionado a opção “Não ajuda”. O que significa que a música pode ter um impacto direto no rendimento de um funcionário ou aluno dentro de seus locais de trabalho ou estudo. As funcionalidades da musicoterapia podem ajudar a criar um ambiente que facilite o aprendizado e estimule a criatividade e o desenvolvimento. Principalmente em um local onde a música já está fortemente presente. Levando em consideração os resultados, é possível obtermos a informação de que na maioria dos alunos desta classe do IF tentem a ter suas emoções influenciadas pela música de 31% a 100%. Os dados também mostram que uma parcela pequena de 5 (cinco) pessoas consideram que a música os auxilia em relação ao ânimo e a se acalmar apenas de 10% a 30%.

Ao analisar-se a imagem 4.1, vemos que temos uma grande maioria que considera de alta relevância estar em um lugar que não seja propenso ao *Stress*, o que nos leva a crer que estar em um ambiente “legal”, que seja menos propenso a emoções negativas é fundamental dentro de qualquer empresa. Porém, também tivemos uma porcentagem baixa que optou pela opção “Não faz diferença” O que nos leva a crer que para esses, eles conseguiriam ter o mesmo tipo de produtividade em ambientes completamente diferentes. É importante lembrar que em nenhum dos casos a opção “Não” foi selecionada.

A última, imagem 5.1, nota-se uma quantidade significativa de pessoas que responderam “Sim”, mas também se nota uma quantidade significativa de pessoas que responderam “Às vezes”. Um número muito baixo de pessoas respondeu à questão com “Não”. Esse resultado mostra que a música é um forte fator que não é muito explorado dentro das empresas como método de agilizar processos. Entende-se que é um fator crucial que ajudaria na maior concentração dos alunos em suas tarefas.

Ao finalizar-se a análise dos questionários e comparar os resultados com as pesquisas, pode-se afirmar que a música realmente é um fator que ajudaria muito caso fosse adaptado e trabalhado em ambientes escolares e empresariais, mas, que ainda é muito pouco explorado fora do uso somente terapêutico e comercial. Este trabalho foi capaz de apontar importâncias e motivos do porque a música dentro da sala de aula está se tornando cada vez mais importante no mundo moderno, tendo cada vez mais espaço dentro dos métodos de ensino.

3 Conclusões e Recomendações

Este documento teve como objetivo analisar e estudar as interferências que o *Stress* pode causar dentro de uma sala de aula, e ao mesmo tempo, se aprofundar em contras medidas para a diminuição do *Stress* através da música.

Foram utilizados métodos de coleta de dados através de questionários e pesquisas em trabalhos correlatos, baseando-se em artigos e TCC já existentes. Os resultados foram considerados satisfatórios em virtude do que se foi proposto a fazer.

Ao analisar os resultados podemos afirmar que o desenvolvimento do projeto Reclame São João foi um desenvolvimento com *Stress*. Tendo seus pontos chave na abertura para a exploração da música como forma de diminuir esse efeito, apesar de não ter sido recorrida com frequência, a música poderia ter ajudado imensuravelmente as emoções das pessoas que desenvolveram o projeto.

As principais limitações deste trabalho foram os prazos de entrega, juntamente com poucos recursos e pouco conhecimento do desenvolvedor do TFC na área. Os estudos voltados para a musicalidade dentro das escolas e dentro dos Institutos Federais ainda são limitados, não tendo um desenvolvimento realmente prático dentro das salas de aulas de grande parte das instituições. Uma pesquisa mais aprofundada tendo experimentos mais exatos de como a musicalidade pode vir a ter um grande impacto dentro dos ensinos e da produtividade, uma vez que deixa as emoções e produtividade de quem as exercem mais propensos a progredir, torna-se necessário e de alta relevância para perspectivas futuras.

Referências Bibliográficas

- [1] **Significado de Stress.** Dicio, Dicionário Online de Português, definições e significados de mais de 400 mil palavras. Todas as palavras de A a Z. 2009 – 2017. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/stress/>. Acesso em: 04 Oct 2017
- [2] Oliveira, E.A. **Delimitando o conceito de stress.** Revista de Ciências Biológicas e Saúde (Anhanguera Educacional, Valinhos), v. I, p. 11-18, 2006. Disponível em: http://www.esalq.usp.br/lepse/imgs/conteudo_thumb/Delimitando-o-conceito-de-stress.pdf. Acesso em: 04 Oct 2017.
- [3] Iazzeta, F. **O que é a música (hoje).** I FÓRUM CATARINENSE DE MUSICOTERAPIA Florianópolis, 31/08 e 01/09 de 2001. Departamento de Música - ECA-USP PEPG Comunicação e Semiótica – PUCSP, v.1 2001.p.01-05. Disponível em: <http://xa.yimg.com/kq/groups/22744489/1669240206/name/2001+Iazzetta-2.pdf>. Acesso em: 04 Oct 2017.
- [4] Vargas, M. E. R. **Influências da música no comportamento humano: explicações da neurociência e psicologia.** Congresso Internacional da Faculdades Est, 1., 2012, São Leopoldo. Anais do Congresso Internacional da Faculdades EST. São Leopoldo: EST, v. 1, 2012. p.944-956 Disponível em: <http://anais.est.edu.br/index.php/congresso/article/viewFile/141/66>. Acesso em: 04 Oct 2017.
- [5] Cunha, R; Volpi, S. **A prática da musicoterapia em diferentes áreas de atuação.** Universidade Estadual do Paraná, Curitiba/PR, Brasil. R.cient./FAP, Curitiba, v.3, p.85-97, jan./dez. 2008. Disponível em: <https://www.meloteca.com/musicoterapia2014/a-pratica-da-musicoterapia.pdf>. Acesso em 04 Oct 2017.
- [6] Martins, M.M. **A qualidade de vida no trabalho: o estresse e seus impactos no ambiente de trabalho¹.** LinkedIn. Publicado em 2 de janeiro de 2017. Psicopedagoga na Prefeitura Municipal de Santa Rita do Sapucaí. Disponível em: <https://goo.gl/mcUJzq3>. Acesso em 27 Oct 2017.