



**INSTITUTO
FEDERAL**
Piauí

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ
CAMPUS ANGICAL
CURSO BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO**

JOAO PAULO LIMA LEAL

**ENTRE SONS E RESULTADOS: A INFLUENCIA DA MUSICA NO AMBIENTE DE
TRABALHO**

**ANGICAL DO PIAUÍ
2026**

JOÃO PAULO LIMA LEAL

ENTRE SONS E RESULTADOS: A INFLUENCIA DA MUSICA NO AMBIENTE DE
TRABALHO

Trabalho de Conclusão de Curso (artigo científico)
apresentado como exigência parcial para obtenção
do diploma do Curso de Bacharelado em
Administração do Instituto Federal de Educação,
Ciência e Tecnologia do Piauí, Campus Angical.

Orientadora: Profª. Meª. Luanna Mariane Pereira
Ramos Gil.

ANGICAL DO PIAUÍ

2026

ENTRE SONS E RESULTADOS: A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NO AMBIENTE DE TRABALHO

João Paulo Lima Leal¹
Luanna Mariane Pereira Ramos Gil²

RESUMO

Atualmente, a forte pressão e a cobrança constante no trabalho geram elevados níveis de estresse e prejudicam a saúde mental de diversos profissionais. Para enfrentar esse problema, muitas empresas buscam utilizar a música como uma ferramenta útil para acalmar o ambiente e motivar a equipe. Nesse contexto, este estudo tem como objetivo geral analisar os efeitos positivos e negativos da música no ambiente de trabalho. Para isso, foi adotada uma metodologia de pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva, por meio de revisão bibliográfica. Foram selecionados e analisados vinte trabalhos científicos publicados entre 2000 e 2024, utilizando a técnica de análise de conteúdo. Os resultados mostram que a música ajuda a reduzir o cansaço mental, melhora o humor, integra a equipe e reduz os ruídos incômodos do local. Por outro lado, ela pode se tornar uma distração em tarefas que exigem muita atenção ou quando o volume está elevado. Conclui-se que os impactos da música variam para cada pessoa, pois dependem do tipo de tarefa e do gosto individual. Como contribuição prática, este trabalho oferece sugestões simples para que gestores de pessoas usem o som de forma estratégica. Recomenda-se permitir o uso de fones de ouvido individuais e manter o som ambiente em volume baixo nas áreas comuns, garantindo o bem-estar e o bom desempenho da equipe.

Palavras-chave: ambiente; estresse; música; pessoas.

ABSTRACT

Nowadays, intense pressure and constant demands can generate stress and harm the mental health of many professionals. To address this issue, companies can use music as a tool to create a calmer environment and motivate their teams. In this context, the general objective of this study is to analyze the positive and negative effects of music in the workplace. To this end, a qualitative, exploratory, and descriptive research methodology based on a literature review was adopted. Scientific studies published between 2000 and 2024 were selected and analyzed using a content analysis technique. The results indicate that music helps reduce mental distress, improves mood and feelings of happiness, fosters team cohesion, and masks annoying background noise. Conversely, it can cause distractions in situations requiring high concentration or when the volume is too high. The study concludes that the impact of

¹Graduando em Bacharelado em Administração – IFPI Campus Angical. E-mail: caang.2022119badm0536@aluno.ifpi.edu.br.

²Graduada em Ciências Contábeis pelo Centro Universitário Santo Agostinho, especialista em Contabilidade Pública e Lei de Responsabilidade Fiscal pela UNINTER. Docente no Instituto Federal do Piauí – Campus Angical. E-mail: luanna.mariane@ifpi.edu.br.

music varies from person to person, depending on the musical genre and individual preferences. As a practical contribution, the study offers simple suggestions for people managers to use this tool strategically. It is recommended to allow the use of individual audio sources and to keep the volume low in common areas to ensure optimal team performance.

Keywords: environment; stress; music; people.

Data de aprovação: 29/07/2026

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Cunha e Oliveira (2014), o mercado de trabalho atual é marcado pela alta competitividade e pela busca constante por resultados. Segundo Dantas, Oliveira e Sousa (2022), essa elevada pressão presente no cotidiano das organizações aumenta as exigências sobre os profissionais, podendo prejudicar a saúde mental e contribuir para o surgimento do estresse ocupacional. Diante disso, a área de gestão de pessoas precisa buscar alternativas que permitam manter a produtividade das equipes sem deixar de considerar o cuidado com a saúde física e mental dos trabalhadores.

Para compreender melhor essa temática, a literatura apresenta o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos, desenvolvido por Lipp (2010), que explica o estresse como um processo gradual, iniciado pela fase de alerta e podendo evoluir até o esgotamento físico e mental. A identificação dessas etapas é fundamental para as organizações, pois possibilita a adoção de medidas preventivas antes que o colaborador alcance níveis elevados de desgaste. Nesse sentido, Robbins, Judge e Sobral (2010) destacam que elementos presentes no ambiente de trabalho, como os estímulos sonoros, podem influenciar diretamente o comportamento, a percepção e o bem-estar dos colaboradores.

Segundo Vasconcelos e Veiga Neto (2016), a utilização da música no ambiente de trabalho pode contribuir para o bem-estar dos colaboradores, envolvendo aspectos físicos, psicológicos e sociais. Essa prática pode tornar o ambiente mais agradável, humano e acolhedor, favorecendo a interação entre as pessoas, que muitas vezes se limita apenas ao cumprimento de tarefas e metas organizacionais.

Motta (2015) destaca que a música pode auxiliar o trabalhador a realizar suas atividades de maneira menos automática e repetitiva, proporcionando uma relação

mais positiva com a rotina profissional. Entretanto, para que seus efeitos sejam favoráveis, é necessário que a organização compreenda e respeite a cultura sonora existente no ambiente de trabalho.

Assis e Giraldi (2012) destacam que, apesar do uso crescente da música nas organizações, ainda existem desafios relacionados ao equilíbrio entre seus benefícios e as exigências de produtividade. As autoras apontam que ainda não se compreende totalmente como diferentes tipos de tarefas e perfis de trabalhadores respondem aos estímulos musicais, demonstrando a necessidade de ampliar os estudos sobre o tema. Dessa forma, torna-se importante analisar não apenas a presença da música no ambiente profissional, mas também a maneira como ela é utilizada estrategicamente, evitando que escolhas inadequadas prejudiquem seus possíveis benefícios.

Dessa maneira, percebe-se que a música no ambiente de trabalho pode apresentar efeitos positivos e negativos, dependendo de fatores como o tipo de atividade realizada, as características individuais dos colaboradores e a forma como ela é aplicada pela organização. Estudos de Dantas, Oliveira e Sousa (2022) indicam que a música pode contribuir para o equilíbrio emocional e para a redução das pressões do cotidiano profissional. Por outro lado, Assis e Giraldi (2012) alertam que ela pode prejudicar atividades que exigem maior concentração e desempenho, reforçando a importância de sua utilização de forma planejada e adequada.

Nesse contexto, surge a seguinte problemática: quais são os principais efeitos positivos e negativos da música no ambiente de trabalho? Esse questionamento surge da necessidade de compreender a diferença entre a música como ferramenta de apoio motivacional e como possível fonte de distração ou poluição sonora, considerando as características das atividades e dos diferentes cargos existentes nas organizações.

O objetivo geral deste trabalho é analisar os efeitos da música no ambiente de trabalho, com base em pesquisas já publicadas sobre o tema. Como objetivos específicos, busca-se: analisar como a música pode interferir na motivação e no bem-estar dos colaboradores; identificar os possíveis riscos relacionados à irritação e à redução do desempenho; e reunir recomendações práticas para a utilização estratégica da música nas empresas, a partir da literatura científica.

A justificativa desta pesquisa está relacionada à necessidade de identificar alternativas simples e acessíveis que possam contribuir para a melhoria da saúde mental no ambiente de trabalho. O estudo busca ampliar a compreensão sobre o

tema, reunindo evidências que auxiliem gestores na utilização do som ambiente de maneira planejada e considerando as necessidades dos colaboradores. A relevância desta pesquisa está tanto no campo acadêmico, ao organizar conhecimentos produzidos por diferentes autores, quanto no contexto empresarial, ao apresentar possibilidades para melhorar o clima organizacional e o bem-estar dos trabalhadores.

Quanto à estrutura do trabalho, ele está organizado em seções que aprofundam gradualmente o tema estudado. No segundo capítulo, apresenta-se o referencial teórico relacionado ao comportamento organizacional, estresse e influência da música no ambiente de trabalho. Em seguida, é apresentada a metodologia qualitativa e bibliográfica utilizada na pesquisa, seguida da análise e discussão dos resultados, com foco nos efeitos positivos e negativos da música nas organizações. Por fim, são apresentadas as considerações finais e recomendações práticas para o uso estratégico do som no ambiente empresarial.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Para entender como uma empresa funciona, é importante estudar o comportamento organizacional. Essa área analisa de que maneira indivíduos, grupos e a estrutura influenciam o comportamento das pessoas no trabalho, buscando melhorar a eficácia da organização (Robbins; Judge; Sobral, 2010). Além disso, os autores destacam que os fatores do ambiente, como iluminação, temperatura e som, desempenham um papel relevante na forma como os colaboradores percebem o local de trabalho e reagem às suas tarefas diárias.

2.1 A MÚSICA COMO ELEMENTO DO AMBIENTE DE TRABALHO

A música no cotidiano das empresas não deve ser vista apenas como uma forma de entretenimento, mas também como uma ferramenta capaz de contribuir para a melhoria do ambiente de trabalho. Segundo Motta (2015), a música pode tornar as atividades diárias menos repetitivas e cansativas, permitindo que os trabalhadores percebam a rotina profissional de maneira mais leve e humanizada.

Entretanto, os efeitos da música no ambiente de trabalho podem variar de acordo com as características individuais e as preferências de cada colaborador. Enquanto determinados estilos musicais podem favorecer o humor, a motivação e o

bem-estar, outros podem prejudicar a concentração e gerar distrações. Nesse sentido, Maciel et al. (2012) afirmam que o som pode provocar mudanças no estado de humor das pessoas presentes no ambiente. Essas alterações podem influenciar direta ou indiretamente os trabalhadores, uma vez que o ambiente sonoro interfere na forma como eles percebem o espaço de trabalho e, conseqüentemente, em seu desempenho profissional.

2.2 CONTROLE DE RUÍDOS NO AMBIENTE DE TRABALHO

De acordo com Ikeda, Crescitelli e Miola (2005), o som no ambiente de trabalho deve ser tratado como um fator relacionado à saúde ocupacional. Os autores destacam que ruídos provenientes de conversas, máquinas e outros equipamentos podem gerar poluição sonora, prejudicando a concentração e causando desgaste aos colaboradores. Nesse contexto, o uso planejado do som tem a função de minimizar esses ruídos, contribuindo para um ambiente mais equilibrado e agradável.

Ainda segundo Ikeda, Crescitelli e Miola (2005), essa estratégia é importante para reduzir distrações e prevenir o estresse. Ao promover um ambiente sonoro mais adequado, a organização pode diminuir o cansaço dos funcionários, favorecer o bem-estar e contribuir para a melhoria da produtividade. Dessa forma, os autores consideram o planejamento do som uma alternativa eficiente e de baixo custo para promover a saúde ocupacional e melhorar as condições de trabalho.

2.3 CLIMA ORGANIZACIONAL E SATISFAÇÃO NO TRABALHO

Por fim, a música também exerce influência sobre o clima organizacional e o relacionamento entre as equipes. Segundo Pires e Fagundes (2017), sons agradáveis podem favorecer a socialização e a criação de vínculos entre as pessoas, facilitando a comunicação e a interação no ambiente de trabalho. Além disso, um ambiente harmonioso pode contribuir para aumentar a satisfação dos colaboradores, favorecer o desempenho e manter a motivação no cotidiano da organização.

De acordo com Ikeda, Crescitelli e Miola (2006), proporcionar experiências sonoras positivas pode contribuir para que os colaboradores desenvolvam uma percepção mais favorável da empresa, tornando o ambiente de trabalho mais agradável e produtivo. As autoras destacam que o uso estratégico do som pode

auxiliar na redução do cansaço mental, promover o bem-estar e fortalecer a cultura organizacional. Como consequência, essa prática pode contribuir para a retenção de talentos e para a melhoria do desempenho da organização.

2.4 AS CARACTERÍSTICAS DOS FUNCIONÁRIOS E O IMPACTO DAS ESCOLHAS MUSICAIS

A música não produz os mesmos efeitos em todas as pessoas. De acordo com Robbins, Judge e Sobral (2010), cada indivíduo reage de maneira diferente aos estímulos musicais, pois fatores como idade, cultura e preferências musicais influenciam a forma como a música é percebida. Dessa forma, enquanto alguns colaboradores podem se sentir mais motivados e concentrados, outros podem apresentar distração ou desconforto diante de determinados estilos musicais.

Além das características individuais, a cultura regional também exerce influência sobre a resposta das pessoas à música. Segundo Maciel et al. (2012), no Brasil, gêneros como forró e axé fazem parte do cotidiano de muitas pessoas e podem despertar sentimentos de alegria, disposição e bem-estar. Por esse motivo, a escolha da música no ambiente de trabalho deve considerar o perfil e as preferências dos colaboradores, contribuindo para a criação de um ambiente mais agradável, favorecendo a motivação, o bem-estar e a qualidade das relações no contexto organizacional.

2.5 O MOMENTO IDEAL PARA O USO DA MÚSICA NO AMBIENTE DE TRABALHO

O uso da música no ambiente de trabalho deve considerar o momento da jornada e a forma como ela será utilizada (Motta, 2015). Sons mais suaves podem ser adequados no início e no final do expediente, ajudando os colaboradores a iniciar o dia com mais tranquilidade e a reduzir o estresse ao encerramento das atividades. Por outro lado, músicas mais animadas podem contribuir para aumentar a disposição após o intervalo do almoço (Motta, 2015; Lipp, 2000).

Além disso, a empresa pode optar por utilizar música ambiente o que favorece a integração entre os funcionários ou permitir o uso de fones de ouvido, oferecendo liberdade para que cada profissional escolha a sonoridade mais adequada às suas tarefas. Dessa forma, a organização deve buscar o equilíbrio entre essas opções,

respeitando as preferências individuais e as exigências do trabalho (Robbins; Judge; Sobral, 2010).

3 PROCEDIMENTOS METODOLOGICOS

Neste capítulo, são apresentados os caminhos metodológicos percorridos para a realização deste estudo. Para compreender os efeitos da música no ambiente de trabalho, o capítulo detalha o tipo de pesquisa, os procedimentos de coleta e análise dos dados, bem como os critérios adotados para a delimitação do corpus de análise. A estruturação dessas etapas busca garantir o rigor acadêmico e a coerência necessária para responder aos objetivos propostos nesta investigação.

3.1 TIPO DE PESQUISA

A pesquisa possui abordagem qualitativa, pois busca compreender os efeitos da música no ambiente de trabalho por meio da análise de estudos desenvolvidos por diferentes autores (Gil, 2019; Minayo, 2014). Quanto à sua natureza, caracteriza-se como exploratória e descritiva. É exploratória por buscar ampliar o conhecimento sobre um tema ainda pouco investigado no contexto das organizações, e descritiva porque organiza, analisa e apresenta as informações encontradas na literatura, permitindo uma compreensão mais ampla do fenômeno estudado (Gil, 2019; Lakatos; Marconi, 2017).

3.1.1 Abordagem

A pesquisa possui abordagem qualitativa, pois busca compreender como a música influencia o ambiente de trabalho a partir da análise das experiências e percepções dos indivíduos. De acordo com Minayo (2014), a pesquisa qualitativa trabalha com o universo dos significados, das motivações, dos valores e das atitudes, permitindo uma compreensão mais aprofundada das relações humanas. Nesse contexto, o estudo procura analisar como a música interfere no comportamento, na produtividade e no bem-estar dos colaboradores. Além disso, esse método é adequado para investigar fenômenos sociais complexos, pois possibilita ao pesquisador compreender os acontecimentos em seu contexto natural (Gil, 2019).

3.1.2 Natureza

A pesquisa caracteriza-se como exploratória e descritiva. É exploratória porque busca ampliar o conhecimento sobre um tema que ainda demanda novos estudos no campo da Administração, proporcionando maior familiaridade com o problema investigado (Gil, 2019). Ao mesmo tempo, é descritiva por organizar, analisar e comparar as informações encontradas na literatura sobre os efeitos da música no ambiente de trabalho, como sua influência no controle do estresse, na produtividade e no humor dos colaboradores. Dessa forma, o estudo descreve e interpreta os fenômenos sem interferir ou manipulá-los (Lakatos; Marconi, 2017).

3.2 PROCEDIMENTOS DE PESQUISA

Esta seção descreve os meios práticos utilizados para a realização do estudo e o levantamento das informações. Apresenta-se o caminho percorrido para a identificação, seleção e exploração das fontes que serviram de suporte teórico para a investigação do tema.

3.2.1 Pesquisa Bibliográfica

O estudo utilizou a pesquisa bibliográfica como procedimento metodológico, sendo desenvolvido com base em materiais já publicados, como livros, artigos científicos e outras produções acadêmicas (Gil, 2019). Esse tipo de pesquisa possibilitou reunir, analisar e comparar diferentes contribuições sobre o tema, proporcionando uma compreensão mais ampla dos fenômenos investigados (Lakatos; Marconi, 2017). Para a coleta do material bibliográfico, foram realizadas buscas em bases de dados e plataformas acadêmicas, como SciELO, SPELL e Google Acadêmico.

3.3 MÉTODOS DE COLETA E ANÁLISE DOS DADOS

Esta seção apresenta os procedimentos utilizados para a busca, seleção e tratamento das informações que sustentam o estudo. Para garantir a organização da pesquisa, o processo foi dividido na etapa de levantamento e definição do corpus de análise e, posteriormente, na técnica aplicada para a interpretação dos dados coletados.

3.3.1 Coleta de Dados e Corpus de Análise

A coleta de dados foi feita por meio da escolha de artigos, livros e teses publicados entre 2000 e 2024. Foram selecionados 20 trabalhos que se relacionavam diretamente com os temas música no trabalho, estresse e comportamento organizacional, buscando garantir que as fontes estivessem atualizadas e fossem relevantes para o assunto (Gil, 2019). Essa escolha possibilitou analisar o tema a partir de diferentes áreas do conhecimento, como psicologia e administração, o que contribui para um estudo mais completo sobre o problema (Severino, 2016).

3.3.2 Análise dos Dados

Para analisar as informações, foi usada a técnica de análise de conteúdo. Segundo Bardin (2016), esse método permite realizar uma descrição objetiva e sistemática das mensagens, ajudando a encontrar padrões nos textos. Essa técnica foi fundamental para organizar os resultados em temas, como os efeitos da música na motivação, na concentração e no desempenho, além dos riscos de irritação e distração no trabalho.

3.4 UNIVERSO E AMOSTRA

A pesquisa analisou estudos sobre música no trabalho. A amostra foi escolhida de forma intencional, com base na relação direta com o tema (Gil, 2019), focando em trabalhos que mostram como o som influencia o ambiente de trabalho e a saúde mental e física dos funcionários. Essa seleção permitiu que o estudo se concentrasse em documentos que realmente contribuíssem para responder ao problema pesquisado (Lakatos; Marconi, 2017).

3.5 OBJETO DE ESTUDO

O estudo tem como foco analisar os efeitos da música nas empresas, caracterizando-se como o objeto central desta investigação (Gil, 2019). O trabalho busca mostrar como a música pode ajudar no dia a dia laboral ou, ao contrário, atrapalhar, dependendo da forma como é usada, focando na compreensão desse fenômeno dentro das organizações.

3.6 JUSTIFICATIVA DA METODOLOGIA ESCOLHIDA

A escolha pela pesquisa qualitativa e bibliográfica se deu para reunir o que já se sabe sobre o tema. Como os impactos da música dependem das reações das pessoas, a revisão de livros e artigos permite resumir de forma confiável as informações encontradas nos trabalhos usados (Gil, 2019). Segundo Minayo (2014), esse tipo de escolha é fundamental para compreender a realidade humana e social, garantindo que o estudo apresente uma base sólida sobre o comportamento dos trabalhadores diante do som.

4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Nesta parte do trabalho, são apresentados os resultados encontrados em 20 artigos sobre os efeitos da música no ambiente de trabalho. Os estudos foram organizados em três categorias: pontos positivos, pontos negativos e riscos de distração, e formas de uso da música pelas empresas.

4.1 Pontos Positivos da Música no Trabalho

Os estudos mostram que a música pode ajudar a reduzir o estresse e a pressão no ambiente de trabalho. Segundo Dantas, Oliveira e Sousa (2022), a música contribui para que os trabalhadores fiquem mais calmos, principalmente em locais com alta cobrança e rotina intensa. Isso indica que o som pode funcionar como uma forma de aliviar a tensão emocional do dia a dia.

Além disso, a música também influencia o clima do ambiente de trabalho. El-Aouar, Vasconcelos e Veiga Neto (2016) explicam que o som torna o ambiente mais agradável e melhora a convivência entre os colegas. Isso acontece porque um ambiente sonoro mais leve reduz a sensação de rigidez e torna o espaço de trabalho mais humano.

Outro ponto importante é o impacto da música na motivação. Motta (2015) afirma que ela ajuda a reduzir a sensação de repetição e cansaço nas tarefas do dia a dia. Já Pires e Fagundes (2017) destacam que colaboradores mais satisfeitos tendem a apresentar melhor desempenho no trabalho. Assim, percebe-se que a música não afeta apenas o humor momentâneo, mas também pode influenciar o envolvimento do trabalhador com suas atividades.

De forma geral, os estudos indicam que os efeitos positivos da música estão ligados principalmente ao bem-estar emocional e ao clima organizacional, o que pode refletir, ainda que indiretamente, na produtividade.

4.2 Pontos Negativos e Riscos de Distração

Apesar dos benefícios apontados na literatura, os resultados mostram que a música não produz os mesmos efeitos em todas as situações. Sua influência varia de acordo com o tipo de atividade realizada e com as características individuais de cada trabalhador.

Segundo Assis e Giraldi (2012), tarefas que exigem maior nível de concentração podem ser prejudicadas pela presença da música, uma vez que o estímulo sonoro pode competir com a atenção do indivíduo. Dessa forma, em atividades que demandam maior foco e processamento cognitivo, um ambiente mais silencioso pode favorecer o desempenho.

Além disso, Maciel et al. (2012) ressaltam que as preferências musicais também influenciam a forma como a música é percebida no ambiente de trabalho. Quando o estilo musical não corresponde ao gosto do colaborador, podem surgir sentimentos de irritação e desconforto, comprometendo o bem-estar e reduzindo o desempenho nas atividades. Esses resultados reforçam a importância de considerar tanto as características das tarefas quanto o perfil dos trabalhadores ao adotar a música como estratégia no ambiente organizacional.

Além disso, Ikeda, Crescitelli e Miola (2005) chamam a atenção para o volume do som. Quando excessivamente alto, a música deixa de ser um elemento de conforto e passa a atuar como ruído, provocando fadiga e estresse. Isso reforça que a eficácia da prática não depende apenas da presença do som, mas da maneira estratégica como ele é utilizado no ambiente.

Assim, observa-se que os efeitos negativos estão ligados principalmente à falta de adequação entre música, tarefa e ambiente.

4.3 Como a Empresa Pode Usar o Som de Forma Inteligente

Os estudos indicam que a utilização da música no ambiente de trabalho deve ser planejada estrategicamente, a fim de evitar impactos negativos e potencializar seus benefícios.

Nesse sentido, Ikeda, Crescitelli e Miola (2005; 2006) explicam que a sonorização em volume adequado auxilia na redução do impacto de ruídos externos, tais como conversas paralelas e barulhos de máquinas. Essa prática contribui para um ambiente de trabalho mais equilibrado e menos desgastante para os profissionais.

No entanto, os autores reforçam que a adoção da música precisa considerar a natureza da atividade executada. Em tarefas que exigem alta concentração, o silêncio ou fundos sonoros mais suaves costumam ser mais adequados. Em contrapartida, em atividades operacionais ou repetitivas, o estímulo musical pode tornar a rotina mais agradável e dinâmica.

Dessa forma, constata-se que a música se consolida como um recurso valioso para as organizações, desde que seja empregada de maneira consciente e adaptada à realidade de cada setor e equipe.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo analisar os efeitos da música no ambiente de trabalho, demonstrando que, quando utilizada de forma adequada, ela pode ser uma importante ferramenta para promover o bem-estar e apoiar o desempenho dos colaboradores. Com base nos estudos analisados, verificou-se que os benefícios tendem a superar as possíveis limitações, embora seus efeitos dependam do tipo de atividade desenvolvida e das preferências individuais dos trabalhadores.

Os resultados indicam que a música pode contribuir para a redução do estresse, especialmente em organizações com rotinas intensas, além de favorecer a convivência entre os colaboradores e tornar o ambiente de trabalho mais agradável. Quando utilizada de forma planejada, ajuda a reduzir a sensação de monotonia nas atividades repetitivas e a minimizar os efeitos de ruídos indesejados, como conversas paralelas e sons de máquinas, proporcionando maior conforto no ambiente de trabalho.

Por outro lado, a pesquisa também identificou que a música pode apresentar algumas limitações quando utilizada de maneira inadequada. Em atividades que exigem elevado nível de concentração, determinados estímulos sonoros podem comprometer a atenção e o desempenho. Além disso, volumes excessivos podem gerar desconforto e fadiga, enquanto a escolha de estilos musicais que não correspondam às preferências dos colaboradores pode causar insatisfação e afetar o bem-estar.

Diante desses resultados, recomenda-se que o uso da música seja planejado de acordo com as características de cada setor e das atividades desenvolvidas. A adoção de volumes moderados, a adequação do repertório ao perfil dos colaboradores e a preservação de ambientes silenciosos em tarefas que exigem maior concentração pode potencializar os benefícios dessa prática. Em situações em que as preferências musicais são diversificadas, o uso de fones de ouvido, quando compatível com as atividades e com as normas de segurança da organização, pode ser uma alternativa para respeitar as escolhas individuais sem prejudicar os demais trabalhadores.

Por fim, destaca-se que esta pesquisa foi desenvolvida com base em estudos bibliográficos sobre o tema. Os resultados encontrados reforçam o potencial da música como estratégia para promover um ambiente de trabalho mais saudável, motivador e produtivo. Como sugestão para pesquisas futuras, recomenda-se a realização de estudos de campo em diferentes organizações, envolvendo a participação dos colaboradores, a fim de compreender, na prática, como a música influencia a produtividade, o bem-estar e a saúde ocupacional no cotidiano das empresas.

REFERÊNCIAS

- ASSIS, G. S.; GIRALDI, J. M. E. Influência dos estilos musicais na atitude dos clientes: evidências experimentais em uma loja varejista. **BBR - Brazilian Business Review**, Vitória, v. 9, n. 3, p. 96-121, jul./set. 2012.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BERSELLI, C.; AÑAÑA, E. S.; ZUCCO, F. D. Um festival para chamar de meu: Análise dos impactos do Festival Internacional SESC de Música. **Revista Brasileira de Pesquisa em Turismo**, v. 15, n. 2, 2021.
- CASTRO, Á. L. O.; REZENDE, D. C.; BRITO, M. J. Por uma partitura integradora: orquestrando a prática e o gosto no consumo musical. **Brazilian Journal of Marketing**, v. 20, n. 4, p. 416-445, 2021.
- COSTA, M. F.; FARIAS, S. A. Efeitos da Música ao Vivo e Mecanizada em Ambientes de Varejo Supermercadista. **RAC - Revista de Administração Contemporânea**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 154-174, 2016.
- 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**, v. 2, n. 1, 2014.
- DANTAS, V. E. B.; OLIVEIRA, A. M. B.; SOUSA, J. C. O efeito da música funcional na redução do nível de estresse de profissionais de um hospital veterinário. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 1, 2022.
- FERREIRA, F. L. et al. A ascensão e decadência do consumo de lives musicais durante a pandemia: uma análise sob o prisma da teoria da prática. **Cadernos EBAPE.BR**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, 2022.
- GHEZZI, D. R.; KIRSCHBAUM, C. O impacto da COVID-19 na transformação digital da indústria da música. **RECADM - Revista Eletrônica de Ciência Administrativa**, v. 21, n. 2, p. 278-305, 2022.
- GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2019.
- IKEDA, A. A.; CRESCITELLI, E.; MIOLA, R. Marketing Vivencial: o caso de eventos musicais no shopping. **Revista de Gestão da USP (REGE)**, São Paulo, v. 12, n. 4, p. 31-43, 2005.
- IKEDA, A. A.; CRESCITELLI, E.; MIOLA, R. Aumentando a visitação do shopping com atração musical. **RAC - Revista de Administração Contemporânea**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 161-174, 2006.
- LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LIPP, M. E. N. (Org.). **Mecanismos neuropsicológicos do stress**: teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

MACIEL, D. F. et al. A influência de estilos musicais em consumidores de loja popular. **Revista Alcance**, v. 19, n. 2, p. 149-165, 2012.

MARTINS, J. P. C.; SLONGO, L. A. O Mercado de Música Digital: um estudo sobre o comportamento do consumidor brasileiro. **RBGN - Revista Brasileira de Gestão de Negócios**, São Paulo, v. 16, n. 52, p. 638-657, 2014.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org.). **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 33. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

MOTTA, A. R. O papel da música nas atividades de trabalho. **Bakhtiniana: Revista de Estudos do Discurso**, São Paulo, v. 10, n. 3, p. 81-101, 2015.

PIRES, V.; FAGUNDES, A. Nos Embalos de Shows Musicais: um estudo sobre satisfação e socialização. **REMark – Revista Brasileira de Marketing**, São Paulo, v. 16, n. 2, 2017.

QUEIROZ, F. G. S.; NÓBREGA, W. R. M. Eventos culturais como propulsores da atividade turística: o papel da Escola de Música da UFRN. **Revista de Turismo Contemporâneo - RTC**, Natal, v. 2, n. 2, p. 248-265, 2014.

SAID, P. M.; ABRAMIDES, D. V. M. Efeito da educação musical na promoção do desempenho escolar em crianças. **CoDAS**, v. 28, n. 5, p. 550-556, 2016.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 24. ed. São Paulo: Cortez, 2016.

VASCONCELOS, C. R. M.; VEIGA NETO, A. R. Qualidade de Vida no Trabalho e música no ambiente fabril. **Revista de Administração da UFSM**, Santa Maria, v. 9, n. 3, p. 433-453, 2016.