

## **1. TÍTULO DO PROXECTO.**

Relación entre a música e parámetros corporais.

## **2. DATOS PERSOAIS.**

Mara Argüelles García e Elisa Martínez Villaverde do IES Indalecio Pérez Tizón

## **3. RESUMO DO PROXECTO.**

O traballo pretende investigar como a música inflúe nunha serie de parámetros corporais para aprender a adecuar a música que escoitamos a actividade que desaxamos facer con maior efectividade. Neste estudo escolleremos a 5 homes e 5 mulleres de cada curso dende primeiro ata cuarto da ESO e lles mediremos a súa pulsación, a súa tensión e o seu número de palpádeos por minuto sen música, e despois cos seguintes tipos de música: pop, rock, reguetón, música clásica e jazz. Así veremos que tipo de música é axeitado para cada actividade: para durmir, para estudar, para correr...

## **4. INTRODUCCIÓN.**

Despois de informarnos sobre como a música inflúe nalgúns parámetros corporais ( Mosquera, 2016 e Bernes, 2023), quixemos observar se estes parámetros se cumpren na adolescencia ( facendo as probas en alumando da ESO) e como adaptar estes parámetros as nosas actividades diarias ( estudar, durmir...)

## **5. PROPÓSITO DO TRABALLO.**

O noso propósito facendo este proxecto é saber que distintos xéneros de música deberías utilizar segundo a actividade que vaias a facer, por exemplo se vas a estudar non é recomendable que escoites música como o heavy metal xa que ao subir as pulsacións non te permitiría concentrarte.

## **6. ESTUDO DO ESTADO DA ARTE.**

Tal como di este artigo de Mosquera (2016) a enerxía do son que produce a música ten a capacidade de xerar relaxación inconsciente. De esta forma o estado de trance ou meditación profunda inducido pola música, pode contribuír á melloría en procesos de curacións nunha persoa, xa que normaliza a tensión muscular, a respiración, aumenta a cantidade de oxíxeno no sangue, mellora o funcionamento do sistema inmune, alivia a dor, os problemas psíquicos e diminúe o estrés.

Na década dos 80 en Estados Unidos (Bernes, 2023), comprobouse que un grupo de persoas expostas a obras musicais (lento, adagio ou longo) pertencentes á cultura occidental, a unha velocidade de figura musical negra igual a 60 ou inferior, provocou a diminución das pulsacións dos suxeitos sometidos a dita experiencia.

## **7. HIPÓTESE.**

Creemos que ao escoitar música mais movida como rock, pop ou reguetón, os parámetros corporais aumentarán mentres que coas músicas mais tranquilas, lentas e/ou tristes como a música clásica ou o jazz baixará a velocidade ou as deixarán a un ritmo estable.

## **8. MATERIAL E MÉTODOS.**

Estudaremos a 10 persoas (5 homes e 5 mulleres) de cada curso dende primeiro ata cuarto da ESO. Espoñeremos a estas persoas a distintos tipos de música e mediremos os seus parámetros corporais cos seguintes materiais. Primeiro en repouso sen escoitar a música e despois con 5 tipos de música:

Pulsímetro

Tensiómetro

Auriculares

Móbil con música

Táboa de toma de datos

**9. RESULTADOS.** Estamos en proceso de experimentación, polo tanto aínda non temos os resultados.

**10. CONCLUSIÓN.** Estamos en proceso de experimentación, polo tanto aínda non temos as conclusións.

## **11. BIBLIOGRAFÍA.**

Brenes, M. J. L. (2023). Efectos de la musica en las pulsaciones cardiacas de personas.

Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones. Realitas, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes, 1 (2), 34-38.