

OUVIR OU NÃO OUVIR, EIS A QUESTÃO!
O EFEITO DA MÚSICA EM TAREFA DE ATENÇÃO/CONCENTRAÇÃO

Gabriela Gonçalves (ggoncalves@ualg.pt), Joana Santos, & Alexandra Gomes
Universidade do Algarve

A atenção, enquanto competência cognitiva encontra-se associada à capacidade de trabalho e rendimento de um indivíduo. Com uma funcionalidade que permite a selecção de estímulos do meio para facilitar as tarefas motoras e cognitivas, a sua perturbação através da introdução de outros estímulos no meio tem sido documentada como debilitando os rendimentos individuais. A música ambiente é, hoje em dia, um aspecto comum dos mais diversos meios de trabalho e tem sido discutido o seu impacto em tarefas de atenção tendo-se observado resultados díspares. Este estudo teve, então, como objectivo avaliar o impacto da música, numa tarefa de atenção concentração. Para tal desenharam-se 5 condições experimentais, controlando-se o tipo de música (comercial, relaxamento, techno e clássica) durante um teste de atenção/concentração. A quinta condição realizou o teste sem qualquer música. Em função dos resultados obtidos calculou-se o rendimento de trabalho (concentração) e o índice de dispersão (atenção). Os resultados sugerem que a música não influencia a atenção dos participantes nas diversas condições. Os indivíduos na condição de relaxamento tiveram um maior rendimento de trabalho do que as restantes condições. Sugere-se que o tipo de sons das músicas de relaxamento, pelos elementos simples e pouco ritmados e sem voz adicionada, tenha facilitado a função fásica, permitindo uma focalização mais rápida na tarefa, melhorando o desempenho dos participantes. Sugere-se que estudos futuros explorem as diferenças de conteúdo das músicas, avaliando o impacto dos elementos musicais (ritmo, vozes, instrumentos) no rendimento de trabalho, extrapolando para contextos de trabalho.