

**O IMPACTO DA MÚSICA NO AMBIENTE DE TRABALHO:
BASEADO EM UMA VISÃO NEUROCIENTÍFICA**

***THE IMPACT OF MUSIC IN THE WORKPLACE: BASED ON A
NEUROSCIENTIFIC VISION***

TASSI, João Victor Yonamine

¹ Faculdade de Tecnologia da Baixada Santista, Santos/SP, Brasil. Email: joao.tassi@fatec.sp.gov.br
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3453-5468>

Resumo: Este estudo investiga os impactos da música no ambiente de trabalho a partir de uma perspectiva neurocientífica. A pesquisa, de natureza quantitativa e descritiva, foi realizada por meio de um questionário estruturado, coletando opiniões sobre a influência da música na produtividade, concentração e bem-estar dos trabalhadores. Os resultados indicam que a música pode atuar como um fator motivacional, reduzindo o estresse e aumentando a criatividade. No entanto, também pode representar um obstáculo em tarefas que exigem alto grau de atenção, dependendo do gênero musical e do volume. A partir da análise neurocientífica, compreende-se que a música ativa diferentes regiões cerebrais e influencia a liberação de neurotransmissores associados à emoção e ao desempenho cognitivo. Conclui-se que a utilização da música no ambiente corporativo deve ser equilibrada, considerando preferências individuais e a natureza das tarefas desempenhadas.

Palavras-chave: Ambiente de trabalho; Concentração; Música; Neurociência; Produtividade.

Abstract: *This study investigates the impact of music in the workplace from a neuroscientific perspective. The research, quantitative and descriptive in nature, was conducted through a structured questionnaire, gathering opinions on the influence of music on productivity, concentration, and employee well-being. The results indicate that music can serve as a motivational factor, reducing stress and increasing creativity. However, it may also pose a challenge in tasks requiring a high level of attention, depending on the music genre and volume. From a neuroscientific analysis, it is understood that music activates different brain regions and influences the release of neurotransmitters associated with emotion and cognitive performance. It is concluded that the use of music in the corporate environment should be balanced, considering individual preferences and the nature of the tasks performed.*

Keywords: *Concentration; Music; Neuroscience; Productivity; Workplace.*

REVISTA FATEC GUARULHOS
Gestão, Tecnologia & Inovação
ISSN: 2448-4458

Introdução

A música sempre esteve presente na vida social humana, desempenhando um papel essencial no lazer, na cultura e na expressão emocional. Além desses aspectos, estudos recentes apontam que a música também pode influenciar o humor, a concentração e a motivação, fatores fundamentais no ambiente de trabalho.

No setor administrativo, por exemplo, a presença da música tem se tornado uma ferramenta cada vez mais comum, seja como uma escolha individual – com colaboradores utilizando fones de ouvido para aumentar a produtividade – ou como parte de um ambiente sonoro planejado pelas empresas para criar um clima organizacional mais positivo. Algumas companhias implementam trilhas sonoras em espaços compartilhados, buscando reduzir o estresse e estimular a criatividade dos funcionários.

Segundo uma pesquisa publicada por Pilar Penetra na Revista Acadêmica de Tendências em Comunicação e Ciências Empresariais (2024), determinados tipos de música podem favorecer a concentração e o bem-estar no trabalho, diminuindo a fadiga mental e tornando as atividades diárias mais dinâmicas. No entanto, o impacto da música varia de acordo com fatores como o gênero musical, a complexidade das tarefas e as preferências individuais dos profissionais.

A neurociência explica que, ao ouvir música, diferentes áreas do cérebro são ativadas simultaneamente, como o córtex auditivo (responsável pelo processamento dos sons), o sistema límbico (relacionado às emoções e à memória) e o córtex orbitofrontal (associado à tomada de decisões e ao raciocínio). Além disso, a música pode estimular a liberação de neurotransmissores como a dopamina, que está associada à motivação e ao prazer, e a serotonina, que contribui para o bem-estar emocional.

Diante desse contexto, este artigo tem como objetivo analisar os impactos da música no ambiente corporativo sob uma perspectiva neurocientífica. O estudo apresentado se baseia nos efeitos, já esta tenta apresentar uma regularidade ou usabilidade dentro das empresas, a fim de compreender como diferentes estilos musicais, ritmos e intensidades podem influenciar a concentração, a produtividade, a criatividade e o bem-estar dos colaboradores. Além disso, serão discutidos aspectos como: a música pode realmente melhorar a eficiência no trabalho? Diferentes gêneros musicais afetam as atividades profissionais de maneiras distintas? A música pode reduzir o estresse e aumentar a motivação no ambiente corporativo?

Ao tentar responder a estas questões, pretende-se fornecer uma visão ampla sobre os benefícios e desafios da utilização da música no ambiente de trabalho, auxiliando gestores e profissionais de Recursos Humanos a adotarem estratégias mais eficazes para otimizar o desempenho e a qualidade de vida dos colaboradores.

Método

A pesquisa realizada foi conduzida de forma quantitativa e descritiva, com o objetivo de avaliar os efeitos da música dentro do ambiente de trabalho. A coleta foi obtida através de um questionário estruturado, feito via Google Forms, com duração de três dias para a coleta das respostas, sendo aberto ao público geral e focando mais naqueles que apresentam uma empregabilidade, tornando possível que diversas pessoas de diferentes áreas profissionais participassem. Foram coletadas um total entre 61 à 62 respostas.

REVISTA FATEC GUARULHOS
Gestão, Tecnologia & Inovação
ISSN: 2448-4458

Referencial Teórico

Através dos estímulos sonoros, o ouvido pode responder pela audição. O som quando recebido por estímulos, tende a ser encaminhado diretamente ao sistema nervoso central e sentidos pelos cílios através das ondas sonoras, fazendo com que vibrem, e assim o nervo auditivo as encaminhe para o cérebro.

Os estímulos são transportados através do meato acústico, fazendo com que a membrana timpânica vibre junto dos ossículos, isso faz com que o som seja amplificado. Após a vibração chegar à cóclea, as células sensoriais convertem o som para sinais elétricos que são enviados ao nervo auditivo fazendo com que cheguem até o córtex auditivo.

Dentro do córtex auditivo, é onde ocorre o processo da percepção do tom que se refere ao controle da informação sonora ao cérebro. Na cóclea se inicia um trabalho junto ao mapa tonotópico onde as respectivas áreas identificarão a frequência ouvida, podendo variar de 20 a 20.000 Hz. Leek M.R., Summers (2001) diz que o tom é a forma de auxílio para o reconhecimento de melodias e no reconhecimento de certos intervalos, usando métodos que variam de escalas de afinação.

A noção de batidas envolve regiões do cérebro geralmente associadas ao planejamento motor e ao tempo, em parte os gânglios e sob a área motora suplementar. A forma como podemos entender uma batida atuando de forma constante como um estímulo rítmico é o que define a percepção da batida. Sendo isso que estrutura ritmicamente a música é algo que a nossa cognição detecta de forma quase automática. Quando dançamos ou batemos o pé, estamos sincronizando nossos movimentos e ajustando nossa percepção temporal, atuando quase como um metrônomo, instrumento este que serve para medir intervalos de tempo através de pulsos regulares.

A tonalidade por outro lado, exige uma compreensão maior, ele vale para a harmonia musical, que envolvem domínios neurais distintos, como os córtices auditivo, pré-frontal e parietal. A noção harmônica serve como um eixo, mantendo a criação e composição de construções musicais chamadas de melodias.

(Zatorre 2005) diz que o simples ato de ficar com uma melodia, um ritmo ou um batuque na cabeça, despertam mecanismos neurológicos de forma mais complexa, como o processo de padrões da audição, a atenção, o armazenamento e recuperação de memórias e a integração motora. Uma publicação recente, “Como a música pode melhorar o foco, a memória e a concentração?”, cita que a prática de escutar música regularmente pode gerar uma melhoria no próprio processamento cognitivo, com atividades cerebrais de organização, experiências e informações que ao longo da vida são acumuladas. A diversidade musical junto das complexidades de cada tipo, tornam para o cérebro, um desafio e uma atividade de plasticidade, fazendo com que a junção entre os neurônios e as células do sistema nervoso, onde ocorre a transmissão de informações acontece, sejam fortalecidas. Esse processo quando bem estruturado na infância, pode influenciar positivamente o desenvolvimento cognitivo (Cassidy et al. 2020).

Quando se recupera uma memória através da música, pode trazer a tona emoções semelhantes a aquelas quando vivenciadas durante o evento inicial, sendo ela tão eficazes quanto a linguagem verbal, podendo gerar de calafrios até lágrimas pelo simples fato de ouvir. (Lundqvist et al., 2009) traz estudos que confirmam que músicas felizes trazem uma maior felicidade, enquanto músicas tristes geram um efeito de processar a dor e um aumento da empatia. (Koelsch, 2014) confirma também que a música

REVISTA FATEC GUARULHOS
Gestão, Tecnologia & Inovação
ISSN: 2448-4458

pode influenciar e interagir diretamente como o processamento de informações visuais, fazendo com que haja uma conexão funcional de emoção entre os córtices auditivo e visual, podendo tornar o indivíduo a um estado de alerta visual ou até mudança de atenção.

Conforme indicado, a música e os seus efeitos podem variar de forma estratégica baseada no seu tipo, gênero, estilo e ritmo. A música baseada em uma lírica costuma se envolver mais nas tarefas que exigem uma concentração maior ou até mesmo um processamento linguístico, como ler ou escrever. Isso acontece porque a letra compete com a atividade que o seu cérebro está exercendo, fazendo com que seja mais difícil para ele se concentrar completamente nessas condições. Por outro lado, um estudo publicado por (Yehuda et al., 2017) investiga os efeitos da música clássica nos exercícios de concentração onde foi revelado que a música instrumental de fato melhora de forma significativa o desempenho em questões como leitura e escrita, enquanto outros tipos de música como pop ou rock aplicam o efeito contrário.

Tendo isso em vista, a música com letra pode ser uma aliada quando o assunto são tarefas automáticas ou repetitivas como organização de informações ou atividades que não precisam necessariamente de um foco maior. O fato de palavras passarem pela sua cognição podem atuar como um estímulo motivacional indo de frente a monotonia da tarefa. A música eletrônica ou até mesmo o “lo-fi” que vem sendo um sucesso desde a sua descoberta se mostram à frente também quando o assunto é manter um fluxo de trabalhos onde você não seja interrompido. As batidas calmas, constantes, lentas e a ausência de letras ajudam na criação de um ambiente agradável para focar em atividades que necessitam um ritmo constante como programar ou em demandas mais criativas. O rock e o pop, geram um ambiente mais descontraído gerando colaboração caso sejam tocadas em ambientes de trabalho. Já energia do pop pode ser útil para tarefas que necessitam motivação, energia e uma fuga do tédio de ações repetitivas.

Esse pensamento deriva bastante também da forma como você está ouvindo, pensando em um lado mais sonoro, os volumes e frequências tem um impacto significativo junto a música. Quando se escuta com um volume mais alto, podem gerar uma distração se tornando prejudicial para a concentração, pois você não consegue mais distinguir a música das suas atividades. A frequência sonora é responsável por estimular o cérebro, frequências mais altas como músicas eletrônicas ou pop, estimulam uma maior atenção, enquanto as mais baixas são indicadas para redução de estresse e concentração para demandas que precisam de uma mais atenção constante.

Resultados

A pesquisa indicada foi conduzida de forma números absolutos e qualitativa, com o objetivo de avaliar os efeitos da música dentro do ambiente de trabalho. A coleta foi realizada através de um questionário estruturado, feito via Google Forms e com uma duração de três dias para a coleta das respostas. Sendo aberto ao público geral, e focando mais naqueles que apresentam uma empregabilidade atual tornando possível que diversas pessoas, em diferentes áreas profissionais pudessem participar

REVISTA FATEC GUARULHOS
Gestão, Tecnologia & Inovação
ISSN: 2448-4458

Qual sua faixa etária?

62 respostas

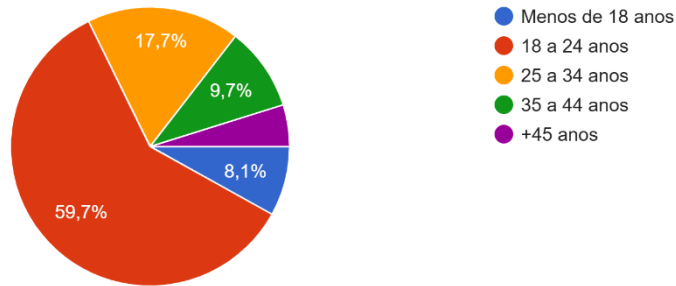


Figura 1 – Pesquisa por Idade

Fonte: Tassi, João (2024)

O gráfico acima apresenta os resultados da pesquisa demográfica entendendo sobre as idades, é visível uma dominância da taxa de 18 a 24 anos, seguindo de 25 a 34 anos. Taxas menores como de 35 a 44 anos e menores de 18 anos que já estão empregados aparecem também, finalizando com poucas pessoas acima de 45 anos que atualmente desempenham um papel executivo.

Qual seu gênero?

62 respostas

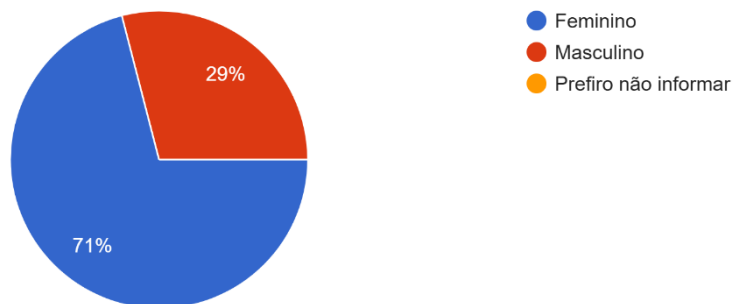


Figura 2 – Pesquisa por Gênero

Fonte: Tassi, João (2024)

Neste gráfico, podemos analisar que o próprio tema é muito mais chamativo e atraente para o público feminino com uma taxa de 71% de respostas, o público masculino vem logo atrás com 29% de aparição.

REVISTA FATEC GUARULHOS
Gestão, Tecnologia & Inovação
ISSN: 2448-4458

Qual seu nível de escolaridade?

62 respostas

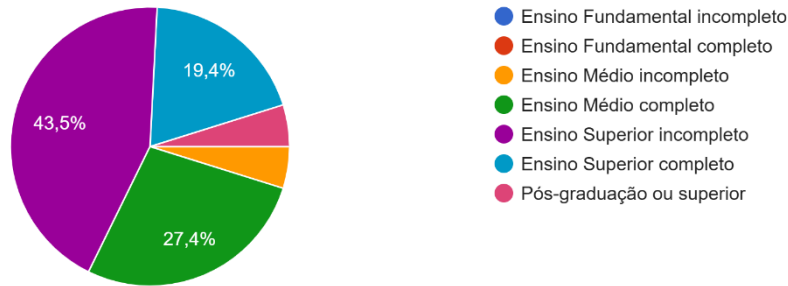


Figura 3 – Pesquisa por Escolaridade
Fonte: Tassi, João (2024)

Com os resultados acima, é possível identificar uma alta procura por aqueles que ainda estão cursando o ensino superior representando 43,5% das respostas, seguido por ensino médio completo com 27,4% e aqueles que já concluíram o ensino médio, 19,4%. As duas menores taxas aparecem como ensino médio incompleto e aqueles que cursam alguma pós-graduação.

Qual sua área de atuação profissional?

61 respostas

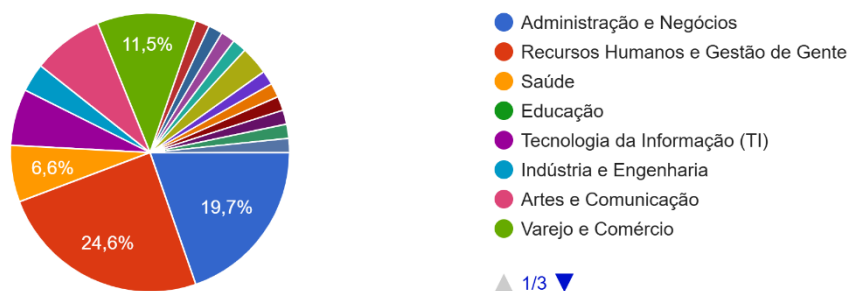


Figura 4 – Pesquisa por Atuação Profissional
Fonte: Tassi, João (2024)

O gráfico acima apresenta as áreas de profissionalização e atuações profissionais daqueles que responderam. Como imaginado, a área de recursos humanos foi a mais interessada pela pesquisa com uma taxa de 24,6%, seguida do ramo de administração com 19,7%. As áreas da saúde, TI e comunicação representam uma massa média das respostas com aproximadamente 7,5%. Com uma porcentagem menor, temos áreas como jurídico, beleza, medicina e viagens com menos de 2%.

REVISTA FATEC GUARULHOS
Gestão, Tecnologia & Inovação
ISSN: 2448-4458

Como é o seu ambiente de trabalho?

61 respostas

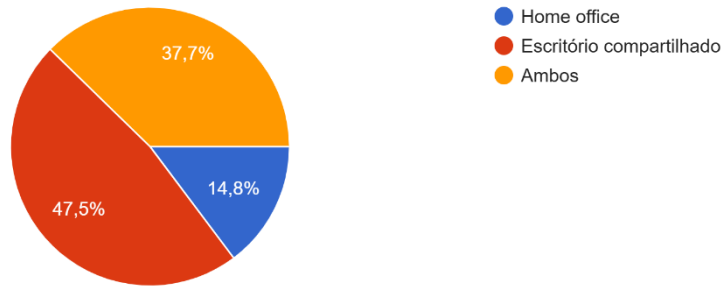


Figura 5 – Pesquisa por Ambiente de Trabalho
Fonte: Tassi, João (2024)

Nesse gráfico é possível visualizar como é o ambiente de trabalho daqueles que responderam, sendo uma massa maior entre aqueles que atuam em escritório compartilhado com 47,5%, a segunda maior parte atua em uma divisão entre o escritório e o home office, 37,7%. O restante apresenta uma taxa de 14,8% sendo apenas de home office.

Você costuma ouvir música enquanto trabalha?

62 respostas

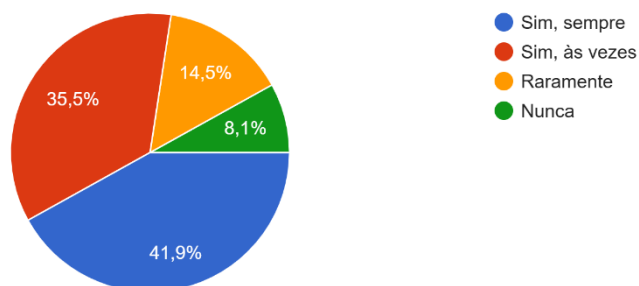


Figura 6 – Pesquisa por Costume
Fonte: Tassi, João (2024)

Com o gráfico exposto é fácil de identificar que a maioria das pessoas que responderam à pesquisa tem o costume de ouvir música enquanto trabalha, sendo 41,9% as que sempre ouvem e 35,5% as que ouvem periodicamente. Ainda assim, 14,5% indicam que raramente ouvem música durante o trabalho e 8,1% responderam que nunca escutam músicas no ambiente corporativo.

REVISTA FATEC GUARULHOS
Gestão, Tecnologia & Inovação
ISSN: 2448-4458

Se sim, como você costuma ouvir música no trabalho?

62 respostas

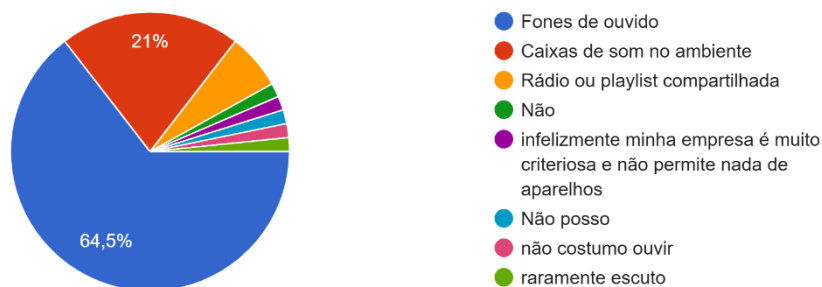


Figura 7 – Pesquisa por Metodologia

Fonte: Tassi, João (2024)

Neste gráfico, podemos entender qual o método de escuta para aqueles que responderam, 64,5% disseram que escutam música através de fones de ouvido, 21% através de caixas de som dentro do ambiente de trabalho e 6,5% informam que é por meio de rádios ou “playlists” compartilhadas dentro da equipe.

Qual tipo de música você prefere ouvir enquanto trabalha? (Pode marcar mais de uma opção)

62 respostas

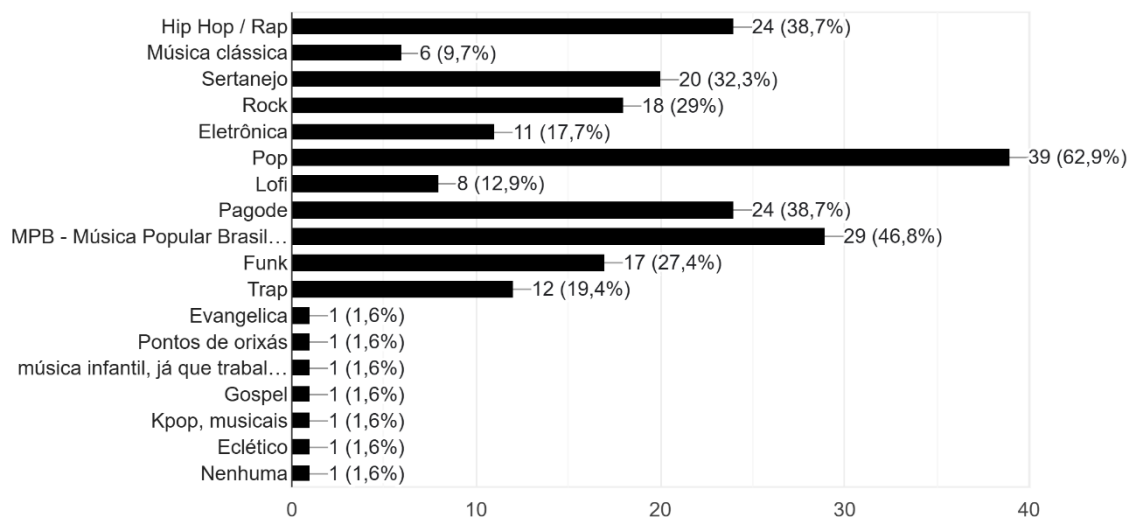


Figura 8 – Pesquisa por Estilos Musicais

Fonte: Tassi, João (2024)

Foi disparado dentro da pesquisa uma seletiva para os estilos musicais que mais são preferíveis a serem ouvidos enquanto exercem uma função no trabalho. Dentre as citadas se destacam: O estilo POP com a maior taxa de escolha, 62,9%; o MPB vem em seguida com 46,8% dos votos; HIP hop/rap e pagode empatam com uma taxa de 38,7%; Sertanejo vem logo atrás com 32,3%. Finalizam os dados com as

REVISTA FATEC GUARULHOS
Gestão, Tecnologia & Inovação
ISSN: 2448-4458

menores escolhas sendo o rock 29%, funk 27,4%, “trap” 29,4%, eletrônica 17,7%, “lo-fi” 12,9% e a música clássica com 9,7%. Alguns outros estilos foram citados, porém a taxa de votação foi baixa com apenas uma escolha, representando uma taxa inexpressiva, menor de 2%.

Como você sente que a música impacta sua produtividade?

62 respostas

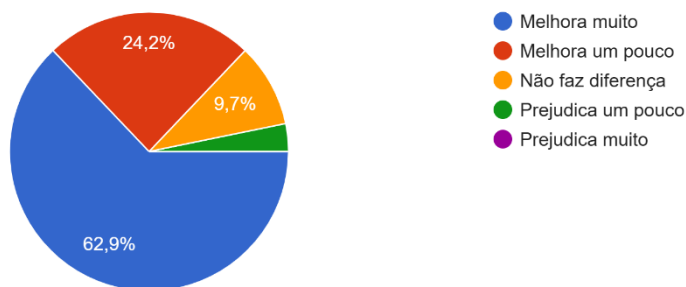


Figura 9 – Pesquisa por Produtividade
Fonte: Tassi, João (2024)

Após entender os estilos musicais que mais agradam os participantes da pesquisa foi questionando o quanto ela impacta diretamente na produtividade, 62,9% responderam que melhora muito a produtividade e se sentem melhores para atuar com as demandas, já 24,2% disseram que melhora significativamente e 9,7% disseram que não sentem diferença entre realizar atividades ouvindo música ou não. Cerca de 3,2% responderam que a música prejudica um pouco a produtividade.

Em quais tipos de tarefas a música te ajuda mais? (Pode marcar mais de uma)

62 respostas

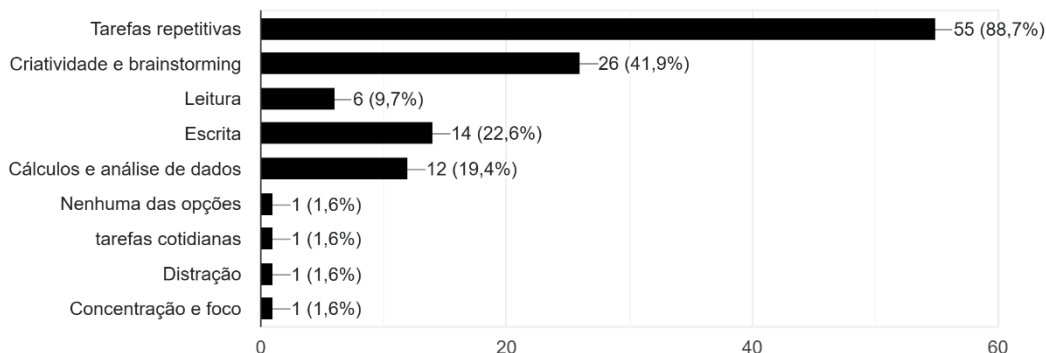


Figura 10 – Pesquisa por Impacto Positivo
Fonte: Tassi, João (2024)

Para entender mais sobre as tarefas que são impactadas positivamente pela música, foi questionando com base em seleções para as demandas que mais eram afetadas quando se escutava música. “Tarefas repetitivas” foi, disparadamente, a mais votada. 88,7% disseram que a música facilita a execução tornando algo menos monótono. Para demandas que exigem uma criatividade e um brainstorming a

REVISTA FATEC GUARULHOS
Gestão, Tecnologia & Inovação
ISSN: 2448-4458

música impacta 41,9% daqueles que responderam, escrita vem acompanhando com 22,6%, análise de dados e cálculos com 19,4% e leitura representando a menor porcentagem com 9,7%.

Em quais tipos de tarefas a música te atrapalha? (Pode marcar mais de uma)

62 respostas

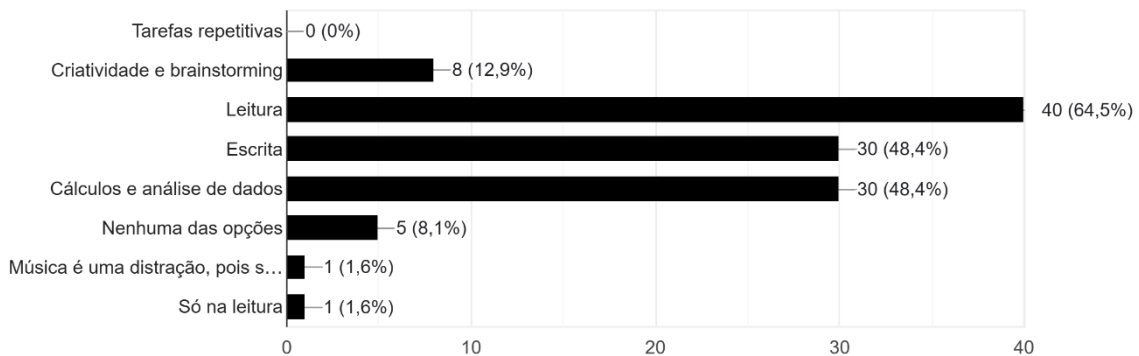


Figura 11 – Pesquisa por Impacto Negativo
Fonte: Tassi, João (2024)

Ainda falando sobre as tarefas, mas agora pensando sobre como elas são afetadas de forma negativa pela música, tivemos um resultado mais parecido com a leitura sendo a mais votada com 64,5%, escrita junto à cálculo e análise de dados com 48,4% e funções voltadas para brainstorming e criatividade com 12,9%.

A música ajuda a reduzir seu estresse durante o trabalho?

62 respostas

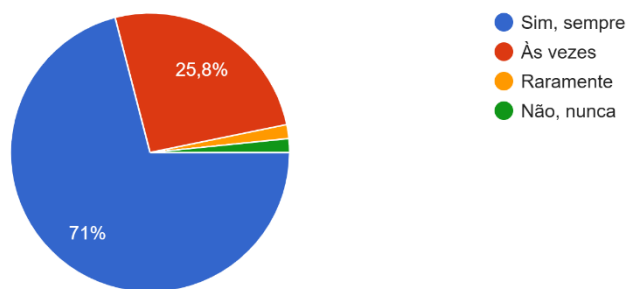


Figura 12 – Pesquisa por Estresse
Fonte: Tassi, João (2024)

Diante deste gráfico agora, podemos entender o impacto da música sob o estresse e se ela tem algum apoio na sua redução. 71% das respostas foram que a música sempre ajuda a reduzir o estresse durante o trabalho, 25,8% disseram que em alguns momentos sim e para os votos de raramente e que nunca reduz são de 1,6% cada.

REVISTA FATEC GUARULHOS
Gestão, Tecnologia & Inovação
ISSN: 2448-4458

Você sente que a música melhora sua criatividade e motivação?

62 respostas

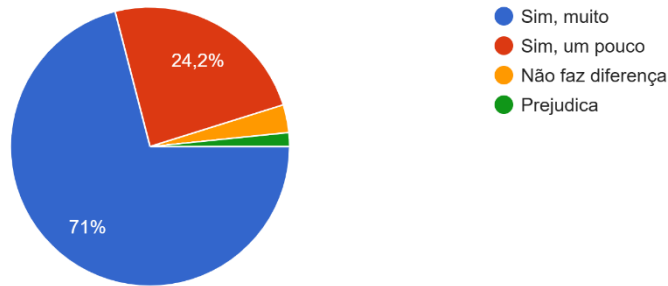


Figura 13 – Pesquisa por Criatividade e Motivação
Fonte: Tassi, João (2024)

Seguindo a mesma lógica da pergunta anterior, essa tem a intenção de observar sobre a melhora que a música pode causar em cima da motivação e da criatividade. 71% disseram que a música impacta muito nesses casos, já 24,2% disseram que a música ajuda um pouco, 3,2% disseram que não sentem diferença e 1,6% que a música prejudica.

Você já sentiu que a música no ambiente de trabalho foi uma distração ou atrapalhou sua concentração?

62 respostas

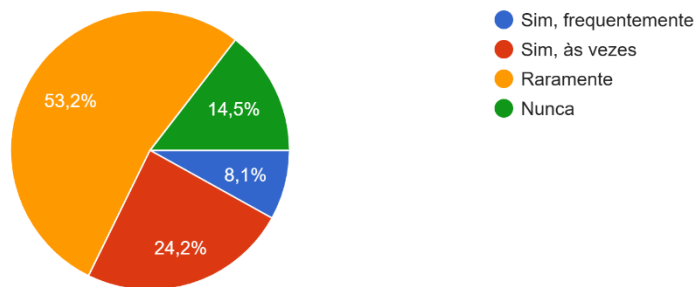


Figura 14 – Pesquisa por Distração e Concentração
Fonte: Tassi, João (2024)

Ainda perguntando sobre os efeitos da música em emoções e sensações cotidianas, agora foi perguntando se a música atrapalha ou gera uma distração no ambiente de trabalho. Com 53,2%, a resposta mais votada foi que raramente se torna uma distração, 24,2% disseram que às vezes atrapalha e 14,5% que nunca se sentiram atrapalhados, ou que, em algum momento se tornou uma distração. A menor taxa de votos foi para que frequentemente se sentem atrapalhados pela música, com 8,1%

Você já teve dificuldade em focar por conta da música que estava tocando?
62 respostas

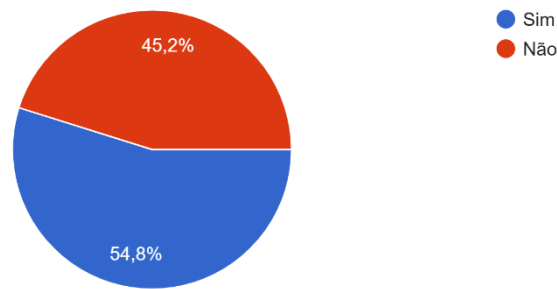


Figura 15 – Pesquisa por Foco
Fonte: Tassi, João (2024)

No gráfico acima, conseguimos entender de forma mais direta se a música se torna um obstáculo para focar em algo quando se está ouvindo música. 54,8% das pessoas disseram que sim, tiveram uma certa dificuldade para se focar e 45,2% responderam que não tem dificuldade para focar por conta de alguma música.

Se sim, quais fatores mais atrapalham?
59 respostas

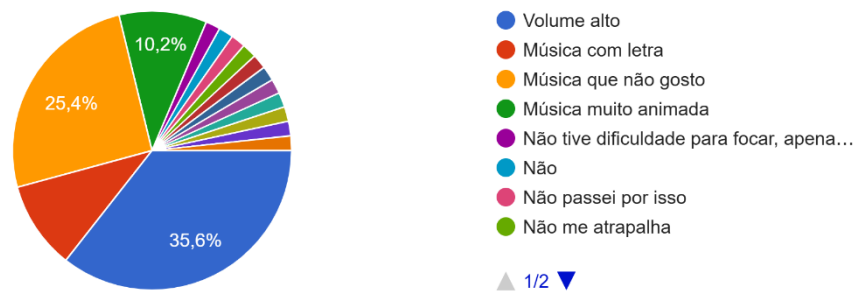


Figura 16 – Pesquisa por Obstáculos
Fonte: Tassi, João (2024)

Após entender se a música pode ser um obstáculo ou não, a pergunta seguinte aborda. Por quais motivos a música pode se tornar um motivo para atrapalhar aquele que a ouve durante o trabalho. O gráfico acima apresenta que 35,6% disseram que a música com volume alto se torna um problema, 25,4% disseram que são as músicas que não são de gosto pessoal. Já 10,2% responderam que músicas muito animadas e músicas com letras acabam prejudicando o foco e a atenção.

REVISTA FATEC GUARULHOS
Gestão, Tecnologia & Inovação
ISSN: 2448-4458

Você sente que a música no ambiente compartilhado pode ser um problema para outras pessoas?
62 respostas

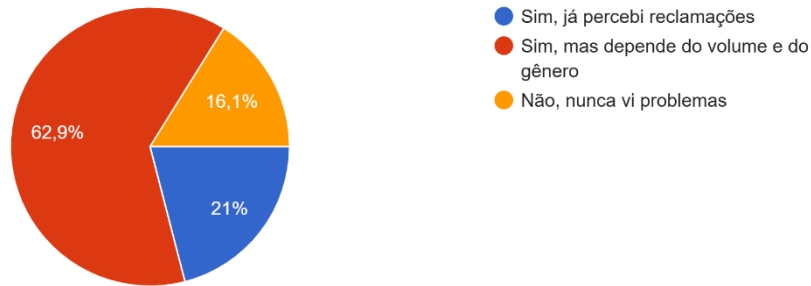


Figura 17 – Pesquisa por Ambiente Compartilhado
Fonte: Tassi, João (2024)

A pergunta seguinte foi direcionada para os ambientes compartilhados, tentando entender como as pessoas opinam em relação a música nesses ambientes e se ela pode vir a se tornar um problema. 62,9% disseram que a música pode se tornar um problema, mas que depende muito do volume e do gênero musical. 21% responderam que a música pode sim se tornar um problema e que já percebe reclamações quando o assunto é trazido à tona em ambientes de trabalho, 16,1% responderam que nunca viram problemas e que não acham que isso se tornaria uma discussão.

Você acha que algumas empresas deveriam regular o uso de música no trabalho?
62 respostas

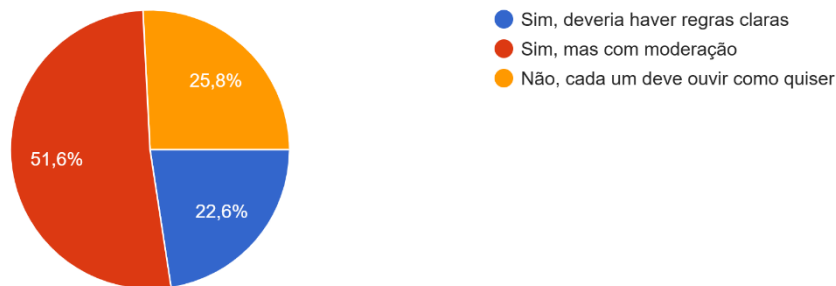


Figura 18 – Pesquisa por Regularização
Fonte: Tassi, João (2024)

Finalizando a pesquisa, foi levantado uma questão sobre o uso da música e se as empresas deveriam tornar regular ou permissivo o uso da música no trabalho. 51,6% responderam que a música deveria ser mais regular, mas com uma moderação. 25,8% disseram que não, que cada um deve ouvir a música da forma que desejar e 22,6% responderam que a música deveria sim se tornar regular, mas que deveriam existir regras claras com relação a isso.

Conclusão ou Considerações Finais

REVISTA FATEC GUARULHOS
Gestão, Tecnologia & Inovação
ISSN: 2448-4458

Diante desses resultados, podemos ter uma visão mais abrangente sobre a relação da música com a produtividade no ambiente corporativo, destacando assim os benefícios e os desafios. De fato uma das conclusões geradas a partir da pesquisa foi que a maioria dos participantes afirmaram ouvir música e que ela melhora sua produtividade, especialmente em tarefas que são mais repetitivas. O dado apresentado reforça os estudos já apresentados aqui que informam que a música é um fator motivacional eficaz para reduzir a monotonia do trabalho e do cotidiano. Também foi possível entender que existe sim uma relação da música com a redução do estresse e o aumento da criatividade, que foi de fato reconhecido por aqueles que responderam.

De toda forma, existem temas que ainda devem ser abordados. Por mais que a música seja entendida como algo que impulsiona a produtividade, ela ajuda também como um fator de distração, especialmente em tarefas que necessitam de uma concentração maior, como escrita, leitura e cálculos. O tipo de música a intensidade e a forma como ela é consumida também impactam diretamente essa experiência.

A pesquisa também revela que a percepção sobre a música no trabalho varia de acordo com o setor de atuação, faixa etária e nível de escolaridade dos participantes. A variação leva a entender que diferentes grupos podem ter necessidades e preferências distintas, o que abre espaço para estudos mais aprofundados sobre o tema.

Mais um ponto relevante que foi trazido pela pesquisa, é o impacto da música em ambientes compartilhados. Diversos participantes mencionaram que dependendo do volume e do estilo musical, a música pode realmente gerar desconforto e afetar a dinâmica local de trabalho.

A relação entre a música e o bem-estar é inegável. De fato, existe a capacidade da música de influenciar emoções, o estímulo de memórias e até mesmo o impacto em funções fisiológicas faz com que ela se torne uma ferramenta poderosa tanto para o entretenimento quanto para o tratamento terapêutico. Porém, a sua utilização deve ser realizada com responsabilidade e um embasamento adequado.

Os dados coletados indicam que a maioria dos trabalhadores prefere ouvir música durante suas atividades profissionais, seja para aumentar a concentração, tornar tarefas repetitivas mais dinâmicas ou aliviar a tensão do dia a dia. No entanto, os estilos musicais escolhidos variam significativamente, e a percepção dos efeitos da música no desempenho muda conforme a atividade realizada. Diante disso, permitir que cada colaborador escolha sua própria música, de acordo com seu gosto pessoal e sua necessidade no momento, pode ser uma abordagem mais eficaz do que a imposição de um ambiente sonoro padronizado pela empresa.

O fornecimento de música pela empresa, por outro lado, pode gerar desafios significativos, especialmente em ambientes compartilhados, onde o volume e o estilo musical podem ser fontes de distração ou descontentamento para alguns colaboradores. Além disso, o impacto da música é subjetivo, e enquanto alguns indivíduos se beneficiam da presença de som ambiente, outros podem sentir dificuldades para manter o foco, especialmente em atividades que exigem leitura, cálculos ou análise de dados.

Dentro do contexto empresarial, a oferta de músicas personalizadas pode apresentar um diferencial significativo, gerando experiências mais imersivas para os clientes e aumentando o engajamento com a marca criadora. No entanto, essa prática não fica fora de riscos e desafios, ainda mais quando se trata da saúde de indivíduos. Estudos usados na musicoterapia apontam que certos estímulos musicais podem desencadear respostas emocionais intensas, o que pode ser benéfico para alguns, mas potencialmente prejudicial para outros. Pessoas com transtornos psicológicos específicos,

REVISTA FATEC GUARULHOS
Gestão, Tecnologia & Inovação
ISSN: 2448-4458

como estresse pós-traumático, ansiedade severa, hiperacusia ou epilepsia reflexa podem reagir de forma adversa a determinados estilos de música. Com isso, fornecer músicas de forma individualizadas, sem um acompanhamento profissional certo, pode acarretar efeitos inesperados e até mesmo perigosos para a saúde mental e física dos usuários.

Além disso, existem implicações legais relevantes que devem ser consideradas. A personalização de conteúdos musicais pode envolver questões de privacidade, ainda mais quando se baseia em dados sensíveis, como preferências emocionais ou até estados psicológicos do usuário. A depender da legislação vigente, o uso indevido dessas informações pode resultar em violações de direitos de privacidade e proteção de dados, como ocorre com a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) aqui no Brasil.

Outro ponto de atenção é a possibilidade de ações judiciais em casos em que o uso da música possa ser interpretado como prejudicial à saúde. Se uma empresa fornece músicas que desencadeiem efeitos adversos em um indivíduo, especialmente sem o devido aviso ou consentimento necessário, pode ser responsabilizada por eventuais danos físicos ou psicológicos. Isso se torna ainda mais complexo no caso de paciente com condições médicas específicas, como epilepsia musical ou transtornos emocionais graves, onde a exposição inadequada a determinados estímulos sonoros pode gerar crises ou agravar sintomas.

Curiosamente, a escrita deste artigo foi realizada enquanto se ouvia música, e pessoalmente, foi possível perceber uma melhora na produtividade e no foco durante o processo. Essa experiência reforça os achados da pesquisa, que indicam que a música pode ser uma aliada na execução de determinadas tarefas, principalmente quando há liberdade para escolher o que ouvir e em qual contexto.

Portanto, a implementação de serviços de músicas personalizados ao ver da empresa deve ser acompanhada de diretrizes claras, garantindo que a experiência do usuário seja segura e ética. Empresas que desejam explorar essa abordagem devem investir na colaboração profissional da saúde, psicólogos e musicoterapeutas, assegurando que a música seja utilizada de maneira responsável e benéfica. Além disso, também é essencial que haja transparências nas políticas de privacidade e consentimento, bem como mecanismos de controle para evitar potenciais riscos à saúde dos colaboradores.

Em um cenário corporativo cada vez mais dinâmico e diversificado, a autonomia do colaborador sobre seu próprio ambiente de trabalho se mostra essencial. A música, quando utilizada de maneira consciente e personalizada, pode ser uma grande aliada da produtividade e do bem-estar, desde que respeite as particularidades e necessidades de cada profissional.

Referências Bibliográficas.

As referências devem estar justificadas, em espaçamento simples e separadas por espaçamento “depois” de 8 pt. Times New Roman (10) com recuo especial do tipo “Deslocamento” de 0,63cm. O tipo de letra em itálico do recurso usado para destacar o elemento de título.

AMADO, G. *A influência da música no ambiente de trabalho*. São Paulo: Editora XYZ, 2020.

FERREIRA, L. *O impacto da trilha sonora na produtividade corporativa*. Rio de Janeiro: Editora ABC, 2019.

KRAUS, N.; WHITE-SCHWOCH, T. *The impact of musical experience on speech processing*. Current Opinion in Behavioral Sciences, v. 18, p. 89-95, 2017.

REVISTA FATEC GUARULHOS
Gestão, Tecnologia & Inovação
ISSN: 2448-4458

LEHMANN, J. A.; SLAVIN, P. *Psicologia da música: teoria e prática*. Porto Alegre: Editora Musical, 2018.

NASS, C.; YEN, C.; JACOBY, S. *The man who lied to his laptop: what machines teach us about human relationships*. New York: Current, 2010.

SLADE, P.; KAPLAN, J. *Does music affect work performance?* Journal of Applied Psychology, v. 45, n. 2, p. 123-135, 2015.

THOMPSON, W. F. *Music, thought, and feeling: understanding the psychology of music*. New York: Oxford University Press, 2014.

ZATORRE, R. J.; SALIMPOOR, V. N. *From perception to pleasure: music and its neural substrates*. Proceedings of the National Academy of Sciences, v. 110, p. 10430-10437, 2013.