

Ouvir música no trânsito pode relaxar, mas a desconcentração é um risco

 jornal.usp.br/radio-usp/ouvir-musica-no-transito-pode-relaxar-mas-a-desconcentracao-e-um-risco/

20 de abril de 2023

Por Alessandra Ueno



Dirigir e ouvir o rádio ao mesmo tempo não são tarefas executadas pelo cérebro com a mesma precisão – Foto: Marlon – Foto: Freepik

▶ 0:00 / 0:00 ————— 🔊 ⋮

Rádio USP OUÇA AQUI EM TEMPO REAL 

Quando estamos dirigindo, é comum ligar o rádio e escutar uma música. Mas também é comum a dúvida: será que isso não nos desconcentra? Escutar o rádio e dirigir ao mesmo tempo são tarefas não executadas com igual foco pelo cérebro. “Na verdade, o cérebro humano não é capaz de se concentrar em várias coisas ao mesmo tempo, o que acontece é que ele tem a capacidade de alternar rapidamente entre diferentes tarefas”, explica o neurocirurgião Saul Almeida, diretor do Pronto-Socorro de Neurocirurgia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP.

Assim, tem-se a impressão de conseguir realizar várias ações, mas Almeida ainda acrescenta: “A gente vai realizar essas tarefas de forma incompleta ou superficial. Isso acontece porque a tensão do cérebro fica dividida entre essas várias tarefas, e o resultado é uma diminuição da qualidade do que a gente está fazendo e, além disso, quando a gente alterna rapidamente entre tarefas diferentes, você acaba sobrecarregando o seu cérebro”.

Outros fatores dificultam ainda mais essa troca rápida entre atividades, principalmente quando se fala de ouvir música. Marcelo Costa, professor do Instituto de Psicologia da USP, explica como os estímulos sensoriais fazem isso: “A gente está o tempo todo buscando informações do nosso ambiente: visualmente, auditivamente, enfim, todos os estímulos vão sempre recrutar a nossa atenção de maneira automática. Quando eu quero prestar atenção em algo, por exemplo, ler um texto, um artigo, eu uso um mecanismo de atenção voluntária, ou seja, eu controlo onde é que eu quero deixar a minha atenção. Porém, a gente ainda está à mercê desses outros estímulos sensoriais, quer dizer, independentemente de eu estar voluntariamente concentrado nesse ponto, se a porta do meu escritório bater, eu vou parar de prestar atenção aqui, porque esse outro estímulo recrutou a minha atenção de maneira intensa”.



Saul Almeida da Silva – Foto: Researchgate

A mesma coisa acontece quando se escuta uma música. “O fato de a gente gostar da música que começou a tocar vai fazer com que esse estímulo ganhe uma saliência maior: tudo isso, somado, aumenta a chance dessa música recrutar automaticamente a minha atenção”, completa Costa.

Volume

Uma pesquisa realizada pela revista *Auto Express* e pela rede IAM RoadSmart compara diferentes gêneros de música como clássica, pop e heavy metal, no volume máximo. A conclusão do estudo foi que, de forma geral, o heavy metal distrai muito o motorista, enquanto a clássica o mantém muito relaxado — o que também não é colocado como ponto positivo. Porém, muito se deve ao fato de que o volume estava no máximo.

“A música pode, sim, afetar a forma como a gente dirige, ela pode distrair a atenção do motorista e afetar sua concentração. Quando a gente está dividindo a nossa atividade cerebral entre duas tarefas, a gente acaba reduzindo a nossa percepção e o nosso tempo de reação enquanto a gente dirige. Além disso, a música alta pode dificultar que o motorista escute sons importantes como as sirenes, as buzinas. Ela também pode afetar pessoas de formas diferentes, dependendo do volume da música, o tipo de música que está sendo escutada e o nível de experiência do motorista”, coloca o neurocirurgião.



Marcelo Fernandes Costa – Foto: Sites USP

Equilíbrio

Entretanto, por mais que o cérebro não seja capaz de ouvir música e prestar atenção na estrada ao mesmo tempo, relaxar ao som do rádio ainda tem benefícios, como coloca Costa: “Um dos motivos pelos quais a música faz com que a gente reduza a nossa preocupação é exatamente o foco. Quando a gente ouve uma música, como ela tem essa capacidade de nos pegar afetivamente, principalmente uma música que a gente gosta, ela vai recrutar a nossa atenção para os componentes dessa música. Mesmo que eu ainda continue pensando no problema, uma parte da atenção vai estar ligada à música, diminuindo um pouco o impacto que aquele problema tem. Esse sentimento positivo contrabalança com os negativos daquele problema”.

Almeida dá a dica para minimizar a perda de foco quando os fatores citados estiverem presentes: “Enquanto você está conduzindo o seu carro é importante tentar escolher uma música que seja agradável para você, mantendo ela num volume seguro para evitar distrações e garantir a sua segurança e a do seu veículo”.

Jornal da USP no Ar

Jornal da USP no Ar é uma parceria da Rádio USP com a Escola Politécnica e o Instituto de Estudos Avançados. No ar, pela Rede USP de Rádio, de segunda a sexta-feira: 1ª edição das 7h30 às 9h, com apresentação de Roxane Ré, e demais edições às 14h, 15h e às 16h45. Em Ribeirão Preto, a edição regional vai ao ar das 12 às 12h30, com apresentação de Mel Vieira e Ferraz Junior. Você pode sintonizar a Rádio USP em São Paulo FM 93.7, em Ribeirão Preto FM 107.9, pela internet em www.jornal.usp.br ou pelo aplicativo do Jornal da USP no celular.