

WEIGHTLESS

A música que faz a ansiedade diminuir e você relaxar.

EM EXPERIMENTO CONDUZIDO POR NEUROCIENTISTAS DA MINDLAB INTERNATIONAL, CANÇÃO REDUZIU A ANSIEDADE DOS VOLUNTÁRIOS EM ATÉ 65%

Fabricio Correa

Se disser que entre tomar um lorazepan ou ouvir uma música para relaxar fico com a segunda opção, que inclusive faz mais efeito, você acredita? Ouvir música é um gatilho de fácil acesso para o relaxamento. A banda Marconi Union, especialista em música ambiente, incorporou teorias científicas para criar uma canção que já é considerada a música mais relaxante do mundo.

O título foi conferido em análise do estudo da Mindlab International, que desenvolveu uma playlist onde a canção está em primeiro lugar. Neurocientistas pesquisaram e descobriram que a música “Weightless”, da banda britânica é a mais relaxante do mundo. No experimento com participantes, basearam-se em uma simples relação de música e concentração. Conectados a sensores que mediam a atividade cerebral, os participantes resolveram um quebra-cabeças considerado difícil e capaz de causar estresse.

Por meio de diversos sensores, os pesquisadores mediram

atividade cerebral, frequência cardíaca, e pressão arterial à medida que solucionavam o teste. Enquanto tudo isso acontecia, os cientistas estabeleceram uma playlist com diversas músicas e a do grupo reproduziam diferentes tipos de músicas. Foi aí que a equipe descobriu que a música do grupo britânico Marconi Union foi imbatível.

Em matéria publicada na revista “Época Negócios”, o líder do estudo, pesquisador David Lewis-Hodgso, afirmou que a canção foi capaz de produzir um estado de maior relaxamento do que qualquer música testada. Para se ter uma ideia a canção reduziu em 65% a ansiedade dos voluntários.

Outra médica, Lyz Cooper, fundadora da Academia Britânica de Terapia de Som, ao jornal “Daily Mail”, afirmou que a música tem um ritmo que começa com 60 batimentos por minuto e, gradualmente, chega a 50. “À medida que a pessoa escuta, os batimentos cardíacos se sintonizam”, registra em sua fala para o periódico. ■

PLAYLIST PARA DIMINUIR O ESTRESSE

A Mindlab também montou uma playlist para diminuir o estresse e a ansiedade, em casa e no ambiente de trabalho, que neste momento da pandemia, acabam se confundindo visto a super demanda por home office. Para eleger as 10 músicas, cientistas analisaram um grupo de voluntários enquanto eles realizavam tarefas de lógica o mais rápido possível.



Confira a playlist completa, ouça em seu Spotify e relaxe lendo a **Meon Turismo**.