

Memória ativa

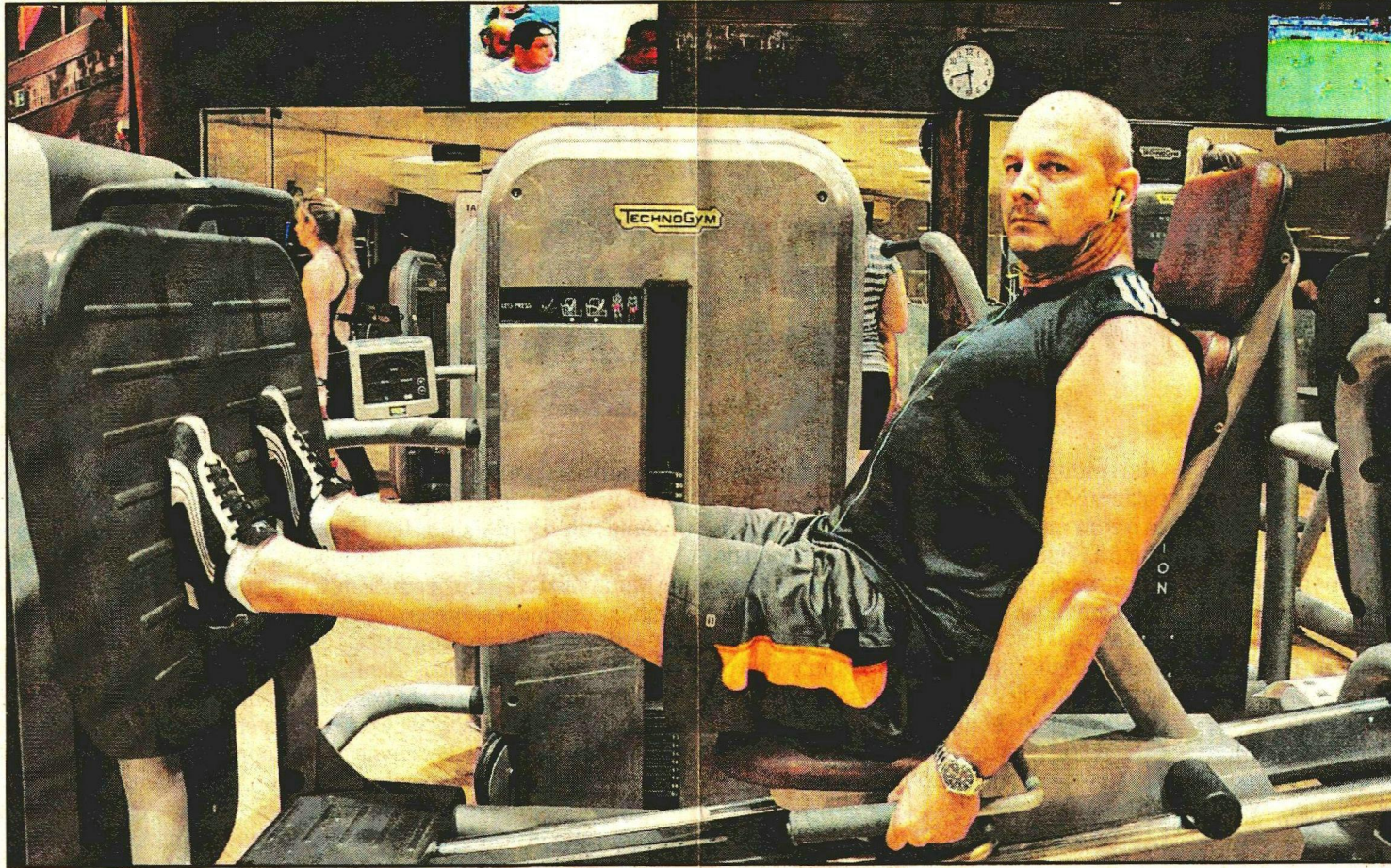
Segundo estudo dos Estados Unidos, as boas lembranças de atividades físicas feitas na infância ajudam adultos a não se tornarem sedentários

» BRUNA SENSÊVE

Quando criança, jogava pelada na rua com os vizinhos, subia em árvores, andava de bicicleta e competia na natação. Na adolescência, a disputa entre os times esportivos do colégio motivou a prática de exercícios, que tem grandes chances de não serem abandonada na vida adulta. Acredite, as lembranças podem ter influência na escolha por uma vida sedentária. Mas nem tudo está perdido se existiu o hábito de alegar um mal-estar quando a turma se dividia para a queimada ou a partida de futebol. Uma pesquisa publicada no jornal científico *Memory* mostra que apenas uma memória positiva sobre exercícios físicos pode ser o suficiente para ajudar o atual sedentário a chegar à esteira. Mathew Biondolillo e David Pillemer, da Universidade de New Hampshire, nos Estados Unidos, testaram um único estímulo em universitários e alcançaram resultados significativos.

Cento e cinquenta estudantes foram convidados a recordar uma memória positiva ou negativa que poderia motivá-los. Uma parcela dos participantes teve tratamento diferenciado. Não foi convidada a recordar uma memória motivacional para fazer parte do grupo de controle. Após uma semana, os efeitos da manipulação de memória foram avaliados. Como previsto, os estudantes que recordaram um evento positivo apresentaram níveis significativamente mais altos de atividade subsequente do que os alunos do grupo de controle.

Paula Rafiza/Esp. CB/D.A Press



Aos 54 anos, George pratica jiu-jitsu e musculação: "Eu comecei a fazer exercícios muito cedo e fiz esportes intensamente até os 23 anos"

O efeito ficou ainda mais evidente quando foram comparados comportamentos anteriores ao estudo relacionados à motivação para a prática de exercício físico e à satisfação com ela. Já os participantes que tiveram como intervenção uma memória negativa relataram níveis de exercício intermediários, mas ainda maiores que os do grupo controle. Os pesquisadores salientam que a intervenção não afetou as preferências dos alunos ou a busca por informações adicionais sobre o exercício e jantar saudável. "Nossos resultados apoiam pesquisas anteriores e a teoria que indica que lembranças específicas de episódios podem direcionar comportamentos futuros", resumem os autores.

Segundo eles, os efeitos foram observados mesmo quando os alunos não receberam o incentivo explícito para aumentar as atividades ou usar a memória que eles descreveram como uma ferramenta motivacional. "A evidência sugere que os aumentos nos comportamentos de exercí-



Esses resultados fornecem a primeira evidência experimental de que a ativação da memória autobiográfica pode ser uma ferramenta eficaz para motivar os indivíduos a adotar estilos de vida mais saudáveis"

Mathew Biondolillo e David Pillemer, pesquisadores da Universidade de New Hampshire

cio relatados pelos participantes não foram atribuídos às atividades mnemônicas propositalmente", destacam. A interpretação confirma os resultados colhidos por Pillemer em outro trabalho em 2010, também na revista *Memory*. No artigo anterior, Pillemer concluiu que lembrar uma experiência universitária positiva aumenta as doações para a universidade sem os estudantes conscientemente identificarem uma conexão entre as memórias e as doações.

Recurso motivacional

Uma explicação para o fenômeno destacado no estudo mais recente estaria no fato de que, ao recordar uma memória positiva, o indivíduo pode desencadear bons sentimentos sobre si. "Esses sentimentos e as intenções positivas ativadas poderiam ter levado a diferenças significativas nos comportamentos de exercício relatados nos dias seguintes à intervenção sem a necessidade de re-visitar a memória proposital-

mente", dizem os cientistas. Com relação aos efeitos mais modestos quando a ativação motivacional estava ligada a memórias negativas, Pillemer e Biondolillo acreditam que podem ter gerado sentimentos sobre a necessidade de movimentar-se mais, assim como memórias de baixa doação ou uma incapacidade de doar dinheiro para caridade aumentaram comportamentos de doação.

A dupla imagina que estudos futuros deverão avaliar o sucesso de programas de exercícios que incentivam explicitamente participantes de treinos a ativar regularmente memórias emocionais como uma ferramenta motivacional. Intervenções mais intensas poderiam, por exemplo, resultar em um aumento maior e mais duradouro das atividades físicas. "Além disso, os efeitos podem ser mais pronunciados em novos estudos em que os participantes estão ativamente à procura de melhorar a saúde e a forma física."

Outra vantagem é que as intervenções que incidem sobre a ativação das memórias existentes

são relativamente fáceis de administrar e de baixo custo. "Esses resultados fornecem a primeira evidência experimental de que a ativação da memória autobiográfica pode ser uma ferramenta eficaz para motivar os indivíduos a adotar estilos de vida mais saudáveis."

Nos músculos

As memórias relacionadas aos exercícios físicos não estão só na mente, mas também nos músculos. Segundo o neurologista membro da Associação dos Médicos da Escola Paulista de Medicina Afonso Carlos Neves, as memórias corporal e mental trabalham concomitantemente. A primeira pode também estar intimamente ligada à motivação para o exercício. O bancário George Mello, 54 anos, explica que a própria satisfação com os resultados alcançados está ligada à memória muscular, que proporciona ao indivíduo atingir seus objetivos de forma duradoura e rápida. A memória a que ele se refere se chama lastro fisiológico. O termo designa a capacidade de uma pessoa treinada de recuperar a qualidade física quando retoma o treinamento após algum tempo inativo.

Para ele, a continuidade das atividades praticadas com certeza reserva uma memória muscular e mental que estimula a realização de exercícios. Hoje, George pratica jiu-jitsu e musculação entre três e quatro vezes por semana, atividades consideradas intensas para a faixa etária dele. "Acho que minha história influencia muito na continuidade da minha prática. Eu comecei a fazer exercícios muito cedo e fiz esportes intensamente até os 23 anos. Tinha uma vida de atleta", conta.

Neves explica que a memória negativa pode estar associada a um certo grau de estresse prejudicial. Até um ponto, o estresse é benéfico, mas, ao passar de um determinado limite, ele se torna prejudicial. "O trabalho com o esporte e com o exercício físico tem que ter um lado psicológico mais explorado e adequado. Essa memória mental pode não estar sempre presente, mas com certeza está no corpo", diz o neurologista.