

Exercício cerebral constante pode levar à excelência no que se faz

Biologia & Ciências

Enviado por:

Postado em:20/03/2013

Por Christiane Pelajo Praticar modifica o cérebro. Motivação, foco, atenção e anos de prática lapidam talentos. Ana Botafogo e Thiago Soares, dois ícones do balé clássico. Joe Satriani, John Petrucci e Steve Morse, três gênios da guitarra. Além de serem excepcionais no que fazem, o que mais eles têm em comum? Muita coisa: motivação, foco, atenção e anos e mais anos de prática. Os três guitarristas começaram a tocar ainda muito jovens, por volta de 11, 12 anos de idade, e estudam até hoje. “É um instrumento que você pode estudar a vida inteira, e ainda assim vai encontrar desafios”, afirma Steve Morse, guitarrista do Deep Purple. A mais famosa primeira bailarina brasileira dança desde criança. “São muitas horas de exercício, são exercícios a vida toda”, afirma Ana. O primeiro bailarino do Royal Ballet de Londres começou um pouco mais tarde, já adolescente, mas treina muito, todos os dias da semana. “Umas seis horas e meia a oito horas por dia, fora os espetáculos”, diz Thiago. Tanta dedicação assim explica, em parte, o sucesso deles. “A princípio, qualquer pessoa pode se tornar excelente, extraordinária no que ela faz, desde que ela tenha um interesse extraordinário pelo que ela faz, e a oportunidade de praticar a um nível extraordinário também com aquilo. É suor mesmo”, diz Suzana Herculano-Houzel, neurocientista da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Praticar modifica o cérebro. Para percorrer uma mata, você tem que construir uma série de trilhas. Depois de algum tempo, você percebe que só vai explorar algumas trilhas e elas se tornam mais largas, viram quase estradas. As que você não percorre vão desaparecendo e, depois de um tempo, a sua mata está assim. É exatamente o que acontece no nosso cérebro. Quanto mais praticamos, mais fortalecemos o caminho que o nosso cérebro faz para executar uma determinada tarefa. Assim ficará mais fácil achar essa trilha da próxima vez. Há períodos na vida em que ocorrem mudanças no cérebro com mais intensidade. São as chamadas janelas de oportunidade. A maior delas acontece quando deixamos de engatinhar e começamos a andar. “A criança, até os dez meses de idade, é quadrúpede. Vai engatinhando, e tem um cérebro que funciona que nem o do cachorro ou de qualquer animal quadrúpede. Olhar como um quadrúpede olharia. Quando a criança começa a ficar em pé, descobre um mundo novo”, afirma o neurocientista Ivan Izquierdo, da PUC/RS. “Aí nascem novos neurônios, ou crescem conexões entre neurônios da vida bípede e morrem diretamente os neurônios que ele carregava da vida quadrúpede. Depois nunca mais na vida teremos uma perda tão gigantesca como essa”, afirma Izquierdo. “A aprendizagem é toda mais fácil quando é feita de criança. Quanto mais cedo ela puder aprender, melhor”, diz Paulo Ronca, doutor em Psicologia Educacional da Unicamp. É possível começar a criar memórias de longa duração desde pequeno. Esse é o objetivo da escola municipal de Guarani, uma cidade mineira de apenas 9 mil habitantes. Os professores usam fundamentos da neurociência, a ciência que estuda o cérebro, para preparar os alunos para a alfabetização. Quem trouxe a neurociência para algumas escolas de Minas Gerais foi a professora Elvira Souza Lima, coordenadora do projeto Escrita para Todos. “A criança, nesse período, que é o período do faz de conta, ela cria, mas tem que ser um criar sem avaliação. Então, para a criança que canta todo dia, desenha todo dia, escrever todo dia vai ser absolutamente uma consequência natural”, diz. Lá, nada é forçado. A ideia é que o aprendizado seja natural, sem imposições, sem críticas. Muito pelo

contrário: segundo a neurociência, elogiar é fundamental. “Elogiar é uma motivação extraordinária. Eu acho que precisa ser mais usada, em escolas, em casa”, diz Herculano-Houzel. “É isso que nós queremos: que nosso aluno tenha, aqui na escola, uma emoção positiva para que ele guarde aquilo na memória e possa usar lá na frente”, afirma Eliana Alvim, supervisora da escola de Guarani. Não são só emoções positivas que a gente guarda na memória. Acontecimentos negativos também podem ficar para sempre na nossa cabeça. Quem não se lembra onde estava no dia 11 de setembro de 2001? “Todo mundo se lembra onde estava, com quem falou, que horas eram. Foi um momento emocionalmente muito forte, muito intenso. Então, isso grava melhor”, afirma Izquierdo. Gravamos até quando não fazemos, até quando não estamos executando a ação. Neurocientistas afirmam: imaginar é quase praticar. “Se eu pedir a você que se imagine andando de bicicleta, é capaz de imaginar-se andando de bicicleta. Se você fizer isso, e eu puder registrar as suas áreas cerebrais, o seu cérebro em funcionamento, as regiões que vão estar ativas são muito parecidas, praticamente as mesmas, que estão ativas quando você, de fato, está andando de bicicleta. Daí se pode concluir que a imaginação é um treinamento.”, explica Robert Lent, neurocientista da UFRJ. Ana Botafogo e Thiago Soares sabem bem disso. “Tem coisas que eu não quero me desgastar fisicamente porque eu já fiz muito. Então, faço na memória, ou faço pensando, imaginando que eu estou fazendo. Às vezes, a gente até fala, marcando”, diz Thiago. Foi imaginando que o jogador de basquete Michael Jordan ganhou um dos títulos dele na NBA, a liga profissional americana. “O mundo inteiro esperava aquela jogada para ganhar o título. Como ele recebeu a bola, e faltavam três segundos, o Michael Jordan ia tentar fazer a cesta. Só que ele pensou anos antes, anos, que se ele tivesse em uma situação dessas, ele ia passar a bola. Porque ia ter alguém sozinho, e foi exatamente o que aconteceu. Três jogadores vieram nele, e tem um jogador que ninguém mais lembra, que é o Carr, que pega a bola e faz a cesta”, diz Miguel Nicolelis, chefe do departamento de Neurociência da Universidade Duke (EUA). Esta notícia foi publicada em 20/03/2013 no site www.g1.com. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.