

# Caminhar melhora a criatividade



Não importa por onde você ande: andar dentro de casa ou ao ar livre tem impacto sobre a inspiração criativa dos caminhantes.

"Muitas pessoas informalmente afirmam que pensam melhor ao caminhar. Nós finalmente podemos estar dando um passo ou dois para descobrir por que," escreveram Marily Oppezzo e Daniel Schwartz, da Universidade de Stanford (EUA).

Pessoas andando dentro de casa - em uma esteira de frente para uma parede branca - ou andando ao ar livre apresentaram o dobro de respostas criativas em comparação com as pessoas que permaneceram sentadas.

Foram quatro experimentos envolvendo 176 estudantes universitários e outros adultos que completaram as tarefas mais comumente utilizadas pelos pesquisadores para medir o pensamento criativo.

Os participantes foram colocados em diferentes condições, incluindo caminhar dentro e fora de casa, ficar sentado dentro e fora de casa, ser empurrado ao ar livre em uma cadeira de rodas e várias combinações disso, com cada participante trocando de lugar em cada sessão dos testes.

A esmagadora maioria dos participantes foi mais criativa durante a caminhada do que ficando sentados.

A produção criativa aumentou em uma média de 60% quando a pessoa estava andando.

O estudo também revelou que a criatividade continua a fluir mesmo depois que a pessoa se senta logo após uma caminhada.

**Fonte: Diário da Saúde**

