

# Para melhorar o humor, mude seu estilo de andar



**Nosso humor pode afetar nosso modo de andar** - os ombros caídos quando estamos tristes, ou oscilando vigorosamente quando estamos felizes. Agora ficou demonstrado que o contrário também é verdadeiro. Ou seja, fazer as pessoas imitarem uma maneira de andar feliz ou triste de fato afeta o seu humor.

## ESTILO DE ANDAR E HUMOR

Os voluntários que foram postos para andar em um estilo mais deprimido, com menos movimento dos braços e os ombros inclinados para a frente, experimentaram humores piores do que aqueles que foram induzidos a caminhar em um **estilo** mais feliz.

Para tirar a prova, os pesquisadores mostraram aos voluntários uma **lista de palavras positivas ou negativas**, como "bonito", "medo" e "ansioso" e, em seguida, pediram-lhes para andar em uma esteira enquanto mediam a sua marcha e sua postura.

Uma tela mostrava um indicador que se movia para a esquerda ou para a direita, dependendo se o estilo de andar de cada voluntário era mais deprimido ou feliz. Acontece que os voluntários não sabiam o que o indicador estava medindo.

Os pesquisadores então pediram que alguns tentassem mover o indicador para a esquerda, enquanto outros deviam tentar movê-lo para a direita.

"Eles aprenderam muito rapidamente a andar da maneira que queríamos que eles andassem," contam Nikolaus Troje (Universidade de Queen), que fez o estudo com o auxílio de pesquisadores do Instituto Canadense de Pesquisas Avançadas.

## FERRAMENTA TERAPÊUTICA

Finalmente, os voluntários tinham que escrever tantas palavras quantas pudessem se lembrar da lista anterior de palavras positivas e negativas.

Aqueles que tinham andado em um estilo deprimido lembraram muito mais palavras negativas. A diferença na lembrança sugere que o estilo de andar deprimido realmente cria um humor mais deprimido.

"Se você puder quebrar esse ciclo vicioso, você pode ter uma ferramenta terapêutica forte para trabalhar com pacientes depressivos," concluem os pesquisadores.

**Fonte: Diário da Saúde**