

COMO O EXERCÍCIO NOS AJUDA A ENCONTRAR FELICIDADE,
ESPERANÇA, CONEXÃO E CORAGEM

— A —
**ALEGRIA DO
MOVIMENTO**

KELLY MCGONIGAL



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2022

Sumário

Introdução 1

CAPÍTULO 1

O Barato da Resistência 9

CAPÍTULO 2

Ficar Viciado 33

CAPÍTULO 3

Alegria Coletiva 61

CAPÍTULO 4

Deixe-se Mover 89

CAPÍTULO 5

Superar Obstáculos 115

CAPÍTULO 6

Abrace a Vida 139

CAPÍTULO 7

Como Superamos 163

Pensamentos Finais 191

Nota da Autora sobre as Fontes 199

Notas 201

Índice 239

Capítulo 1

O BARATO DA RESISTÊNCIA

Em termos simples, o barato da corrida pode ser considerado um atrativo às pessoas relutantes em iniciar uma atividade física. Em 1855, o filósofo escocês Alexander Bain descreveu o prazer de andar rápido ou correr como “uma espécie de intoxicação mecânica” que produz euforia semelhante à antiga adoração extasiante a Baco, o deus romano do vinho. Em sua autobiografia *Footnotes* [*Notas de Rodapé*, em tradução livre], o historiador cultural Vybarr Cregan-Reid também assemelhou sua euforia à embriaguez. “Ela é tão forte quanto um uísque falsificado. Ela faz você querer parar qualquer pessoa que estiver por perto para lhe dizer o quão bonita ela é, que mundo maravilhoso é este, não é ótimo estar vivo?” O corredor de trilhas e triatleta Scott Dunlap resume sua euforia da corrida desta forma: “Equipararia a dois Red Bull com vodca, três comprimidos de ibuprofeno mais um bilhete de loteria com prêmio de US\$50,00 no bolso”.

Enquanto muitos corredores preferem comparações com entorpecentes, outros comparam o barato a uma experiência espiritual. Em *The Runner's High* [*O Barato da Corrida*, em tradução livre], Dan Sturn descreve lágrimas correndo pelo seu rosto durante o 11º quilômetro de sua corrida matinal. “Cheguei o mais perto possível do que os mís-

ticos, xamãs e usuários de ácido tentam descrever. Cada momento se tornou precioso. Senti-me simultaneamente sozinho e completamente conectado.” Outros ainda mostram paralelos não com o álcool ou com a religião, mas com o amor. Em um fórum do Reddit dedicado a explicar como é sentir o barato da corrida, um usuário postou: “Eu amo o que faço e amo todos que vejo.” Outro apresentou: “É parecido a quando você deseja alguém e a pessoa diz que também gosta de você.” A ultramaratonista Stephanie Case descreve seu brilho em meio a um percurso desta maneira: “Sinto-me conectada às pessoas ao meu redor, aos meus entes queridos e fico infinitamente positiva sobre o futuro.”

Apesar de os corredores terem a reputação de exaltar o barato do exercício, esse efeito não é exclusivo da corrida. Uma alegria similar pode ser encontrada em qualquer atividade física prolongada, seja caminhar, nadar, pedalar, dançar ou praticar ioga. Entretanto, o barato somente aflora após um esforço significativo. Parece ser a forma de o cérebro recompensá-lo pelo seu esforço. Por que existe tal recompensa? E, o mais importante, por que isso o tornaria mais *amoroso*?

A teoria mais recente sobre o barato da corrida faz uma afirmação ousada: nossa habilidade de experimentar a euforia induzida pelo exercício está ligada à vida de nossos ancestrais mais antigos, como caçadores, necrófagos e coletores. Como o biólogo Dennis Bramble e o paleontólogo Daniel Lieberman escreveram: “Atualmente, a corrida de resistência é principalmente uma forma de exercício e recreação, mas suas raízes são tão antigas quanto a origem da espécie humana.” O estado neuroquímico que torna a corrida gratificante pode ter originalmente servido como recompensa para manter os antigos humanos na caça e na coleta. O que chamamos de barato da corrida pode ter encorajado nossos ancestrais a cooperar e compartilhar os espólios de uma caçada.

Em nosso passado evolucionário, os humanos podem ter sobrevivido em parte porque a atividade física era prazerosa. Em nosso cenário moderno, esse mesmo êxtase — alcançado por meio da corrida ou de outra atividade física — pode melhorar seu humor e tornar a conexão social mais fácil. Compreender a ciência por trás do barato da corrida

pode ajudá-lo a lucrar com esses efeitos, mesmo que seu objetivo seja se sentir mais conectado com sua comunidade ou achar uma forma de exercício que o deixe embriagado de amor e agradecido por estar vivo.



Em 2010, o antropólogo Herman Pontzer acordou sobressaltado, em sua barraca de acampar, pelo som do rugido de leões. Pontzer, que é agora professor na Universidade de Duke, estava acampado próximo ao Lago Eyasi, no norte da Tanzânia. O local do acampamento não era longe de Olduvai Gorge, onde uma das primeiras espécies de hominídeos a usar ferramentas, o *Homo habilis*, viveu há 2 milhões de anos. Pontzer estava na Tanzânia para observar a atividade física dos habitantes de Hadza, uma das últimas tribos de caçadores-coletores na África. Ele e sua equipe estavam no local do acampamento há apenas dois dias, e Pontzer ainda se acostumava com o ambiente. Ele estimava que o rugido dos leões não estaria a mais de 800 metros de distância. Pontzer tentou tirar o som da cabeça e voltou a dormir.

Na manhã seguinte, acordou às 6 horas e se juntou à equipe de pesquisa ao redor de uma fogueira. Enquanto ferviam a água para um café instantâneo e um mingau, um grupo de homens de Hadza entrou no acampamento carregando enormes pedaços da carcaça de um animal nos ombros. Esses homens ouviram os mesmos leões que acordaram Pontzer, mas, em vez de voltarem a dormir, deixaram o acampamento no escuro, seguiram os leões e pegaram sua presa, uma prática conhecida como pirataria de carne. “Nada o faz se sentir menos adaptado como homem”, lembra Pontzer, “do que se sentar lá comendo sua tigela de mingau instantâneo enquanto cinco homens de Hadza voltam com um antílope recém-morto que roubaram de uma alcateia de leões.”

Essa diferença brusca entre o estilo de vida dos Hadza e o dos ocidentais era exatamente o que Pontzer e seus colegas estavam estudando na Tanzânia. Os Hadza vivem em um ambiente próximo àquele em que os humanos modernos se desenvolveram, e a análise de seu

DNA revela que eles são uma das mais antigas linhagens humanas na Terra. Não são, de forma alguma, fósseis ambulantes. São tão evoluídos quanto qualquer ser humano que encontraríamos em qualquer lugar do planeta. Entretanto, sua cultura não mudou no mesmo ritmo acelerado de outras sociedades. Para os cerca de trezentos Hadza que ainda seguem um estilo de vida caçador-coletor, sua sobrevivência depende das estratégias similares àquelas dos humanos primitivos. Como um dos colegas de Pontzer me contou, se quiser compreender como era a vida humana em um passado distante, “isso é o mais próximo que se pode chegar”. E se quiser entender o tipo de atividade física aos quais o corpo humano e o cérebro são adaptados, essa é a melhor maneira de ver isso em ação.

Os Hadza passam a maior parte do dia caçando e procurando por comida. Os homens saem de manhã, carregando tigelas feitas à mão e flechas com as pontas envenenadas para perseguir tudo, de pequenos pássaros a babuínos. (A primeira vez que Pontzer foi a uma caçada com dois homens de Hadza, eles seguiram durante horas o rastro de sangue de um único javali ferido.) As mulheres passam a manhã colhendo frutas silvestres e frutos de baobá e cavando tubérculos ricos em amido. Elas carregam mais de 9 quilos de comida de volta ao acampamento, então saem novamente à tarde. Como parte do projeto de pesquisa de Pontzer, sua equipe deu rastreadores de atividade e monitores de batimentos cardíacos a 19 homens e 27 mulheres de Hadza, e então registrou suas atividades do amanhecer ao anoitecer. Em um dia típico, os Hadza se dedicam a 2 horas de atividades moderadas a intensas, como correr, e outras horas mais de atividades leves, como caminhar. Não há diferença de níveis de atividade entre homens e mulheres, ou entre jovens e velhos. Quando muito, os Hadza se tornam mais ativos enquanto envelhecem. Compare isso com os Estados Unidos, onde um adulto médio se dedica a menos de 10 minutos de atividades moderadas a intensas por dia e a atividade física tem seu auge aos 6 anos de idade. Se o estilo de vida dos Hadza reflete a adaptação do corpo humano, algo deu seriamente errado para o resto de nós.

Vale a pena notar que os Hadza não demonstram os sinais de doenças cardiovasculares tão prevalentes nas sociedades industrializadas. Comparados com norte-americanos de mesma faixa etária, os Hadza têm pressão sanguínea mais baixa e níveis mais saudáveis de colesterol, triglicerídeos e proteína c-reativa, medida de inflamação na corrente sanguínea que pode prever futuros ataques cardíacos. Esses sinais de saúde cardíaca são exatamente o que se esperaria encontrar em uma população com altos níveis de atividade física. Contudo, Pontzer me contou que ficou ainda mais impressionado com a aparente ausência de duas epidemias modernas entre os Hadza: ansiedade e depressão. Se isso tem qualquer coisa a ver com seu estilo de vida, é impossível dizer, mas não é difícil especular sobre. Nos Estados Unidos, a atividade física diária — como capturado por um acelerômetro — está correlacionada com um senso de propósito na vida. O acompanhamento em tempo real também mostra que as pessoas são mais felizes quando estão fisicamente ativas do que quando estão sedentárias. E nos dias em que as pessoas estão mais ativas que o normal, elas relatam maior satisfação com a vida.

Outros experimentos nos Estados Unidos e no Reino Unido forçaram adultos ativos a se tornarem sedentários por um período, somente para assistir a seu bem-estar definhar. Pessoas que se exercitavam regularmente, e que substituíram suas atividades físicas por atividades sedentárias por duas semanas, se tornaram mais ansiosas, cansadas e hostis. Dos adultos que reduziram aleatoriamente sua contagem de passos, 88% ficaram mais deprimidos. Após uma semana ficando mais sedentários, relataram um declínio de 31% na satisfação de vida. A contagem média diária de passos necessária para induzir sentimentos de ansiedade e de depressão e diminuir a satisfação com a vida é de 5.649. O norte-americano típico dá 4.774 passos por dia. Ao redor do mundo, a média é de 4.961.

Os humanos nem sempre foram caçadores e coletores. Há 2 milhões de anos, um grande evento climático resfriou a Terra e mudou a paisagem do leste da África. Áreas florestais se tornaram mais fragmentadas e se

transformaram em bosques e prados abertos. À medida que o *habitat* mudava, mudava o suprimento de comida, forçando os primeiros humanos a viajar para longe à procura de animais, se alimentar de carcaças e colher plantas. Os antropólogos acreditam que esse foi um marco na evolução de nossa espécie — o momento em que a seleção natural começou a favorecer as características físicas que ajudaram nossos ancestrais a correr. Os humanos que sobreviveram foram aqueles cujos corpos podiam suportar a caça.

Correr não fossiliza, mas esqueletos sim, e o registro fóssil humano mostra claramente o aparecimento, ao longo dos últimos 2 milhões de anos, de adaptações anatômicas que tornaram possível correr. Os antepassados dos homens modernos andavam eretos há mais de 4 milhões de anos, mas esses hominídeos — que passavam uma parte de seu tempo em árvores — não tinham os pés adequados para correr. Seus pés eram flexíveis e curvos, com dedos longos para segurar galhos. Pés mais parecidos com os nossos, mais rígidos, sem formas de garras e mais capazes de empurrar o solo, apareceram primeiro em fósseis com datas de 1 a 2 milhões de anos. Isso é por volta do período em que começaram a encontrar esqueletos de *Homo erectus* com ossos de fêmur 50% mais longos que os dos hominídeos anteriores, assim como ombros mais largos e antebraços menores — todas as evoluções para uma forma humana que sustenta uma passada de corrida mais eficiente.

Deixe de lado os registros fósseis e podemos observar muitas características em seu próprio físico que o ajudam a correr. Grandes músculos glúteos e longos tendões de Aquiles nos impulsionam para a frente. Comparados a outros primatas, os humanos têm mais fibras musculares de contração lenta, que resistem à fadiga, e mais mitocôndrias nos músculos de corrida, permitindo-os consumir mais oxigênio como combustível. Nós também somos os únicos primatas a ter o ligamento nugal, a tira de tecido conectivo que fixa a base do crânio à espinha. Esse ligamento — compartilhado por outras espécies de corredores, como lobos e cavalos — impede sua cabeça de balançar enquanto corre. Todas essas adaptações sugerem que evoluímos para

atletas de resistência. Porque a sobrevivência dos primeiros humanos dependia de viajar longe e rápido, você nasceu com ossos, músculos e juntas que o ajudam a percorrer o caminho.

David Raichlen, antropólogo da Universidade do Arizona, estava familiarizado com a ideia de que a seleção natural favorecia características que permitiam aos humanos correr. Seu próprio trabalho de graduação o ajudou a estabelecer a teoria, incluindo um artigo acadêmico de 2005 intitulado “Why is the Human Gluteus So Maximus?” [“Por que o Glúteo Humano é Tão Máximo?”, em tradução livre]. Ele, porém, estava frustrado com o problema da motivação. A natureza pode construir um esqueleto que o faça correr com maior facilidade, mas sozinha não é suficiente para criar um atleta de alta resistência. O que poderia ter feito os primeiros humanos querer exercer tanto esforço? Quando muito, os humanos parecem predispostos a conservar energia. É um risco calórico se deslocar o dia todo, usando suas reservas de energia na esperança de capturar algo grande. Como Herman Pontzer disse, caçar e coletar é “um jogo de alto risco no qual a moeda é a caloria, e ir à falência significa a morte”. Um estômago vazio seria suficiente para fazer uma pessoa persistir em uma caça de um dia inteiro ou aguentar as exigências da procura por comida do amanhecer ao anoitecer?

Raichlen é um corredor recreacional e começou a pensar sobre o barato da corrida. Ninguém surgiu com uma boa explicação sobre sua existência. E se a euforia não fosse algum subproduto fisiológico aleatório de correr longas distâncias, mas uma recompensa da natureza pela persistência? Seria possível que a evolução tivesse encontrado uma maneira de aproveitar a química de bem-estar do cérebro para tornar recompensador o exercício de resistência? Talvez, Raichlen refletiu, os primeiros humanos tenham ficado chapados para não morrer de fome. Ele raciocinou que tal recompensa neurológica teria a ver com duas coisas: aliviar a dor e induzir o prazer. Os cientistas há muito especulavam que as endorfinas estão por trás do barato da corrida, e estudos mostram que exercícios de alta intensidade causam um pico de endorfina. Mas Raichlen tinha em mente outro candidato, uma

classe de químicas cerebrais chamada endocanabinoides, que são as mesmas químicas imitadas pela *cannabis* ou maconha. Os endocanabinoides aliviam a dor e melhoram o humor, o que se enquadra nos requisitos de Raichlen para recompensar o trabalho físico. E muitos dos efeitos da *cannabis* são compatíveis com as descrições de euforias induzidas pelo exercício, incluindo o desaparecimento repentino de preocupações e estresse, redução da dor, desaceleração do tempo e sentidos mais apurados.

A pesquisa anterior sugeria que o exercício poderia provocar uma liberação dessas químicas cerebrais, mas ninguém havia documentado isso durante uma corrida. Então Raichlen colocou corredores habituais em treinos de esteira em diferentes intensidades. Antes e depois de cada corrida, ele coletou sangue para medir os níveis de endocanabinoides. Andar devagar por trinta minutos não tinha efeito. Nem o exercício mais intenso, correndo ao esforço máximo. O *jogging*, entretanto, triplicou os níveis de endocanabinoides dos corredores. Além disso, a elevação nos endocanabinoides foi correlacionada com o barato autodeclarado pelos corredores. O palpite de Raichlen estava certo. O barato da corrida é um estímulo.

Por que o *jogging* elevou os endocanabinoides e andar devagar e correr em um passo exaustivo não? Raichlen especula que nosso cérebro nos recompensa por nos exercitarmos em intensidades similares às utilizadas com sucesso para caçar e procurar comida há 2 milhões de anos. Se isso é verdadeiro, então a seleção natural também teria recompensado outros animais que caçam ou coletam de maneiras similares. Os cães, por exemplo, evoluíram para perseguir suas presas por longas distâncias. Raichlen decidiu colocar cães de estimação em sua esteira também, para ver se eles ficavam chapados. (Os lobos seriam melhores candidatos para o estudo, mas é mais fácil fazer os cães cooperarem.) Como um grupo de comparação, Raichlen recrutou furões de estimação. Furões selvagens são noturnos, caçam pequenos mamíferos que adormecem em suas tocas. Eles também se alimentam de pererecas, ovos de pássaros e outras fontes improváveis ou incapazes de conduzir os furões em uma perseguição cansativa.

A seleção natural não tinha motivo para recompensar os furões por resistência física — e aparentemente não o fez. Depois de trinta minutos de *jogging*, os cães mostraram níveis elevados de endocanabinoides. Os furões, apesar de trotarem na esteira a uma velocidade impressionante de 3 quilômetros por hora, não mostraram tais níveis.

O que tudo isso significa para o praticante de exercício recreacional de hoje? Para começar, sugere que a chave para desbloquear o barato da corrida não é o ato de correr por si só, mas sua intensidade moderada contínua. E, de fato, os cientistas documentaram um aumento similar nos endocanabinoides em pedalar, andar em uma esteira inclinada e em uma caminhada ao ar livre. Se quiser a euforia, você tem apenas que colocar tempo e esforço. Julia foi diagnosticada há 22 anos com uma formação genética rara de ataxia espinocerebelar, uma doença progressiva com sintomas que incluem problemas de equilíbrio, tremores e espasmos musculares. Ela é aposentada e vive sozinha, e uma das coisas mais importantes em sua vida é manter a mobilidade necessária para tomar conta de seus netos. Então, todas as manhãs ela caminha 500 metros e sobe 140 degraus no prédio onde mora. Sua família a ajudou a calcular a distância e montou uma lista de músicas para ela ouvir enquanto se exercita. Os outros moradores do prédio apoiam Julia quando a veem sair; carinhosamente dizem que ela está “na ronda”. Essas sessões diárias desafiam Julia o suficiente para lhe causar o barato. Como ela explica: “Eu sinto um estímulo porque realmente gosto disso. Essa é a adrenalina que vocês sentem — os que caminham, os maratonistas —, acho que estou sentindo um pouco. Isso é heroína?”

Qualquer coisa que o mantenha em movimento e aumente sua frequência cardíaca é suficiente para acionar a recompensa da natureza por não desistir. Não há nenhuma medida objetiva de desempenho, passo ou distância que você deva alcançar, que determine experimentar uma euforia induzida pelo exercício. Você apenas tem que fazer algo que seja moderadamente difícil e manter isso durante pelo menos vinte minutos. Isso porque o barato da corrida não é um barato de *correr*. É um barato da *persistência*.

Se víssemos Jody Bender, gerente de recursos humanos de 30 anos, em uma de suas frequentes corridas pelo parque de seu bairro em Austin, Texas, uma das primeiras coisas que repararíamos é em sua perna direita. Diferentemente de sua perna esquerda, ela é coberta de tatuagens. Em toda a frente de sua coxa, um pégaso preto e branco abre suas asas. Do tornozelo ao joelho, há uma cabra azul musculosa com chifres curvos e uma crina dourada de pé em um campo de papoulas vermelhas. Um pé de coelho da sorte está tatuado próximo de seu pé direito. A distribuição desigual de tatuagens não é uma coincidência. Quando Bender tinha 23 anos, um derrame a deixou incapaz de sentir a sua perna direita. Ela estava em casa, tentando aliviar uma dor no pescoço com uma bolsa de água quente, quando foi dominada pela sensação mais estranha — como uma cobra se contorcendo pelo lado esquerdo de seu crânio. Quando levantou, percebeu que não conseguia andar direito. Sentia como se estivesse em um navio afundando. Conseguiu chegar ao banheiro, ficou violentamente mal, rastejou até a cama e desmaiou.

Bender agora sabe que a sensação parecida com a de uma serpente em seu crânio era sangue escorrendo pelo seu cérebro. Ela tem uma condição genética, displasia fibromuscular, que conduz a vasos sanguíneos anormalmente fracos e que se danificam facilmente. Quando esticava o pescoço, rompeu uma artéria, causando o derrame hemorrágico. Em uma imagem de ressonância magnética feita uma semana depois, pode-se ver um ponto branco do tamanho de uma bola de golfe do lado esquerdo do cérebro onde o sangue se acumulou. Depois do derrame, Bender era incapaz de sentir sua perna direita e o pé — era como se estivessem permanentemente dormentes. Seus médicos não estavam certos se ela recuperaria a sensibilidade. Um ano depois, ela conseguia andar, mas com frequência tropeçava e caía. Tomava anticoagulantes para reduzir o risco de um derrame futuro, e essas drogas deixavam qualquer acidente mais arriscado. Se ela se machucasse, seu corpo não seria capaz de controlar a perda de sangue. Um dia, enquanto passeava com seu cachorro, lembra-se de ter tropeçado e caído do lado de fora

de seu apartamento. Caída na calçada, a palma de sua mão e o joelho sangrando, por terem sustentado a queda, Bender ficou determinada a aumentar sua estabilidade e sua resistência.

Ela iniciou uma fisioterapia mais intensa, embora seus médicos não tivessem certeza de que ajudaria. Em sua primeira sessão, o fisioterapeuta a colocou em um aparelho que avalia as condições posturais e de equilíbrio, pintado para simular uma cadeia de montanhas. Conforme a plataforma onde estava de pé rotacionou, Bender imediatamente caiu. Seu fisioterapeuta, um maratonista, pensou que correr em uma esteira seria bom para desenvolver seu equilíbrio. “Eu disse: ‘Você está maluco? Eu vou cair de cara’”, recorda Bender. Seu fisioterapeuta, no entanto, ficou ao seu lado, de forma que ela não caísse, e a encorajou a alternar caminhada com corrida, era como andar rápido. “Levou um mês de sessões de fisioterapia para fortalecer e correr quase 2 quilômetros. Depois de dois meses, seu fisioterapeuta a desafiou a correr 5 quilômetros na esteira. Em uma foto dessa sessão, Bender está sorrindo, com olhar confiante, e seu terapeuta a aplaude. “Estava tão surpresa por poder fazer isso”, contou. “Achava que nunca chegaria àquele ponto.”

Antes de seu derrame, Bender era decididamente uma não corredora. “Odiava correr. Não sei se alguma vez já corri quase 2 quilômetros em minha vida. Se tivesse que correr pela minha vida, provavelmente estaria em apuros.” Agora ela corre quase todos os dias. Com frequência, leva seu cachorro, Cujo, com ela. (“Ele é o cachorro mais doce do mundo”, afirmou Bender, que é grande fã de filmes de terror, quando olhei duas vezes para o nome. “É um excelente corredor. Ele me força a correr mais rápido.”) Ela tem um armário cheio de tênis de corrida, e quando se arruma para correr, sempre coloca a meia e o tênis esquerdos primeiro. Desliza a meia esquerda pelo tato, então cuidadosamente puxa a meia direita pela visão, tentando imitar como a meia esquerda se ajusta. Repete com os tênis. A rotina leva vários minutos. É a única forma que consegue perceber se sua meia e seu tênis direitos estão colocados corretamente. “A falta de sensibilidade

me fez ter mais bolhas, porque eu simplesmente não sentia esse lado. Corria por quilômetros com pedras no meu tênis direito, somente notando depois, quando via sangue nos meus pés.”

Algumas vezes, quando está correndo, Bender reflete sobre sua jornada. “É geralmente ao final de uma longa corrida. Começo a pensar sobre onde estava e de onde vim”, ela diz. “Algumas vezes, eu choro quando corro. Suponho que ninguém nota porque estou supersuada. Nunca sei se é o barato da corrida ou se simplesmente não acredito que sou capaz de fazer isso. Havia um tempo em que eu não era, e não faz tanto tempo assim. Estou tão orgulhosa de mim!” O parque onde Bender corre tem um caminho de terra através das árvores e um riacho que é difícil de cruzar. O terreno é irregular, com pedras em que é fácil tropeçar e uma eventual cobra para evitar. “Em algum ponto durante minha corrida, paro de olhar para o chão a minha frente. Deixo de procurar trilhas desniveladas, nozes no caminho ou um meio-fio na rua. Começo a olhar para a frente, muito mais longe. Levanto meus pés. Ganho confiança para saltar sobre o caminho desnivelado ou pular o meio-fio. E esse é normalmente o meu ponto certo.”

No documentário *The Great Dance: A Hunter's Story* [*A Grande Dança: A História de um Caçador*, em tradução livre], cineastas registraram uma persistente caçada dos dias modernos. Um caçador chamado Karoha Langwane persegue um antílope por horas através do Deserto de Kalahari em um calor de 49°C. Craig Foster, um dos diretores do filme, esperava que os espectadores ficassem incomodados com a cena em que o antílope, perseguido à exaustão, cai em frente ao caçador, que então atravessa a lança no peito do animal. Entretanto, os espectadores estavam profundamente comovidos com a cena e pelo alívio no rosto de Karoha enquanto sua perseguição termina com a alegria de saber que poderia alimentar sua família e sua tribo. Como Foster contou a um repórter para a ESPN: “As pessoas estavam comovidas porque viam uma parte profunda e importante delas mesmas que nunca souberam que existia.”

Testemunhar esse aspecto de nossa herança humana — a habilidade de persistir para que possamos sobreviver — pode ser uma experiência surpreendente. Mas também é algo que muitos corredores e atletas vislumbram diretamente quando escolhem superar a inércia que torna difícil começar ou a fadiga que tenta pará-los. Jody Bender me contou sobre uma recente viagem de caminhada que ela e seu marido fizeram ao Big Bend National Park no Texas. Por três dias, carregaram o peso de suas mochilas e percorreram mais de 24 quilômetros por entre as montanhas — algo que pareceria impossível antes, quando Bender estava na fisioterapia, esforçando-se para se manter na vertical naquele aparelho. Nessa caminhada, caiu algumas vezes. “Eu estava com calor, estava desconfortável, e tudo doía. Quase fiquei sem água”, lembra ela. “Mas, no momento em que termina, você nem se lembra das partes desconfortáveis. Lembra-se daquele sentimento no final: Uau, eu disse que iria fazer isso, foi difícil mas eu não desisti, eu fiz, e isso é incrível!”

Persistência é a chave para experimentar o barato enquanto se exercita, mas talvez essa não seja a melhor forma de pensar sobre isso. Não persistimos para conseguir um pouco de recompensa química; o êxtase é criado em nossa biologia para que possamos persistir. A seleção natural nos dotou com uma maneira para perseguir nossos objetivos e prosseguirmos mesmo quando é difícil. O barato da corrida é a recompensa temporária que nos leva a nossos objetivos maiores. Para muitos, a experiência de perseverar é parte do que dá sentido ao movimento e o que torna a experiência recompensadora. Isso é menos anunciado, mas possivelmente o efeito colateral mais duradouro do barato da persistência: você começa a vivenciar como alguém que insiste e continua quando as coisas ficam difíceis. Sete anos após seu derrame, é assim que Jody Bender se vê agora. Ela atribui muito da confiança que desenvolveu à corrida. “Sei quem eu sou”, disse. “Não sei o que fazia antes.”



Os neurocientistas descrevem os endocanabinoides como a química do “não se preocupe, seja feliz”, que nos fornece a primeira pista sobre o que o barato do exercício faz ao cérebro. As áreas do cérebro que regulam a resposta ao estresse, incluindo a amígdala e o córtex pré-frontal, são ricas em receptores de endocanabinoides. Quando as moléculas de endocanabinoides se ligam a esses receptores, reduzem a ansiedade e induzem a um estado de contentamento. Os endocanabinoides também aumentam a dopamina no sistema de recompensa do cérebro, que alimenta ainda mais o sentimento de otimismo. Como o corredor Adharanand Finn observa: “Podem ser somente químicas injetadas em seu cérebro, mas, ao final de uma longa corrida, tudo parece estar certo no mundo.”

Outra forma de compreender a ação dos endocanabinoides é observar o que ocorre quando eles são inibidos. A droga rimonabanto, agora proibida para perda de peso, bloqueia os receptores de endocanabinoides, uma forma efetiva de suprimir o apetite. Em testes clínicos, a droga levou a um alarmante aumento de ansiedade e depressão, assim como a quatro suicídios. Os efeitos adversos no humor eram tão persuasivos e severos, que a droga foi retirada do mercado europeu e nunca foi aprovada nos Estados Unidos. Em um experimento potencialmente imprudente, Hamilton Morris, repórter da *Vice*, conseguiu obter o rimonabanto para descobrir como seria o efeito contrário do barato da maconha. Assim Morris descreve os efeitos de uma dose de 60 mg: “Nunca me senti tão para baixo em minha vida.” Ele foi assolado por ansiedade, náusea e ficou prestes a chorar sem razão aparente. Quando o experimento de Morris acabou, sua recuperação poderia ser confundida com a do barato da corrida. “As comportas dos neuroquímicos se abriram, e há um rebote de euforia inimaginável”, escreveu Morris. “Todas as noites eu ando pela rua, tranquilo e otimista, pronto para cumprimentar estranhos.”

O rimonabanto ainda pode ser adquirido para pesquisa científica, e, inclusive, se você der a droga a roedores que amam correr, ela diminuirá as corridas na roda. (Em um experimento parecido, foi dado a alguns ratos o THC, ingrediente psicoativo da *cannabis*, em vez de rimonabanto. O THC não teve nenhum efeito sobre o quanto

eles corriam, mas é sempre possível que tenha levado a algumas experiências interessantes na roda.) Bloquear os endocanabinoides também elimina dois benefícios do barato da corrida: menos ansiedade e maior tolerância à dor. Os ratos tipicamente temem um novo ambiente, mas depois de uma corrida na roda, estão consideravelmente mais corajosos quando colocados em uma caixa escura desconhecida. Eles mostram também menos desconforto físico — pular e lamber as patas traseiras — quando colocados em uma chapa quente. Se for injetada uma droga parecida com rimonabanto antes de correrem, eles não conseguem esses benefícios. Em vez disso, apenas agem tão assustados e angustiados como qualquer rato que não se exercitou.

Essas descobertas fornecem evidências adicionais de que os endocanabinoides tornam a corrida recompensadora. Também levantam possibilidades intrigantes sobre os efeitos psicológicos de seus exercícios diários. É fácil notar e apreciar o auge da euforia, mas talvez não reconheçamos como a química básica do cérebro nos prepara para o que acontece depois. O National Study of Daily Experiences monitorou a atividade física e o humor de mais de 2 mil adultos nos Estados Unidos, com idades entre 33 a 84, por 8 dias. Todas as noites, eles ligavam para os participantes e perguntavam sobre os eventos mais estressantes do dia. Nos dias em que as pessoas foram ativas, os eventos estressantes — como conflito no trabalho e tomar conta de uma criança doente — tornaram-se menos que um obstáculo ao seu bem-estar mental.

Em experimentos de laboratório, o exercício pode até mesmo o tornar imune a ataques de pânico tipicamente induzidos por CCK-4, uma droga que dispara ansiedade severa e sintomas físicos como coração acelerado e falta de ar. O efeito de se exercitar por trinta minutos antes de ser exposto ao CCK-4 é equivalente a tomar um benzodiazepínico como Lorazepam, mas sem os efeitos colaterais sedativos. Pense deste modo: atividade física pode neutralizar a ansiedade que foi literalmente injetada em sua corrente sanguínea. Não sou uma pessoa que gosta de acordar cedo, mas aprendi a me arrastar para fora das cobertas, cambaleiar até a cozinha para o café e me exercitar antes de fazer qualquer outra coisa. Para mim, é uma estratégia de

sobrevivência. Quero encarar o dia como a versão de mim mesma que assume o controle do tempo quando eu termino o meu treino: mais corajosa, mais otimista e pronta para encarar quaisquer desafios que estejam à espera.

Niki Flemmer, enfermeira clínica de 37 anos de Seattle, entrou em uma rotina diária de 5 quilômetros de corrida na esteira da academia. Ela estava enjoada de fazer o mesmo treino sozinha o tempo todo, quando ouviu sobre um estúdio local que oferecia grupos em esteiras e aulas de remo. “Parecia difícil, e eu ainda não sabia se aguentaria a intensidade”, lembra. Ela também estava em um momento na vida em que estava comprometida a fazer coisas que a intimidavam, então decidiu conferir o estúdio.

Durante a aula, todos trabalham em um passo que seja desafiante. Uma pessoa pode correr 2 quilômetros em 7 minutos ou 2 quilômetros em 15 minutos. Flemmer estava encantada ao descobrir que, em um ambiente de grupo, o mesmo movimento físico significa algo diferente do que quando ela se exercita sozinha. Parece que todos na aula estão à procura de um objetivo coletivo, colocando esforços não somente em si mesmos, mas também para apoiar um ao outro. Uma das partes favoritas do treino é quando o instrutor chama para um exercício intenso e ela olha para a pessoa que está na esteira próxima e diz: “Vamos arrasar!” “Quando vejo vinte pessoas dando tudo de si, muitas vezes fico tão emocionada, que fico com lágrimas nos olhos.”

O estúdio é revestido de espelhos, e durante um treino recente, Flemmer fez contato visual com um homem na esteira atrás dela. “Tivemos aquele momento de conexão absoluta, com gestos que indicavam que estávamos torcendo um pelo outro. Senti-me grata. Grata por ele e sua habilidade de se mostrar por si mesmo e pela capacidade humana de se conectar.” Esse sentimento permanece até depois do fim da aula. “Sinto-me mais corajosa em público, para fazer contato

visual e interagir mais com as pessoas”, contou. “Ajuda-me a perceber que todo mundo quer uma conexão. Mesmo que não admitam, as pessoas gostam quando você sorri para elas.”

A confiança social pode ser um efeito colateral surpreendente da transpiração, mas a química do barato da corrida nos prepara para conectar. Em uma resenha de 2017 sobre como o sistema de endocanabinoides funciona no cérebro, cientistas identificaram três coisas que o potencializam de forma viável: intoxicação por *cannabis*, exercício e conexão social. Os três estados psicológicos mais fortemente ligados a baixos níveis de endocanabinoides? Abstinência de *cannabis*, ansiedade e isolamento. Os endocanabinoides não se resumem a não se preocupar e ficar feliz; eles também ajudam a nos sentir próximos dos outros. Níveis elevados dessas químicas cerebrais aumentam o prazer decorrente de estar junto de outras pessoas. Eles também reduzem a ansiedade social que interfere na conexão. E, assim como inibir os endocanabinoides elimina a euforia do corredor, também retira o desejo ou a habilidade de se conectar com os outros. Dar aos ratos um bloqueador de endocanabinoides os faz sentir menos interessados em socializar com outros. Em ratos, faz com que as novas mães negligenciem seus filhotes.

A euforia de um corredor faz o oposto: ajuda a nos unirmos. Muitas pessoas me contaram que usam a corrida como uma oportunidade de se conectar com amigos e entes queridos. John Cary, escritor de 41 anos e pai de dois filhos, lembra-se afetosamente de levar sua filha mais nova para as corridas. Ele colocava a cadeirinha de carro em um carrinho de corrida, a empurrava morro acima e ao longo de trilhas ao ar livre de sua cidade natal, Oakland, na Califórnia. Algumas vezes, eles faziam sons de animais, e outras vezes ele contava a ela sobre todas as pessoas que a amavam. “Durante o percurso de uma corrida, consigo nomear de cinquenta a sessenta pessoas da vida dela. Se ela está processando ou não, é outra questão, mas eu simplesmente amo esse tempo que temos juntos.”

Também ouvi de muitas pessoas que dependem de um treino diário para serem mais carinhosas com seus pais ou parceiros. Depois do exercício, retornam para suas famílias revigoradas e prontas para se conectar. Como nota um corredor: “Minha família às vezes me manda correr, porque sabem que voltarei uma pessoa muito melhor.” Um estudo descobriu que, nos dias em que as pessoas se exercitam, relatam interações mais positivas com amigos e família. Entre pessoas casadas, quando se exercitam juntas, ambos os parceiros relatam maior proximidade posteriormente naquele dia, incluindo se sentir amado e apoiado.

Quando me deparei com a ligação da pesquisa dos endocanabinoides com conexão social, pensei sobre outra coisa que o antropólogo Herman Pontzer me contou sobre como os primeiros humanos se adaptaram a um ambiente em mudança. Ele estava convencido de que correr não é o único fator que os ajudou a sobreviver. “Se tivesse que escolher um comportamento que marca o início de caçar e coletar, esse é o acontecimento decisivo”, disse. “É compartilhar.”

Caçar e coletar, tanto como é feito entre os Hadza hoje e como imaginamos que era feito centenas de milhares de anos atrás, são uma divisão de tarefas. Alguns membros do grupo saíam para caçar, enquanto outros realizavam um trabalho mais seguro de procurar por plantas. “Você reúne aquilo no final do dia, compartilha, e todos têm o suficiente para comer”, disse Pontzer. Os grupos que eram melhores em compartilhar eram mais propensos a sobreviver, e a seleção natural começou a favorecer não somente características que melhorassem a resistência física, como ossos da perna maiores, mas também as que incentivavam a cooperação em grupo. É por isso que os humanos têm a parte branca dos olhos tão grande; ela ajuda a nos comunicar por meio do contato visual.

Outra adaptação semelhante é a recompensa neurobiológica por compartilhar e cooperar, na qual parece espantosamente com o barato da corrida. A cooperação mútua ativa regiões do cérebro ligadas à recompensa, liberando um coquetel químico de bem-estar de dopamina, endorfinas e endocanabinoides. Chame de um barato da

cooperação: sinta-se bem em trabalhar com outros em direção a um objetivo compartilhado. Estudos de imagens cerebrais mostram que, quando se vê o rosto de alguém com quem cooperou anteriormente, seu sistema de recompensa é reativado. De um ponto de vista evolucionário, esse é o alicerce neurobiológico da confiança. É também um tipo de barato antecipado. Não há dúvida de que isso é parte do porquê de Niki Flemmer ter experimentado tanta alegria em seu grupo de corrida e nas aulas de remo. O sistema de recompensa do seu cérebro dispara assim que pisa na academia e vê o rosto de alguém que a cumprimentou ou encorajou em um treino anterior.

Compartilhar também pode ser um prazer que atrai as pessoas a se exercitar em grupos. Uma mulher que pratica *jiu-jitsu* me contou que uma de suas partes favoritas do treino é a tradição de compartilhar equipamentos. “As academias de *jiu-jitsu* são como uma família, e o equipamento compartilhado é importante. É como você é acolhido.” Seu primeiro quimono, a pesada camisa de algodão que os praticantes vestem, foi emprestado de um amigo. Seu protetor bucal foi um presente de outro estudante da academia. Aceitar o que é oferecido é parte de como se encaixa. “Está tudo bem se você ainda não tem alguma coisa”, disse. Isso dá a outros uma chance de deixar você saber: “Estamos aqui para você.”

As noites em Hadzaland são passadas ao redor de fogueiras. É hora de descontrair depois de um dia de caçadas arriscadas e concentrada procura de alimentos. Os cientistas dirão que sentar ao redor de uma fogueira encoraja o vínculo social. O calor, as chamas tremulantes e os sons crepitantes nos puxam para um estado mais receptivo aos prazeres de se conectar com outros. Enquanto pensava sobre os rituais noturnos dos Hadza, comecei a imaginar: e se a euforia do corredor faz algo parecido? Poderia o resplendor da atividade física fazer se sentir mais amigável e cordial sobre as pessoas com quem compartilha sua vida? E fazer com que, no final do dia, nos agruparmos para compartilhar histórias e uma refeição se torne ainda mais gratificante?

Pareceu-me que o barato da corrida impulsionado por endocanabinoides não somente tornaria caçar e procurar alimentos mais agradável. Ao prepará-lo para conectar, o barato também tornaria mais recompensador compartilhar os espólios com a tribo. Um experimento na Universidade La Sapienza, em Roma, sugere que a atividade física pode ter esse efeito. Os participantes jogaram um jogo de economia que requisitava a contribuição de dinheiro para uma associação comunitária. Quanto mais contribuíssem, mais todas as partes se beneficiariam. Os participantes que se exercitaram por trinta minutos antes de jogar compartilharam mais do que quando participaram do mesmo jogo sem se exercitar primeiro.

Apresentei minha hipótese — a de que o barato da corrida encoraja cooperação e vínculo — ao antropólogo David Raichlen. Ele considerou ser plausível que os endocanabinoides induzidos pelo exercício contribuem para a coesão social. Na verdade, ele estava ansioso para executar um estudo que observasse que mesmo se exercitar com outros levaria a um aumento maior de endocanabinoides do que se exercitar sozinho. Mas eu estava muito mais interessada em outra possibilidade — a de que estar fisicamente ativo pode potencializar o barato da cooperação e nos ajudar a extrair ainda mais alegria do trabalho em equipe ou de ajudar os outros. Ao que me parece, não fui a primeira a considerar essa questão. Quando se junta o barato da corrida com o barato do ajudante, as recompensas vão além de um treino mais satisfatório. Corredores se tornam uma família, comunidades são cuidadas, e humanos encontram sua tribo.



Nykolette Wallace, administradora do Serviço Nacional de Saúde, de 35 anos, corria pelas ruas do sudeste de Londres em uma tempestade torrencial. Não se esperava chuva forte no final daquela tarde, e ela não estava vestida para esse clima. Seu casaco e sua capa de beisebol eram uma defesa inadequada contra o dilúvio, e logo ela estaria encharcada. Wallace corria com um grupo de voluntários pela GoodGym, uma

organização baseada em Londres que combina corridas com projetos comunitários. O grupo estava correndo pelo bairro de Wallace, Lewisham, para o Goldsmiths Community Centre, que disponibiliza aos moradores locais pré-escola, grupos de oração, aulas de dança de salão, almoços com frango e bingo e suporte à abstinência. No caminho para o centro, o grupo correu direto para a casa de Wallace, e ela estava tentada a abandoná-los para se secar e se aquecer. Mas havia tanta camaradagem, que ela não queria ir embora. “Nós, os humanos, nos queixamos muito: ‘Está chovendo, quero entrar.’ Todos estávamos lá fora, ainda rindo e conversando”, ela lembra. “Estávamos fazendo algo bom porque queríamos fazer. Nada mais importava.”

O fundador da GoodGym, Ivo Gormley, costumava assistir aos alunos correndo para lugar algum nas esteiras das academias e pensar: *Que desperdício de energia*. Ele imaginou se havia uma maneira de utilizar essa energia. Como um primeiro experimento, Gormley enviou corredores voluntários para visitar idosos isolados socialmente em Londres. De acordo com dados do governo, metade dos idosos no Reino Unido diz que a televisão e os animais de estimação são suas únicas companhias, e que muitos saem de casa menos de uma vez por semana. Duzentos mil idosos na Inglaterra e no País de Gales não falam com um amigo ou familiar há mais de um mês. Como uma pessoa que pediu visitas de um voluntário da GoodGym explicou: “Seria muito bom ver outro ser humano. Meus únicos amigos são as pessoas na TV.” Os idosos que recebem visitas ganham o título de “treinadores”. Seu papel é manter os corredores motivados lhes dando algum lugar para ir. Os corredores fazem ligações regulares para seus treinadores e, quando necessário, ajudam na casa, como a trocar lâmpadas, por exemplo. Com o passar do tempo, essas visitas se tornam amizades reais. Mais de uma vez, quando um treinador ficou doente, os corredores da GoodGym foram os únicos visitantes no hospital — e, no momento da alta, eles são os que frequentemente levam os treinadores de volta para casa. Algumas vezes o jogo vira, e é o treinador que aparece para apoiar um corredor da GoodGym.

Conforme a GoodGym cresceu, a organização expandiu seu alcance ao conectar corredores com outros voluntários em seus bairros e os enviando para todos os tipos de projetos em suas comunidades. Cada corrida de grupo começa com um aquecimento, onde aprendem mais sobre a missão do dia. Então correm dois ou mais quilômetros para a localização do projeto, mantendo um passo que os permite conversar e compartilhar histórias. Um seguidor específico acompanha o grupo para ter certeza de que ninguém se perca. A GoodGym também adicionou grupos de caminhada para aqueles que precisam ou preferem um passo mais lento. Uma vez no local, devem classificar doações, retirar ervas daninhas, organizar a brinquedoteca do bairro ou, como um grupo fez recentemente, cozinhar espaguete à bolonhesa e preparar camas para os desabrigados. No dia em que o grupo local de Wallace ficou encharcado na chuva a caminho do Goldsmiths Community Centre, os voluntários lixaram portas e batentes para prepará-los para a pintura nova. Ocupada esfregando a lixa na madeira, Wallace se esqueceu do frio, das roupas úmidas e dos tênis ensopados. Quando a chuva parou, os corredores distribuíram panfletos pela vizinhança para a próxima feira de Natal do centro, onde os locais podem saborear vinho quente e torta de carne e fazer algumas compras de Natal. Depois de sua caminhada de volta, os voluntários da GoodGym relaxaram com um alongamento e fizeram planos para sua própria reunião de Natal em um *pub* do bairro.

Antes da GoodGym, Wallace corria somente para condicionamento físico, uma vez a cada dois meses. Agora ela corre semanalmente com seu grupo. “Todas as vezes que eu pego um trem, posso ver algo que fiz”, diz Wallace. Uma de suas tarefas em grupo preferida foi plantar tulipas, narcisos e violetas em uma nova floreira do lado de fora do principal shopping da vizinhança. Quando visitou sua avó logo depois, sua avó perguntou: “Você viu aqueles vasos de plantas enormes do shopping Lewisham?” Wallace também tem um treinador no bairro, um homem de 75 anos que vive sozinho. Em sua primeira visita, ela estava nervosa, imaginando: *E se ele não gostar de mim? E se não tivermos nada para falar?* Ela previu passar 15 minutos, mas acabou ficando

uma hora, conversando sobre a vida, livros, filmes de artes marciais e a série de documentários *Planeta Azul*. “Não pensei que tivéssemos tanto em comum”, contou. “Um dia eu lhe disse: ‘Estou muito feliz por nos darmos bem’, e ele disse a mesma coisa.”

Wallace está surpresa com o quão fortes seus laços com seu grupo de corrida local se tornaram. Ela os chama de sua família GoodGym. Quando ouviu pela primeira vez sobre a GoodGym, estava em um momento da vida no qual se sentia presa em sua rotina diária. Mãe solo com uma filha adolescente, não tinha muitos amigos fora seus colegas de trabalho, e ansiava por um senso de comunidade maior. No aniversário de um ano de sua primeira corrida com a GoodGym, ficou emocionada apenas por pensar sobre o quanto seus colegas corredores passaram a significar para ela. “Sei que posso procurar essas pessoas para qualquer coisa”, disse. “Eu nunca tive isso realmente.” Um dos colegas corredores de Wallace, de Lewisham, diz que a missão original da organização pode ter sido acabar com o isolamento social entre os idosos, mas muitos dos voluntários se sentiam igualmente isolados antes de ingressarem na GoodGym. A organização se tornou uma maneira de transformar estranhos que por acaso moram perto um do outro em uma comunidade unida.

Recentemente, uma corredora da GoodGym de Hounslow, Remy Maisel, que estava se recuperando de uma amigdalite, tuitou: “Hoje à noite a @goodgym veio ME resgatar! Estou em casa doente e muito triste por sentir falta do meu grupo de corrida, até que @GGHounslow veio até mim com minhas guloseimas preferidas para enfrentar mais um dia de repouso. Obrigada, pessoal.” A foto que acompanhava o tuíte mostrava macarrão com queijo, um *muffin* de chocolate branco com framboesa e um cartão de melhoras. Seu tuíte me lembrou que compartilhar comida é uma parte muito profunda e primitiva de como sabemos que pertencemos a uma tribo. Sua tribo estava se certificando de que ela estava alimentada. Quão estranho e adorável é a evolução do barato da corrida poder ter algo a ver com essa parte da natureza humana. Quão maravilhoso é, por nos exercitar ou voluntariar em grupos, poder estabelecer amizades que nos nutrem!

AO REFLETIR SOBRE O BARATO DA CORRIDA, o ultramaratonista Amit Sheth escreveu: “Helen Keller disse: ‘As melhores e mais bonitas coisas do mundo não podem ser vistas ou sequer tocadas. Devem ser sentidas com o coração’. A experiência do êxtase enquanto corre é uma delas.” Quando li isso, pensei que ele poderia ter descrito com a mesma facilidade a alegria do pertencer. É uma união intrigante, correr e fazer parte. Por que nosso cérebro tão prontamente liga atividade física e conexão social? E por que a biologia do barato da corrida coincide de modo tão próximo com a neuroquímica da cooperação? Qualquer que seja a razão, é assim que evoluímos. Somos capazes de persistir, por nós mesmos e uns pelos outros. Seja perseguindo o jantar, empurrando um carrinho morro acima ou fazendo tarefas para um vizinho, podemos obter alegria no esforço. E, quanto mais fisicamente ativo for, mais recompensadoras essas experiências se tornam. Isso é porque uma das maneiras pelas quais o exercício regular muda seu cérebro é aumentando a densidade de pontos de ligação para os endocanabinoides. Seu cérebro se torna mais sensível a qualquer prazer que ative o sistema de endocanabinoides: pode absorver mais alegria. Isso inclui a euforia do corredor, que ajuda a explicar por que as pessoas acham o exercício mais agradável quanto mais o fazem. E também inclui prazeres sociais, como compartilhar, cooperar, jogar e criar laços. Dessa maneira, o exercício regular pode diminuir seu limite para se sentir conectado com outros — permitir sentimentos de proximidade mais espontâneos, companheirismo e pertencimento, seja com família, amigos ou estranhos.

Em um primeiro momento, o barato da corrida parece um antídoto improvável para o isolamento social. E, assim, a recompensa neurobiológica que impediu nossos ancestrais de morrerem de fome pode agora nos salvar de uma fome mais urgente na sociedade moderna — a solidão. A ligação entre atividade física e conexão social oferece uma razão convincente para ser ativada. Também serve como um lembrete importante de que nós, humanos, precisamos um do outro para prosperar.