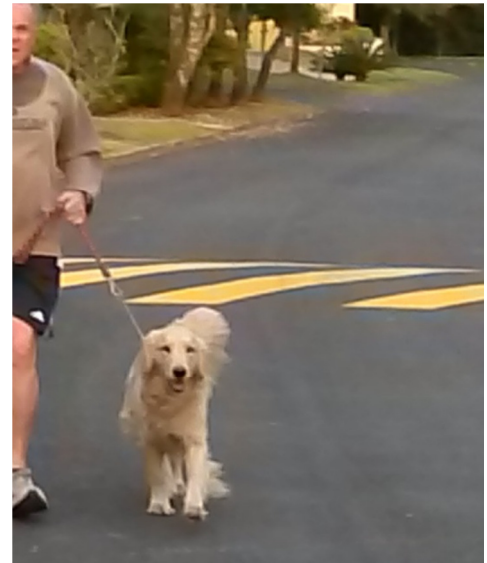


## MEUS TREINOS COM SOFIA

HÉLIO JOSÉ GUILHARDI<sup>1</sup>

Sofia é minha companheira de corridas. Nunca falta ao compromisso diário – nem sequer se atrasa –, não discute a escolha do percurso, nem esmorece diante da distância percorrida. Saímos de casa pontualmente às 6h30. Eu a pego na casa dela. Quando me aproximo, já a vejo me esperando no portão, prontinha para sair. Qual a rotina? Sempre percorremos uma distância múltipla de 2 km. Corremos no nosso condomínio por um circuito que tem exatamente essa distância, que se inicia e termina no portão da casa da Sofia. Bem, essa *era* a rotina. Sofia começou a me causar uns problemas... Levei algum tempo para analisar o que ocorria com ela. Afinal, cachorro não se explica!

Corríamos duas voltas sem nenhum contratempo! Na terceira, ao passar em frente do portão, ela “emperrava”, hesitava em continuar e eu precisava insistir – na verdade, puxá-la pela coleira –, a fim de movê-la para diante. No início da quarta volta, as dificuldades aumentavam. Relutava em prosseguir, insistia em virar de volta para casa e, eventualmente, eu tinha que desistir! O que estaria controlando a mudança de comportamento da minha atleta? Pensei em duas possibilidades: o portão da casa era um S<sup>D</sup> para emitir o encadeamento de respostas de parar e voltar para dentro da casa, uma vez que quando terminávamos nosso treino a rotina era: entrar, beber água, comer uma banana, nadar na piscina... O que me intrigava era que o portão não tinha a função de S<sup>D</sup> no final da primeira, nem da segunda volta. A força da resposta de parar e tentar entrar aumentava na terceira volta e chegava ao máximo na quarta. Imaginei, então, que ela deveria estar se esquivando de estímulos proprioceptivos (provenientes dos músculos e articulações) e interoceptivos (originados nos órgãos internos, tais como bexiga, trato digestivo, pulmões, coração), todos eles com função aversiva. Estariam tais estímulos evocando a resposta de fuga-esquiva de estados corporais dolorosos, desconfortáveis, produzidos pelo exercício? Talvez ela estivesse respondendo simultaneamente à interação dos dois controles de estímulos. Resolvi testar; fazer um teste empírico!



Mudei o percurso: parei de fazer o circuito habitual. Resolvi que sairia do condomínio com ela, de tal maneira que não passaríamos mais pelo portão. Testaria, dessa maneira, a segunda possibilidade: a função dos estados corporais aversivos. Não houve nenhuma hesitação por parte dela, independentemente da distância percorrida. Chegamos a correr 12 km, sem que ela (diferentemente de mim) mostrasse sinais de cansaço: durante o percurso alterava suas passadas, inclusive acelerando o ritmo em vários trechos, indiferente ao quilômetro que percorríamos. Invariavelmente, acelerava nos últimos

---

<sup>1</sup> agosto/2014

duzentos – trezentos metros, quando o portão estava à vista. Pareceu-me que estava sob controle de um esquema de reforçamento intermitente encadeado composto por um componente de VR (razão fixa variável), em que cada passada poderia ser definida como uma resposta, componente este que produzia em SD (a visão do portão), sob controle do qual a resposta de entrar em casa produzia os reforços finais do esquema. A longa série de respostas de correr não estaria sendo mantida exclusivamente pelos reforços finais disponíveis na casa da Sofia, mas estaria sendo influenciada pelos reforços condicionados provenientes de meus afagos e comentários durante o percurso e pelos reforços naturais provenientes da própria atividade!

Restava agora fazer o segundo teste: estaria o portão, de fato, tendo a função de SD para parar e entrar? Para tal verificação seria necessário alterar a possível função de SD do portão. Como poderia ser feito isso? Bem...



Quebrando a relação entre o portão e o acesso à água, à banana, à piscina, ao descanso, ao seu território..., enfim, atrasando todos os reforços positivos associados a ele. Encerrei o teste empírico por aqui. Que me importa se, depois de percorrer, 8, 10, 12 km, ela queira entrar na sua casa, beber água, comer banana, ser acarinhada por sua família? Ela merece tudo isso! Devolvo-a para seu ninho com uma convicção: ao meu lado ela não é uma cachorra; é uma atleta!