

Mente sã e corpo são: exercícios físicos e o bom desempenho escolar

Não é segredo que praticar um esporte ou se exercitar, melhora nosso condicionamento físico, relaxa, alivia a tensão, entre outras dezenas de benefícios. Estudos recentes garantem que a prática regular de exercícios físicos também pode melhorar ainda mais a capacidade de raciocínio.

Funciona assim: quando alguém se movimenta regularmente, melhora a oxigenação do cérebro, o fluxo sanguíneo aumenta, contribuindo para o aumento do nível de neurônios, criando novas conexões que conseqüentemente melhoram o desempenho na hora de aprender novas matérias na escola, como decorar fórmulas e raciocinar para solucionar uma equação.

Além dessas novas conexões, a capacidade motora e respiratória do indivíduo que pratica exercícios também é aliada do bom desempenho escolar.

A dança, por exemplo, auxilia na memória, pois a prática “obriga” o cérebro a decorar os passos da música, criando conexões com diferentes áreas do cérebro.

É importante lembrar que o jovem deve praticar exercícios que goste e que sejam prazerosos. Eles ajudam também a aliviar o estresse e a ansiedade antes das provas. O corpo deve estar em sincronia com a mente para o bom funcionamento de todo o organismo, ficar apenas sentado estudando sem praticar nenhum exercício pode ser prejudicial.

Aliar uma boa alimentação com exercícios físicos contribui ainda mais com a saúde, não apenas do corpo, mas também do cérebro. Por isso, é importante lembrar-se das frutas e da hidratação todos os dias.

Meia hora de caminhada, três vezes na semana, já é o suficiente para que seu cérebro funcione melhor e seja capaz de armazenar novas informações, melhorando a memória, o senso de organização e a concentração na hora das aulas. O indivíduo fica mais disposto e alerta.

Mais dicas para “malhar o cérebro”:

Não apenas os exercícios físicos, mas qualquer nova atividade que “exercite” o cérebro é saudável, como:

- Fazer novos amigos;
- Estudar uma nova matéria ou ler sobre assuntos diversos;
- Novos hobbies;
- Novos jogos de raciocínio e concentração.

Fontes: <http://revistagalileu.globo.com/Revista/Common/0,,EMI326746-18540,00-FAZER+EXERCICIOS+FISICOS+NOS+DEIXA+MAIS+INTELIGENTES.html>

<http://veja.abril.com.br/saude/exercicio-fisico-melhora-desempenho-escolar-diz-estudo/>