Atividade física e aprendizado

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br
Postado em:13/11/2015

Matéria publicada no site Segs - Atividade física pode melhorar capacidade de aprendizado de crianças e adolescentes Segundo fisiologista do HCor, tanto a prática de esportes, quanto as brincadeiras ao ar livre, aprimoram não só o autoconhecimento, do ponto de vista físico, mas também a habilidade que cada jovem tem de raciocinar e tomar decisões. Para muitos pais, o bom desempenho dos filhos na escola não tem nada a ver com o hábito de correr ao ar livre ou de jogar bola com os amigos, por exemplo. Aliás, muito pelo contrário. Quanto mais diversão, menos notas azuis no boletim. Contudo, será que essa também é a opinião dos profissionais da área de saúde? “Ao contrário do que alguns pensam, tanto a prática regular de esportes, quanto o esforço físico decorrente das brincadeiras na juventude, podem contribuir bastante com a capacidade de aprendizado de crianças e adolescentes. Cabe aos pais apenas administrar os horários dos filhos para que eles possam estudar e se exercitar de maneira equilibrada”, afirma o fisiologista do Sport Check-Up do HCor, Diego Leite de Barros. Diego explica que, de maneira geral, a prática de esportes e atividades físicas estimula a criança a desenvolver não só a capacidade de reconhecer seu corpo, suas limitações e o seu potencial físico, mas também a sua habilidade de raciocinar e de tomar decisões. “Isso ocorre porque a criança acaba criando um caminho de condução do estímulo entre o cérebro e os músculos ainda mais eficiente”, explica. “Esta capacidade se desenvolve ao longo dos anos e facilita o processo de aprendizagem em diferentes níveis cognitivos e motores”, revela o fisiologista do HCor. Esporte inteligente De acordo com Diego as atividades físicas que melhor desenvolvem a capacidade de aprender de crianças e adolescentes são aquelas realizadas em grupo, com regras definidas e que contam com ambientes que estimulam os jovens de diferentes maneiras, como grama, areia ou água, por exemplo. “Esportes como futebol, vôlei de praia ou polo aquático cumprem bem com essa função. Mesmo modalidades individuais como natação, ciclismo e artes marciais também podem exercer um papel muito importante não só na aprendizagem, mas também na capacidade de concentração dos pequeninos”, afirma Diego. “Vale lembrar que a prática de esportes e atividades físicas entre menores de idade deve ser sempre supervisionada por professores e, se possível, com acompanhamento médico regular”, aconselha o fisiologista do HCor. Benefício por toda a vida Não é só entre a infância e a adolescência que a prática de atividades físicas gera benefícios para as habilidades cognitivas. Em idades mais avançadas, nas quais a capacidade de raciocínio pode ficar comprometida em função das reduções no desempenho neural, os exercícios também têm grande importância. “Assim como acontece com as crianças, exercícios físicos na fase adulta ou na terceira idade também auxiliam, entre outras funções cognitivas, a capacidade de concentração e raciocínio”, explica Diego. “Por isso, manter um estilo de vida ativo e saudável é sempre muito importante para que possamos enfrentar as limitações impostas pelas diferentes fases da vida”, acrescenta o fisiologista do HCor. Este conteúdo foi acessado em 13/11/2015 - site Segs. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.