Atividade física traz benefícios também para o raciocínio e o cérebro

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:11/12/2015

Replicado do Portal da Educação Física Em relação ao sistema nervoso, ao cérebro e às questões de raciocínio, existem, basicamente, três aspectos muito importantes a serem considerados e que são diretamente influenciados pela prática de exercícios físicos. É inegável e já sabido por todas as pessoas os inúmeros benefícios que a prática de atividade física traz para a saúde e bem-estar geral. No entanto, ao se perguntar como e porque um esforço físico pode trazer tantos benefícios, nos deparamos com a falta de real compreensão da população sobre o fascinante processo ocorrido no corpo humano. Em relação ao sistema nervoso, ao cérebro e às questões de raciocínio, existem, basicamente, três aspectos muito importantes a serem considerados e que são diretamente influenciados pela prática de exercícios físicos. O primeiro se refere ao entendimento que as pessoas têm sobre movimentos e exercícios. Elas imaginam que o exercício acontece apenas no corpo, nos ossos, músculos, coração, pulmões, etc. Exceto no cérebro. Na realidade, a execução de cada movimento é comandada o tempo todo pelo cérebro. Ele é responsável por mandar estímulos para os músculos para que ocorra a contração de um, o relaxamento de outro, e recebe outros tantos estímulos que o ajudam a controlar a precisão dos movimentos, levando o braço mais para cima ou para baixo, por exemplo. Essa grande quantidade de estímulos que vão e que chegam a determinadas áreas do cérebro fazem com que aquelas células permaneçam ativas e trabalhando. Assim, movimentos e exercícios físicos também mantêm a atividade cerebral em alta. O segundo aspecto refere-se ao equilíbrio na produção de substâncias como os hormônios, por exemplo, que acontece de maneira saudável quando a pessoa é ativa e pratica regularmente uma atividade física. Esse equilíbrio transforma o “ambiente do corpo” em um lugar saudável para as células viverem. O sistema circulatório compõe o terceiro aspecto diretamente influenciado pela prática de atividade física. Indivíduos que se exercitam regularmente têm esse sistema eficiente. Constituído por vasos sanguíneos e pelo coração, o sistema circulatório é responsável por realizar o transporte de nutrientes e oxigênio para todo o corpo. A prática regular de exercícios auxilia a condução desses elementos essenciais para a vida, mantendo todas as células do corpo bem supridas e bastante saudáveis. Com um ambiente corporal saudável, um bom fornecimento de nutrientes e oxigênio, e com células cerebrais ativas, através da execução e controle de movimentos das atividades físicas, teremos mais facilidade de raciocínio e preservação maior do sistema nervoso. Tais benefícios deveriam ser muito mais difundidos. Dessa forma, pessoas que já se exercitam saberiam de todo o bem que estão fazendo não só para seu corpo, como também para sua mente e cérebro. E, na outra ponta, pessoas que hoje são sedentárias teriam ainda mais razões para a transformação, na busca por uma vida mais ativa e de muito mais saúde. Este conteúdo foi acessado em 11/12/2015 - site Portal da Educação Física. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.