

Kako fizička aktivnost utiče na psihi i moždane aktivnosti

Opšte je poznato da postoje mentalne vežbe koje mogu da poboljšaju rad određenih područja mozga i unaprede njegovo funkcionisanje. Međutim, da li ste znali da, osim mentalnih vežbi i fizičke vežbe mogu da imaju sličan efekat?

Aerobne i anaerobne vežbe

Aerobne vežbe aktiviraju velike grupe mišića pri čemu se dodatno angažuju pluća i srce. To su, na primer, trčanje, hodanje, plivanje, vožnja bicikla, čak i plesanje. Za vreme aerobnih vežbi ubrzava se disanje, veće količine kiseonika se unose u organizam, ubrzava se rad srca i podstiče se cirkulacija, što u mnogome doprinosi opštem zdravstvenom stanju i pospešuje rad mozga. Osim toga, aerobne vežbe su dobre i za poboljšanje kondicije i izdržljivosti.

Za razliku od aerobnih, anaerobne vežbe aktiviraju male grupe mišića kroz, na primer, dizanje tegova ili istezanje. Istraživanje sprovedeno u Vankuveru u Kanadi 2008. godine, u kojem je učestvovalo 155 žena starosti od 65 do 75 godina, pokazala su da vežbe koje osnažuju mišiće povoljno utiču na sposobnost mirnog rešavanja konflikata i na održavanje koncentracije. Ove vežbe su dobre i za osnaživanje mišića i pripremanje za veće napore.

Uticaj fizičkih aktivnosti na raspoloženje i kognitivne sposobnosti

Verovatno vam se dešavalo da utehu, kada ste nerasporeženi, tražite u dužoj šetnji ili polučasovnom džogiranju. Mogući razlog tome jeste vaša instinktivna želja da se orasporežite. Naime, tokom napornih aerobnih treninga dolazi do otpuštanja endorfina, hormona koji predstavlja „prirodnu drogu" i koji izaziva dobro raspoloženje.

Koliko je fizička aktivnost korisna i u borbi protiv depresije pokazuje i istraživanje koje su u saradnji sprovedla četiri univerziteta u Sjedinjenim američkim državama (tri iz Severne Karoline i jedan iz Džordžije) 1999. godine na pacijentima koji pate od teške depresije. Naime, istraživanje je obuhvatalo četiri meseca lečenja i šest meseci praćenja pacijenata. Pacijenti su podeljeni u tri grupe, od kojih je jedna dobijala klasične lekove za depresiju, druga je bila podvrgnuta redovnim fizičkim vežbama, a treća je lečena kombinacijom lekova i vežbanja. Rezultati su pokazali da je fizička aktivnost najefikasnija terapija - ne samo da je najveći procenat pacijenata izlečen, već je i procenat ponovo obolelih najmanji.

Uticaj fizičkih aktivnosti na kognitivne sposobnosti (pamćenje i učenje)

Kako starimo, naše moždane ćelije odumiru i veze između njih se prekidaju. Kao rezultat toga, neka

[Dok tražite posao, mogu da vam pomognu:](#)

[Saveti](#)

[Kako sam našao posao](#)

[Poslodavac vas pita](#)

[O zanimanjima](#)

sećanja nam postaju nedostupna iako se, možda, još uvek nalaze u našoj memoriji. Zamislite da je vaš mozak jedna biblioteka u kojoj se nalazi veliki broj različitih knjiga. Kako biste mogli da nađete određenu knjigu, potrebna vam je kartica sa odrednicama gde se baš ta knjiga nalazi. Prekidanje veze između moždanih ćelija predstavlja gubitak određenih „kartica“, a samim tim i nemogućnost pristupa tim knjigama, odnosno sećanjima. Do nedavno se mislilo da se nervne ćelije ne obnavljaju, međutim, novija istraživanja pokazuju suprotno. Jedan od efikasnijih načina da se obnove nervne ćelije jeste trčanje.

Brojna istraživanja koja su sprovedena na starijim osobama pokazuju da je šetanje i trčanje vrlo korisno za sprečavanje ili usporavanje pojave gubitka pamćenja i demencije, a i za očuvanje sposobnosti za učenje. Rezultati pokazuju i da se pozitivan efekat vežbanja uvećava sa povećanjem kilometraže koja se pređe za vreme treninga. Istraživanja koja su sprovedena na deci školskog uzrasta svedoče i o vezi između uspeha u školi i fizičkoj aktivnosti učenika.

Iako još nije otkriven tačan uzrok ovim pojavama, izvesno je da postoji opravdana sumnja da redovna fizička aktivnost vrlo pozitivno utiče na kognitivne sposobnosti čoveka.

Fizička aktivnost i stres

Verovatno vam se dešavalo da zaželite da imate par minuta ispred boksterske vreće, u momentima kada vas neko iznervira, kako biste izbacili svu negativnu energiju koja se nakupila u vama. Fizička aktivnost je, bilo da se radi o udaranju u vreću ili trčanju u parku, u suštini i jedan od najboljih načina da se „izduvate“ i [izborite se sa stresom](#). Ovo je rezultat, kao što smo već pomenuli, ispuštanja endorfina za vreme aerobnih vežbi. Bitno je i da znate da nije neophodno da se dovedete do iznemoglosti, već da i redovan petnaestominutni trening može u mnogome da vam pomogne.

Veza između fizičkog stanja i mentalnog je neraskidiva. Sigurno ste do sada već čuli izreku „u zdravom telu zdrav i duh“. Kada uzmete u obzir sve što ste do sada pročitali, jasno je da je ova izreka potpuno verodostojna i stoga vam predlažemo da sve potencijalne koristi redovne fizičke aktivnosti iskoristite što pre! :)

Dok tražite posao, mogu da vam pomognu:

Saveti

Kako sam našao posao

Poslodavac vas pita

O zanimanjima