

Giovani studenti: ecco alcuni consigli per unire lo studio al movimento

Data: 3 giugno 2021 | Autore: Redazione



Studiare ed affrontare il percorso di studio durante l'anno, può essere difficile e addirittura trovare modi efficaci per studiare e fare movimento, può sembrare impossibile. Studi recenti hanno trovato forti **legami tra la funzione cognitiva, lo sviluppo della [memoria](#), della funzionalità cerebrale e l'esercizio**, il che indica i benefici dell'aggiunta di attività fisica alla routine di studio. Se stai cercando un modo per migliorare il tuo studio, prova a incorporare l'esercizio fisico nella tua routine quotidiana.

Prima il dovere e poi il piacere?

attività fisica prima di studiare. Mai a fare **jogging prima di sederti a studiare** per una verifica o prima di ripassare gli appunti della lezione. Svolgi attività fisica prima di tornare a casa, oppure [nuota](#) o [corri](#) in modo moderato o vigoroso, in modo da essere pronta/o per [studiare](#) successivamente.

Fare attività aerobica porta sangue, ossigeno e sostanze nutritive al cervello, il che aiuta il cervello a funzionare meglio. Prova ad eseguire un esercizio leggero anche nelle piccole pause di studio.

Alcuni studi hanno dimostrato che l'esecuzione di esercizi di leggera intensità durante lo studio, può aiutare a ricordare le informazioni, **purché non sia affaticante**. Infatti, questi studi hanno scoperto che un esercizio fisico intenso, durante lo studio, può danneggiare il ricordo, dato che il tuo [cervello](#) è concentrato sull'allenamento, invece che sulle informazioni da recepire. *Per provare questo, porta il tuo libro di testo o i tuoi appunti in palestra o mentre esegui una camminata per casa o stretching,*

oppure usi la cyclette o il tapis roulant, mentre studi e per almeno mezz'ora, assicurandoti di mantenere l'intensità leggera.

Svolgere attività fisica subito dopo aver studiato, può aiutare a **rafforzare la tua funzione mentale e migliorare il tuo studio**. Fai una corsa di moderata o vigorosa intensità, esegui attività di forza, dopo aver studiato, per aiutare il tuo cervello a rimanere attivo in modo che il tuo studio possa essere ripagato. Se stai studiando in biblioteca, interrompi le tue sessioni di studio con l'attività fisica. Alzati e fai una passeggiata di quindici minuti intorno all'edificio o nel vicino campus, puoi farlo anche se stai studiando in un qualsiasi altro luogo. Fare una pausa aiuta a rinfrescarsi e fa affluire sangue al cervello, il che può aiutarti a pensare e ricordare meglio.

Fai esercizio mentre sei alla [scrivania](#). Puoi far circolare meglio il sangue alla tua scrivania, mentre studi. Se non vuoi lasciare tutto e fare una breve passeggiata di 15 minuti, prova a fare un po' di attività fisica dove ti trovi; puoi eseguire degli [squat](#) sulla sedia alla tua scrivania, alzandoti e sedendoti in modo completo dalla sedia oppure accovacciandoti senza sederti. Inoltre, puoi eseguire qualche piegamento sulle braccia con le mani in appoggio alla [scrivania](#), oppure provare il “**wall sitting**”. Appoggiati al muro e piega gli arti inferiori lentamente in una posizione intermedia, usando il muro per sostenere la schiena. Mantieni la posizione il più a lungo possibile o esegui 20 serie tenendo per 10 secondi la posizione.

Potresti anche sollevare un arto inferiore, mentre tieni lo squat per una sfida extra con te stessa/o. Usa delle [bande elastiche](#) di resistenza, mentre studi. Impugna le estremità e tira l'elastico per un allenamento della parte superiore del corpo, oppure puoi anche provare a tenere dei pesi in mano ed eseguire degli esercizi per le braccia mentre studi.

Come costruire un piano di esercizi

Stabilisci una quantità, giornaliera e settimanale, adeguata di esercizio. Aggiungere esercizio fisico al tuo programma potrebbe richiedere un po' di pianificazione, ma non sarà impossibile. Esegui almeno una media di 60 minuti al giorno ad [intensità](#) da moderata a vigorosa, principalmente aerobica, di attività fisica alla settimana, così come quelle che di rinforzo muscolare, che dovrebbero essere incorporate almeno 3 giorni alla settimana.

Gli adulti dovrebbero anche svolgere attività di potenziamento muscolare ad intensità moderata o maggiore che coinvolgono tutti i principali gruppi muscolari 2 o più giorni alla settimana, poiché forniscono ulteriori benefici per la [salute](#).

Trova il tempo per il tuo allenamento, impegnarsi in un programma di esercizi per aiutare i tuoi studi può essere difficile all'inizio, ma ricordati dei benefici mentali e cognitivi dell'esercizio e di come ti possa aiutare a migliorare il rendimento scolastico.

Siediti ed elenca il programma di tutti i tuoi impegni, attività e ore di studio e non dimenticare di elencare le ore di [sonno](#), i [pasti](#) e il tempo tutte le piccole routine quotidiane, trovando il tempo e lo spazio per incorporare l'esercizio fisico. Se cammini per 10 o più minuti per andare a lezione o al lavoro, questo conta come attività fisica aerobica. Scegli qualcosa che ritieni ti piace e che possa essere facilmente inserito nel tuo programma e se hai difficoltà a trovare il tempo per allenarti, prendi in considerazione l'idea di uscire per una corsa di 30-45 minuti o ballare per la tua stanza per mezz'ora.

Suddividere gli esercizi in incrementi piccoli, inizialmente soprattutto, come 3 camminate veloci di 10 minuti, può offrire benefici per potenziare il cervello se hai difficoltà a inserire l'esercizio nella tua giornata.

Concentrati sulla costanza. Allenamenti quotidiani costanti o allenamenti che coincidono con il tuo studio e le tue lezioni, sono più efficaci che cercare di svolgere 150 minuti di attività fisica tutti nel fine settimana. L'attività fisica, costante e spezzettata, per tutta la settimana, stimolerà meglio il tuo cervello per quando studi, invece di isolarlo solo nel fine settimana. Se segui le lezioni tre volte a settimana e studi in quei giorni, prova a fare una passeggiata di almeno 45 minuti o fare jogging prima di tornare nella tua stanza per studiare. Se vai a scuola ogni giorno per otto ore, trascorri da mezz'ora a un'ora dopo la scuola eseguendo esercizio fisico, poi studia dopo essere tornato a casa.

Rendi l'esercizio un'esperienza piacevole, per alleviare lo stress e ridurre l'ansia. **Cerca di non rendere l'attività fisica una parte stressante della tua giornata**, ma concediti il tempo per prenderti cura di te stesso e ricorda, anche se non stai studiando o lavorando quando ti alleni, stai aiutando a migliorare la tua efficacia complessiva di studio.

Ascolta la musica mentre ti alleni. Numerosi studi hanno collegato la musica al sollievo dallo [stress](#) alla riduzione dell'ansia. così, mentre sei fuori per la tua passeggiata, ascolta la musica che ti rilassa o ti rende felice.

Capire l'importanza di combinare lo studio con l'esercizio fisico

Sappi che l'esercizio aumenta la funzionalità mentale, migliora la prontezza mentale e la funzione cognitiva. Il tuo cervello funziona meglio e puoi pensare in modo più lucido dopo l'esercizio. **L'attività fisica aiuta anche a rafforzare la memoria e il ricordo**, che è importante quando si studia, l'esercizio aerobico aiuta a far affluire meglio il sangue al cervello, il che aiuta a fornirgli l'ossigeno e le sostanze nutritive di cui ha bisogno per lavorare ed elaborare le informazioni. L'esercizio fisico, come puoi ben capire ha molti vantaggi, ma un vantaggio importante per gli studenti è che l'esercizio **aiuta a migliorare l'umore**. L'esercizio fisico regolare aiuta a ridurre l'[ansia](#), che potresti provare a causa dei tuoi studi, infatti ci sono molte prove a supporto della riduzione tensiva dell'esercizio fisico, che funge da stabilizzante dell'umore. Solo cinque minuti di allenamento aerobico intenso possono aiutare a iniziare a **ridurre l'ansia**. L'esercizio offre molteplici vantaggi che aiutano a migliorare dunque anche la tua energia, fattore importante soprattutto se sei uno studente che cerca di studiare per più esami o materie. Fare un po' di esercizio aerobico è più efficace che andare al bar o giocare ai videogiochi!

L'esercizio aumenta la tua capacità di dormire, sappi che un riposo adeguato ti aiuta a sentirti più vigile e consente al tuo cervello di funzionare meglio mentre studi.

Dott. Luca Venturi