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?
Se possibile, fai attività fisica prima di studiare. Vai 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 roullant, 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 sedentoti 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 e 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

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/giovani-studenti-ecco-alcuni-consigli-unire-lo-studio-al-movimento/126256