

## Exercite corpo e mente

### Transcrição

"Exercite corpo e mente", é real! Para termos um processo de aprendizado efetivo, precisamos compreender que nosso cérebro é um músculo como todos os outros do corpo, e precisa ser exercitado!

O cérebro está interligado com todos os outros elementos anatômicos. Se dedicarmos alguns minutos do dia para praticar exercícios físicos, provavelmente teremos muito mais facilidade em desenvolver foco, atenção e apreender com mais rapidez os conteúdos necessários. Em um pequeno artigo da Revista Galileu foi afirmado que:

Os pesquisadores da Universidade de Saúde e Ciência de Oregon (OHSU), dos Estados Unidos descobriram que fazer uma atividade física (meso que de curta duração) auxilia as conexões entre os neurônios do hipocampo, região cerebral associada ao aprendizado e à memória.

Esse é um dado que nós não podemos ignorar e irá nos ajudar no processo de aprendizagem estruturada.

Outra dica muito boa é **durma!** Nosso cérebro trabalha muito, e precisa de descanso. Está lembrado do modo difuso e do modo focado? Dormindo, nosso cérebro entra no modelo difuso, o mais legal dessa história é que além de entrar no modo difuso, nossos neurônios passam a ser reconstruídos enquanto dormimos.

Em suma, fazer exercícios e dormir é parte crucial das formas de aprendizado.