

EFFECTOS DA ACTIVIDADE FISICA NO CEREBRO E NA SAUDE MENTAL

*Yago Gulín Rodrigues, Shaila Trigo Crespo

*IES O COUTO

RESUMO DO NOSO PROXECTO

Estamos facendo un experimento nas clases de educación física.

Está demostrado que o exercicio físico libera Neurotransmisores, como a Dopamina, Serotonina, Endorfinas.

Mellorando o estado de ánimo e reducindo o estrés, disminuindo os niveis de Cortisol favorecendo a neuroplasticidade e crear conexións neuronais aumentando o fluxo sanguíneo cerebral prevendo trastornos como a ansiedade e a depresión.

Para comprobalo estamos deseñando unha actividade na que os alumnos leen unha cantiga na que teñen que falar dela posteriormente ou facer algunha actividade relacionada con ela.

Escollimos tres clases e cada clase fai un grupo polo que serían 3 grupos.

*1º grupo- Teñen que leer unha cantiga, despois de leer as cantigas fan as probas escritas, ao rematar fan o exercicio físico

*2º grupo- Este grupo lee a cantiga, despois fan a actividade física ao rematar fan a proba escrita

*3º grupo- Este último grupo primeiro fai deporte e logo fan todo demais.

INTRODUCCIÓN

Noso proxecto analiza como a actividade física impacta na memoria e no estado de ánimo.

Diseñouse un experimento que se divide en tres grupos de alumnos para avaliar se o exercicio mellora a retención de información.

O noso interese é demostrar como a actividades físicas, pode mellorar a memoria.