

Como influe o exercicio no noso cerebro?

2. DATOS PERSOAIS.

Paula Carballido Otero

Julia Fraile Ferreiro

3. RESUMO DO PROXECTO

No seguinte traballo queremos establecer a relación que existe entre os deportes e o cerebro. Pescudaremos cales son os deportes que aportan máis beneficios a noso desenvolvemento racional e por que.

Por outra banda, con esta presentación queremos influír na xente que non lle gusta facer exercicio ou deporte para que sexan conscientes dos seus beneficios e os incorporen a súa rutina.

Pensando en todas as capacidades e limitacións físicas tamén investigaremos sobre que exercicio de menor impacto pode ser axeitado, por exemplo, ioga ou natación.

A estas alturas xa sabemos que o exercicio pode diminuír o risco de demencia, alzheimer ou outras enfermidades, tamén sabemos que pode axudar co noso estado físico e, intentaremos averiguar se mellora o noso benestar emocional.

4. INTRODUCCIÓN.

O noso tema de estudo foi o deporte e o cerebro: como inflúe o deporte no noso desenvolvemento intelectual e emocional, que beneficios ten, con que frecuencia debemos practicalo, cales son os deportes máis axeitados e por que.

5. PROPÓSITO DO TRABALLO.

O noso traballo vai centrarse en como o deporte pode influír no desenvolvemento do cerebro, abordando distintas actividades deportivas como o ioga, a natación e os deportes de equipo. O deporte non só mellora a condición física, senón tamén as nosas habilidades mentais e emocionais. A nosa investigación centrarase en tres áreas principais: o impacto do deporte no desenvolvemento do cerebro, como o deporte pode ser inclusivo para persoas de diferentes idades e condicións, e a importancia de practicar deporte como unha forma de canalizar as emocións.

Na primeira parte nos centraremos en como o ioga, a natación e os deportes de equipo inflúen directamente na nosa saúde mental. O ioga, por exemplo, mellora a concentración, reduce o estrés e axuda a desenvolver a memoria. A súa combinación de respiración e movemento permite que o cerebro se relaxe, mellorando a capacidade de concentración e evitando distraccións. A natación tamén ten beneficios similares, xa que o movemento rítmico e a concentración na respiración durante a actividade melloran as funcións cognitivas. Os deportes de equipo, como o fútbol ou o baloncesto, fomentan habilidades sociais e de resolución de problemas, permitindo que os nenos, e tamén os adultos, melloren a súa capacidade para traballar en grupo e tomar decisións rápidas.

A segunda parte do traballo tratará sobre como o deporte pode ser inclusivo e beneficioso para todas as idades. Imos investigar como persoas de diferentes idades, desde nenos pequenos ata adultos maiores, poden beneficiarse dos deportes mencionados. O deporte non ten idade, e actividades como o ioga ou a natación son perfectas para mellorar a mobilidade e a saúde en xeral, independentemente da idade. A inclusión tamén é fundamental, xa que todos, sen importar a súa

condición física ou discapacidades, deberían poder acceder a actividades deportivas que melloren o seu benestar. O deporte inclusivo non só mellora a saúde física, senón que tamén promove a igualdade e o traballo en equipo entre persoas con diferentes capacidades.

Por último, abordaremos como o deporte serve como un medio para canalizar as emocións. Moitas veces, cando as persoas se senten frustradas ou ansiosas, practicar deporte pode ser unha forma de liberar esas emocións e mellorar o estado de ánimo. O ioga axuda a relaxarse e reducir a ansiedade, mentres que a natación pode axudar a liberar tensión e mellorar o benestar emocional. Os deportes de equipo, ademais de favorecer as relacións sociais, tamén ofrecen unha maneira de expresar emocións de forma segura e controlada, xa que os xogadores aprenden a xestionar tanto as vitorias como as derrotas.

En resumo, o traballo ten como obxectivo demostrar que o deporte non só mellora a nosa saúde física, senón que tamén ten un impacto positivo no desenvolvemento do cerebro, na inclusión de todas as persoas e no manexo das emocións. O deporte, especialmente o ioga, a natación e os deportes de equipo, pode ser unha ferramenta poderosa para mellorar a nosa saúde mental e emocional, fomentando a inclusión e o benestar en todas as idades.

7. HIPÓTESE.

Antes de comezar coa nosa investigación tiñamos as seguintes hipóteses:

1. O deporte é benéfico pero non da forma que nos imaxinamos, pensamos que todos os deportes daban o mesmo resultado no noso cerebro e na saúde.
2. Pensamos que o deporte iba ser benéfico para o cerebro xa que nos mantén activos pero, hai algo máis?
3. O ioga, a natación e os deportes de equipo cumpren con todos os criterios dos beneficios que pensamos que aporta o deporte.
4. O deporte adaptado ten a premisa de incluír a todo o mundo pero, o deporte tamén pode ser inclusivo inda que teñamos limitacións físicas ou de idade.

8. MATERIAL E MÉTODOS.

Os materiais empregados no noso traballo foron chatGPT, <https://wpd.ugr.es/~emiro/como-nos-engancha-deporte/> e Google.

O noso método de traballo foi buscar información onde pensamos que poderíamos encontrar como Google, chat GPT, páxinas etc. Coa información que recaudamos fixemos un canva.

Queremos crear un espazo onde falar pero tamén practicar diferentes deportes para ver, de xeito práctico cales son os seus beneficios e por que.

9. RESULTADOS.

En primeiro lugar, coa nosa investigación confirmamos que o deporte mellora a función cognitiva e a saúde mental. Actividades como o ioga e a natación, que combinan movemento e respiración controlada, teñen demostrado mellorar a concentración, a memoria e reducir o estrés. O ioga, por exemplo, favorece a neuroplasticidade, o proceso no cal o cerebro forma novas conexións entre neuronas, o que mellora a capacidade de aprender e adaptarse. A natación, coa súa ritmicidade e concentración na respiración, tamén mellora a memoria de traballo e a atención. Os deportes de equipo, como o baloncesto ou o fútbol, melloran a resolución de problemas e as habilidades sociais,

xa que requiren tomar decisións rápidas e traballar de forma cooperativa. Estes deportes tamén axudan a desenvolver habilidades executivas no cerebro, como a xestión do tempo e a capacidade de planificar.

A práctica deportiva, independentemente da idade ou capacidade física, ten un impacto positivo no benestar cerebral. A actividade física mellora a circulación sanguínea no cerebro, o que favorece a función cognitiva tanto en nenos como en adultos maiores. O deporte inclusivo, que promove a participación de persoas con diferentes habilidades ou condicións, non só mellora a saúde física, senón tamén as relacións sociais, a autoestima e a confianza. As persoas que practican deporte en grupo experimentan un aumento na motivación e na satisfacción persoal.

Por último, o deporte pode ser unha poderosa ferramenta para canalizar as emocións. O deporte, especialmente o ioga e os deportes de equipo, poden axudar as persoas a xestionar o estrés, a ansiedade e a frustración. O movemento físico libera endorfinas, que melloran o estado de ánimo, e as interaccións sociais en deportes de equipo proporcionan apoio emocional. A práctica deportiva ofrece unha vía segura para liberar tensión emocional e mellorar a saúde psicolóxica, especialmente en momentos de alta carga emocional.

10. CONCLUSIÓNS

Despois da investigación, as nosas conclusións son que o deporte:

1. **Mellora das funcións cognitivas e do desenvolvemento cerebral:** A práctica regular de deportes como o ioga, a natación e os deportes de equipo favorecen a mellora da memoria, a concentración e a capacidade de tomar decisións rápidas, grazas á súa influencia positiva na neuroplasticidade e nas habilidades executivas do cerebro.
2. **Impacto positivo na saúde mental e na xestión das emocións:** O deporte actúa como un medio eficaz para reducir o estrés, a ansiedade e mellorar o benestar emocional. Actividades como o ioga e a natación, que combinan movemento e respiración controlada, axudan a relaxar a mente e mellorar a regulación emocional.
3. **Inclusión e benestar para todas as idades e capacidades:** O deporte é unha ferramenta inclusiva que pode ser practicada por persoas de todas as idades e capacidades. Desde nenos ata persoas maiores, a actividade física contribúe á mellora da saúde física e mental, así como á integración social, independentemente das condicións individuais.
4. **Fomento de habilidades sociais e de traballo en equipo:** Os deportes de equipo, como o fútbol ou o baloncesto, non só melloran a condición física, senón tamén as habilidades sociais, como a comunicación, a colaboración e a resolución de conflitos. Estas habilidades son fundamentais para o desenvolvemento persoal e social, tanto en nenos como en adultos.
5. **Canalización de emocións e mellora da autoestima:** A práctica deportiva ofrece un medio seguro para liberar emocións e mellorar a autoestima. Ao permitir que as persoas expresen as súas emocións de forma controlada e construtiva, o deporte favorece un mellor equilibrio emocional e contribúe ao crecemento persoal.

Estas conclusións evidencian a importancia do deporte non só na mellora da saúde física, senón tamén no desenvolvemento cognitivo, emocional e social das persoas.

11. BIBLIOGRAFÍA.

Buscamos información através de internet, falamos coa mestra de educación física do cole. As páxinas que usamos foron:

<https://wpd.ugr.es/~emiro/>

<https://www.erttheo.com/blog/deporte-mejora-cerebro-coeficiente-intelectual>

<https://neuronup.com/neurociencia/cerebro-neurociencia/el-deporte-como-mejor-aliado-de-nuestro-cerebro/>

Usamos CHAT GPT para resumir a información das páxinas e axeitala a nosa idade e para mellorar a redación dos epígrafes deste traballo.