



RECOMANACIONS DEL SERVEI PSICOPEDAGÒGIC

Durant totes les setmanes de confinament la majoria de nosaltres hem reduït el temps que dedicàvem a l'exercici físic, però han estat els infants els que més han notat aquest canvi. Molts d'ells, a banda de les hores que dedicaven a l'exercici físic a l'escola també realitzaven alguna activitat esportiva de forma extraescolar o passaven les estones de pati saltant i corrent, en definitiva, movent-se. Aquest canvi en les seves rutines ha generat canvis a nivell fisiològic que poden haver repercutit en la seva capacitat de concentració, la seva motivació i el seu estat d'ànim general.

A banda de les moltes virtuts que té l'exercici físic per la nostra salut, avui m'agradaria parlar-vos de la seva relació amb el nostre benestar emocional, les capacitats cognitives i l'aprenentatge.

La pràctica regular d'exercici allibera endorfines. Aquesta substància té un gran efecte sobre el nostre benestar emocional, ja que ens ajuda a millorar el nostre estat d'ànim, la motivació i l'autoestima i ens permet reduir l'estrès, l'ansietat i la depressió. Els programes d'entrenament físic aplicats en persones que prenen medicació per l'ansietat i/o la depressió els han ajudat a reduir la medicació.

Com a conseqüència de l'exercici físic es segreguen tota una sèrie de neurotransmissors i factors de creixement que estimulen la generació de noves neurones i enforteixen les connexions neuronals que faciliten la memòria i l'aprenentatge. Moltes investigacions amb infants i adolescents (i també en adults) han demostrat que l'exercici millora les funcions executives bàsiques com la capacitat d'inhibició o autocontrol, l'atenció i la capacitat de concentració, la memòria de treball o la flexibilitat cognitiva que són imprescindibles pel bon desenvolupament acadèmic i personal dels alumnes.

A infants i adolescents -també als adults- ens costa focalitzar l'atenció en les tasques durant períodes de temps perllongats, fet que s'amplifica en els alumnes amb TDAH o altres dificultats d'aprenentatge. En general, l'exercici podria ser un antídote per millorar la concentració durant les tasques, per exemple, amb parades de 15-20 minuts per realitzar uns moviments de certa intensitat. S'ha comprovat que els infants amb TDAH resolen millor les tasques si se'ls permet moure's mentre les fan. Tots els esports són beneficiosos, no obstant, algunes investigacions suggereixen que la combinació de l'activitat mental amb l'exercici (com en el cas de les arts marcials) comporta millores en la capacitat d'autocontrol dels alumnes, especialment d'aquells amb TDAH.

El neuròleg Álvaro Pascual Leone apuntava en una entrevista que li van fer que *"l'exercici físic era més important pel cervell que pels músculs"*. Així que, ara que ja podem començar a sortir una mica us recomano que sortiu a passejar i a fer exercici amb els vostres fills i filles (si pot ser per un entorn natural proper a casa).

Per acabar aprofitem per comentar-vos que si teniu la necessitat de posar-vos en contacte amb el servei psicopedagògic del centre per alguna consulta podeu fer-li un correu a cati.mayans@cordemarialabisbal.cat o a comunicacio@cordemarialabisbal.cat.

Gràcies i cuideu-vos molt!