

ورزش هوش کودکان را افزایش می‌دهد؟

نوشته شده در تاریخ 1396/09/14 09:58

نوع اخبار بخش اخبار - معاونت مشاوره

مطالعات اخیری که در اسپانیا انجام شده نشان می‌دهد که ورزش کردن با افزایش حجم مغز و هوش در کودکان در ارتباط است. به گزارش ایسنا و به نقل از رویترز، در سالهای اخیر توجه محققان به تاثیر ورزش به مغز و روحیه جلب شده است. در مطالعات اخیر مشخص شد که ورزش هوازی باعث کاهش افسردگی در بزرگسالان و کودکان میشود. مطالعات جدیدی که در اسپانیا انجام شده است نشان می‌دهد که ورزش کردن به ساختار مغزی کودکان تاثیرگذار است و باعث افزایش هوش آنها میشود. در این مطالعات دو گروه از کودکانی که با هم مقایسه شدند، یک گروه در هفته سه تا پنج بار ورزش هوازی انجام می‌دادند و گروه دیگر فعالیتی نداشتند بعد از ۳۰ هفته محققان MRI مغزی کودکان را با هم مقایسه کردند. آنها دریافتند که کودکانی که ورزش کردن حجم قسمت خاکستی مغزشان افزایش یافته است. این قسمت مغز با قدرت یادگیری و کارایی اجرایی کودکان در ارتباط است. کودکانی که ورزش میکنند در تستهای مربوط به هوش موفقتر هستند. منبع: خبرگزاری ایسنا