**6 atividades divertidas para exercitar o cérebro**

Tocar um instrumento ou jogar videogame podem melhorar a memória e deixar a mente mais afiada



*Fonte: Shutterstock*

531

Todas as partes do nosso corpo envelhecem, inclusive o nosso cérebro. Com o tempo, a memória começa a nos deixar na mão, o raciocínio vai ficando mais lento e a capacidade de compreender informações e fazer conexões também vai se perdendo. Mesmo em pessoas que não sofram com problemas neurológicos, como o Mal de Alzheimer, é possível notar uma queda na capacidade cerebral com o passar dos anos.

Contudo, existem algumas [atividades divertidas que podem ajudar a frear esse processo](http://noticias.universia.com.br/destaque/noticia/2015/08/04/1129312/5-estrategias-impulsionar-memoria.html). Conheça 7 delas e comece a praticar:

**1 – Ler por prazer**

Não importa se é uma revista, um romance do século XVIII ou uma notícia de jornal, a leitura é uma forma prazerosa de exercitar o cérebro. Ela estimula a formação de novas conexões cerebrais e aumenta a capacidade de absorver informações. [Ler também melhora a memória e exercita as partes do cérebro ligadas à imaginação](http://noticias.universia.com.br/destaque/noticia/2015/08/13/1129829/8-motivos-nunca-abandonar-leitura.html).

**2 – Tocar um instrumento**

Há anos pesquisadores ressaltam os [benefícios das aulas de música para o desenvolvimento das crianças](http://noticias.universia.com.br/destaque/noticia/2015/07/21/1128626/aprender-musica-adolescencia-ajuda-desenvolver-outras-habilidades-diz-estudo.html). Segundo os cientistas, elas são capazes de melhorar a memória, aumentar a capacidade de resolução de problemas e também estimular o crescimento da massa cinzenta. Além disso, crianças que tocam instrumentos têm melhor raciocínio lógico e mais facilidade para resolver cálculos e equações.

 Nos adolescentes, adultos e idosos, aprender a tocar um instrumento pode ter efeitos similares.

**3 – Praticar exercícios físicos**

Ao nos exercitarmos, o corpo libera na corrente sanguínea uma proteína, chamada BDNF, que é capaz de estimular o crescimento nervoso, melhorar a memória e a capacidade de concentração. Por isso, reserve um tempo do seu dia para praticar qualquer tipo de atividade física.

**4 – Aprender um novo idioma**

Enquanto [aprendemos um novo idioma](http://noticias.universia.com.br/educacao/noticia/2015/08/14/1129906/5-sites-gratuitos-aprender-novo-idioma.html), estamos exercitando, simultaneamente, 4 regiões do nosso cérebro. Por esse motivo, estudos indicam que pessoas fluentes em mais de uma língua têm maior volume de massa cinzenta nas regiões cerebrais responsáveis pela linguagem. Além disso, elas são capazes de focar em duas atividades ao mesmo tempo, têm melhor memória e maior capacidade de planejamento.

**5 – Invista no aprendizado acumulativo**

Aprendizado acumulativo está ligado a qualquer tarefa que exija um processo de ensinamento por etapas. A matemática é um exemplo de aprendizado acumulativo, pois começa com contas básicas, passando por tópicos de nível mediano, até chegar em equações de grande complexidade. Segundo especialistas, esse método ajuda a aprimorar a memória e aumentar a capacidade de resolver problemas.

Na idade adulta, aprendemos menos através do método acumulativo. A dica é usar o tempo livre para retomar essas atividades e colocar o cérebro para se exercitar.

**6 – Jogos e quebra-cabeças**

Imagine que o cérebro é um computador. Quanto mais informações, programas e softwares instalamos nele, mais funções ele será capaz de desempenhar. Palavras cruzadas, quebra-cabeças, jogos de adivinhação e estratégia, como o xadrez, e até mesmo o videogame funcionam como “softwares cerebrais”, que estimulam o acúmulo de novas funções e informações.