

Leitura de livros é tão proveitosa para o corpo quanto os exercícios físicos

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:03/09/2012

Apenas 6 minutos de leitura podem reduzir os níveis de estresse em dois terços, o que é mais eficaz do que a musicoterapia ou uma simples caminhada. Os cientistas da Universidade de Oxford descobriram que a leitura de livros é tão proveitosa para o corpo quanto os exercícios físicos. A leitura não só aumenta a inteligência da pessoa, mas também tem um impacto positivo sobre a sua saúde física e mental. Os exames de ressonância magnética no cérebro das pessoas em processo da leitura mostram que a leitura ativa na mente as mesmas áreas que a atividade física. Este conteúdo foi acessado em 03/09/2012 do site do Portal da Educação Física. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.