

SENAMAN MENINGKATKAN KEUPAYAAN BERFIKIR

Oleh: Nur Maisarah binti Asrab, 1171127

Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia

Disiarkan pada 29 Mac 2020

Boleh dikatakan ramai orang tahu bahawa senaman dilakukan untuk mengekalkan kekuatan otot, menguatkan jantung, mengurangkan berat badan dan mencegah penyakit kronik seperti diabetes. Namun, berapa ramai pula yang tahu senaman juga boleh meningkatkan kemahiran berfikir?

Dalam ensiklopedia bertajuk *Ethnocultural Diversity of Sport - Encyclopedia of Life Support (EOLS)*, Kylasov dan Gavrov mentakrifkan senaman sebagai aktiviti yang berupaya meningkatkan atau mengekalkan kecergasan fizikal, kesihatan serta kesejahteraan keseluruhan.

Selain itu, menurut pakar neurologi Brigham and Women's Hospital, Dr Scott McGinnis, penglibatan diri dalam aktiviti senaman berkala dengan intensiti sederhana selama enam bulan hingga setahun dapat meningkatkan fungsi bahagian otak yang tertentu.

Banyak kajian mendapati individu-individu yang bersenam mempunyai bahagian-bahagian otak yang mengawal pemikiran dan daya ingatan iaitu korteks prefrontal dan korteks temporal medial yang lebih besar berbanding mereka yang tidak bersenam.

Apabila kita bersenam, kadar denyutan jantung yang pantas akan meningkatkan aliran darah ke korteks serebrum iaitu bahagian otak yang mengendalikan pemikiran. Lebih banyak darah mengalir ke bahagian tersebut, semakin tinggi keupayaan otak mengekalkan maklumat dan informasi.

Senaman juga membantu melepaskan pelbagai jenis hormon yang dapat menyediakan persekitaran yang sihat untuk pertumbuhan sel-sel otak. Jadi, sudah pasti senaman memberi kesan mendalam terhadap perkembangan pemikiran kita.

Manfaat bersenam diperoleh secara langsung dari segi keupayaan mengurangkan ketahanan insulin dan keradangan serta merangsang faktor pertumbuhan. Selain itu, cecair kimia dalam otak turut mempengaruhi kesihatan sel-sel, pertumbuhan saluran darah baharu dan kelangsungan hidup sel-sel otak baharu. Secara tidak langsung pula, keupayaan berfikir boleh dipertingkatkan seiring dengan memperbaiki mood atau perasaan dan kualiti tidur.

Antara senaman yang mempunyai kesan positif terhadap perkembangan fungsi otak adalah senaman aerobik. Kajian yang dilakukan Jabatan Sains Latihan di University of Georgia mendapati, senaman aerobik yang dilakukan secara ringkas selama 20 minit mampu melancarkan pemrosesan maklumat dan fungsi ingatan. Malah, senaman aerobik juga boleh bertindak sebagai 'kit pertolongan cemas' bagi membaiki sel-sel otak yang rosak.

Dalam kajian di University of British Columbia, para penyelidik mendapati senaman aerobik atau aktiviti yang menjadikan jantung dan kelenjar peluh aktif dapat meningkatkan saiz hipokampus iaitu bahagian otak yang terlibat dalam proses ingatan dan pembelajaran lisan.

Tai chi merupakan salah satu aktiviti senaman yang boleh dilakukan bagi meningkatkan keupayaan kognitif. Kajian yang diterbitkan Journal of the American Geriatrics Society mendapati, tai chi berpotensi meningkatkan fungsi kognitif dalam kalangan orang dewasa yang lebih tua.

Fakta itu mungkin berpandukan kepada sifat tai chi sebagai aktiviti seni mempertahankan diri yang melibatkan pergerakan perlahan dan memerlukan pelakunya untuk fokus, mempelajari dan menghafal corak serta kemahiran baharu.

Dr McGinnis turut menyarankan agar senaman dijadikan sebagai satu kebiasaan, seolah-olah mengambil ubat mengikut preskripsi yang ditetapkan. Saranan itu ada benarnya kerana kajian-kajian menunjukkan senaman yang dilakukan secara konsisten akan mula memberi kesan positif terhadap perkembangan kognitif selepas kira-kira enam bulan.



Aktiviti senaman yang dilakukan selama 20 minit sahaja boleh menjana sel-sel otak dengan baik.
Foto:unsplash



Pergerakan perlahan Tai Chi yang populer dalam kalangan warga tua. Foto: istock