

دراسة : ممارسة الرياضة تعدل المزاج

خلصت دراسة أمريكية إلى أن ممارسة الرياضة تحد من ظهور أعراض الأمراض النفسية وتحسن الحالة المزاجية.

وقال الباحثون إن هذه النتيجة ربما تنطبق حتى على القيام بالأعباء المنزلية.

وبحث فريق الدراسة بيانات أكثر من 1.2 مليون بالغ في الولايات المتحدة. وأجاب المشاركون على سؤال حول وتيرة ممارستهم **للرياضة** خلال الشهر المنصرم بعيدا عن أي نشاط جسدي في نطاق العمل. كما أجابوا على سؤال يتعلق بكم مرة شعروا فيها أن صحتهم النفسية "ليست على ما يرام" بسبب التوتر والاكتئاب والمشاكل العاطفية.

وأشارت نتائج الدراسة المنشورة في دورية (لانسييت سايكياتري) إلى أن أيام الشعور بالحالة المزاجية السيئة شهريا بلغت 3.4 يوم في المتوسط وكانت أقل لدى من يمارسون بعض النشاط الجسدي خارج نطاق العمل بمقدار 1.5 يوم.

وبدا أن للرياضة تأثيرا أكبر على من لديهم تاريخ مع مرض الاكتئاب. فضمن هذه الفئة تراجع شعور من يمارسون الرياضة بحالة نفسية سيئة بمقدار 3.8 يوم شهريا في المتوسط مقارنة بمن لم يفعلوا قط.

وقال آدم تشيكروود وهو باحث في الطب النفسي بجامعة ييل بولاية كونيتيكت الأمريكية "من يمارسون الرياضة يتحلون بصحة نفسية أفضل ممن لا يفعلون خاصة من يتمرنون بين ثلاث إلى خمس مرات أسبوعيا لمدة 45 دقيقة".

وأضاف في رسالة بالبريد الإلكتروني "تؤكد هذه الدراسة على المنافع الصحية المتعددة لممارسة الرياضة بغض النظر عن السن أو العرق أو النوع أو الدخل أو الحالة الجسدية. أي قدر بسيط يفيد، بمعدل 30 دقيقة كحد أدنى، وكل تمرين بما في ذلك المشي يرتبط بتخفيف مشكلات الصحة النفسية".

وأثبتت الدراسة أن كل أشكال الرياضة تؤثر على حديث المرء عن شعوره بحالة نفسية سيئة.



وكانت الصلة أقوى في حالات من بينها الرياضات الجماعية وركوب الدراجات إذ ارتبطت بتقليل أيام الشعور بحالة نفسية سيئة 22 في المئة مقارنة بعدم ممارسة الرياضة لتليها تمارينات اللياقة البدنية التي ارتبطت بتراجع الحالة المزاجية السيئة بنسبة 21 في المئة.

وتوصلت الدراسة إلى أن التمارينات الذهنية كاليوغا والتاي تشي تؤدي إلى الحد من أيام الشعور بالمزاج السيء بنسبة 23 في المئة مقارنة بعدم ممارسة الرياضة.

وحق الأعباء المنزلية، أثبتت النتائج أنها تؤدي إلى تقليص أيام الشعور بحالة نفسية سيئة بنسبة 9.7 في المئة على الأقل مقارنة بمن لا يمارسون الرياضة على الإطلاق.