

ما هو الأفضل للصحة العقلية : 15 دقيقة ركض أم 15 دقيقة استرخاء ؟

إذا أردنا إعطاء دفعة تحفيزية للصحة العقلية فما هو أفضل نشاط يمكن عمله ؟ لقد قارن العلماء بين وسيلتين لتعزيز قوة الإدراك : الاسترخاء لفترة وجيزة ، والركض .

أظهرت التجارب دليلاً على أن التمارين الهوائية القصيرة الخفيفة مثل **الركض أو المشي** يمكن أن توفر دفعة فورية لآلية عمل العقل حيث ستتأثر سرعته وتتحكم في شدة تركيزه وتؤدي إلى تحسين المزاج .

ووجدت دراسة شملت 101 طالباً جامعياً أن التأثيرات العاطفية للتمارين الرياضية تجلب فوائد معرفية محددة.

كان على المشاركين في التجارب تقييم مستويات طاقتهم وقوتهم وإكمال اختبارين معرفيين يستندان إلى اختبار صنع المسار ، حيث يتعين على الشخص أن يرسم خطوطاً بين الأحرف والأرقام بأسرع ما يمكن وبدقة متناهية حتى يتم قياس السرعة العقلية ومدى التحكم في درجة تركيز الانتباه.

بعد الاختبار تم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين ، مجموعة تقوم بالركض لمدة 15 دقيقة بينما الأخرى تؤدي تمارين استرخاء جماعية. بعد دقيقتين من هذه الجلسات ، أجاب الطلاب على نفس الأسئلة وأكملوا الاختبارات المعرفية كما في السابق ، مما يشير إلى مستويات طاقتهم.

أظهر طلاب الركض تحسناً كبيراً في الاختبارات المعرفية ، مع زيادة إحساسهم بالطاقة والحيوية.

يعتقد الباحثون أن الهرولة ساعدت في تعزيز قوة الإدراك من خلال التأثير على الإحساس الذاتي بوجود مزيد من الطاقة والحيوية، في المقابل وجد العلماء نشاطاً أقل بكثير لدى المجموعة “المسترخية”.

شارك في الدراسة فايان ليجراند من جامعة ريمس شامبان أردن في فرنسا وإيزابيلا مورون من مستشفى جامعة ريمس وآن كانيه من جامعة بواتييه وسيدريك ألبينت من جامعة تولوز وكذلك فايان جيرسكي وكريستل بيش ريتشارد أيضاً من جامعة ريمس شامبان أردن.



يعتقد ليجراند أنه يجب إجراء المزيد من الأبحاث لمتابعة هذه الاستنتاجات ، لكنه يقول إنهم بالفعل “يضيفون وزناً إلى الاقتراحات الحديثة بأن زيادة مشاعر الطاقة قد تتوسط العلاقة بين التمارين الهوائية وبعض جوانب الأداء الإدراكي” .

باختصار في موضوع الصحة العقلية : الركض مفيد جداً.

للاطلاع على تفاصيل الدراسة اقرأ : Acta Psychologica .