



فعالیت‌های روزانه به اندازه رفتن به سالن ورزشی مفید است

یک بررسی جدید نشان می‌دهد فعالیت‌های کوتاه‌مدت بدنی در خانه مانند بالا رفتن از پله‌ها یا جمع کردن برگ‌ها ممکن است به همان اندازه رفتن به سالن ورزشی برای سلامت افراد مفید باشد.

همیشه‌ری آنلاین: یک بررسی جدید نشان می‌دهد فعالیت‌های کوتاه‌مدت بدنی در خانه مانند بالا رفتن از پله‌ها یا جمع کردن برگ‌ها ممکن است به همان اندازه رفتن به سالن ورزشی برای سلامت افراد مفید باشد.

به گزارش هلت‌دی نیوز بررسی بیش از 6000 بزرگسال آمریکایی نشان داد که ظاهراً داشتن "سبک زندگی فعال" به همان اندازه برنامه ورزشی منظم برای افراد منافع بهداشتی مانند پیشگیری از فشار خون بالا، کلسترول بالا و نشانگان متابولیک (که خطر بیماری عروق قلب، سکته مغزی و دیابت را بالا می‌برد) به بار می‌آورد.

به گفته پژوهشگران با توجه به این نتایج باید افراد را تشویق کرد که از هر فرصتی برای فعال بودن از لحاظ جسمی استفاده کنند. برای مثال به جای نشستن و صحبت کردن با تلفن از این فرصت استفاده کنند و در هنگام تلفن کردن راه بروند.

این بررسی نشان داد که 43 درصد از بزرگسالانی که در طول روز در دوره‌های کوتاه مدت به انجام فعالیت جسمی می‌پردازند، به معیارهای تعیین‌شده برای 30 دقیقه ورزش در هر روز می‌رسند، در حالیکه تنها 10 درصد از افرادی که به جلسات ورزشی طولانی‌مدت‌تر می‌روند، به این هدف می‌رسند.

چطور زمان ورزش را تنظیم کنیم؟

بسیاری از افراد می‌گویند به علت نداشتن وقت کافی ورزش نمی‌کنند. این یافته‌ها از این لحاظ امیدوارکننده است که نشان می‌دهد به سادگی با وارد کردن حرکات بدنی به فعالیت‌های روزانه می‌توان به منافع بهداشتی ورزش کردن دست یافت.

به گفته این پژوهشگران راه رفتن و فعال‌تر بودن بیشتر در طول روز می‌تواند به صورت یک شیوه طبیعی‌تر ورزش کردن درآید. بسیاری از افراد فکر می‌کنند چون نمی‌توانند 30 دقیقه روز را به ورزش اختصاص دهند، باید به کلی فعالیت جسمی را کنار بگذارند. اما با توجه به این یافته‌های گزینه‌های واقع‌گرایانه دیگری وجود دارد که امکان رسیدن به میزان لازم فعالیت جسمی در روز را فراهم می‌کند.