

اسکی کنید تا شاد بمانید!

تحقیقات جدید نشان می‌دهد: انجام ورزش‌های اسکی و اسنوبورد در تعطیلات می‌تواند باعث شاد شدن افراد شود.



تحقیقات جدید نشان می‌دهد: انجام ورزش‌های اسکی و اسنوبورد در تعطیلات می‌تواند باعث شاد شدن افراد شود.

به گزارش ایسنا، محققان بیش از 250 بازدیدکننده در سه پیست اسکی را مورد بررسی قرار دادند. از این تعداد 126 نفر اسکی باز حرفه‌ای بودند. 112 نفر از آنها اسکی را به صورت تفریحی انجام می‌دادند و 41 نفر هم اسکی و هم اسنوبورد انجام می‌دادند.

هیون وولی، نویسنده این تحقیق از دانشگاه یون سی در کره جنوبی اظهار کرد: شرکت کنندگان به طور متوسط پنج روز در رفت و آمد مکرر بودند و 90 درصد کمتر از پنج بار در فصل اسکی به آنجا آمده بودند.

نتایج این تحقیق نشان داده است اسکی و اسنوبورد دارای اثرات مثبتی است و منجر به شادی و نشاط در زندگی افراد می‌شود.

تحقیقات قبلی نیز نشان داده بود که فعالیت بدنی می‌تواند به بهبود بیماران مبتلا به اختلالات روحی کمک کند و منجر به افزایش تفکر مثبت و دور شدن استرس از افراد شود.

محققان افزودند: این در حالی است که فعالیت‌های اجتماعی و انجام یک فعالیت ورزشی مانند اسکی دارای اثرات مثبت روحی است.