



پنج دقیقه ورزش در محیط سرسبز عزت نفس را بالا می‌برد

تنها پنج دقیقه ورزش در روز در یک محیط سرسبز می‌تواند سلامت روانی را بهبود بخشد ...

تنها پنج دقیقه ورزش در روز در یک محیط سرسبز می‌تواند سلامت روانی را بهبود بخشد . و سیاستگذاران شهری باید تعداد بیشتری از مردم را به گذراندن وقت در پارک‌ها و باغ‌ها ترغیب کنند. به گزارش خبرگزاری رویترز پژوهشگران دانشگاه اسکس در انگلیس دریافتند که مدت کمی در حد 5 "فعالیت در محیط سبز" مانند پیاده‌روی، باغبانی، دوچرخه‌سواری یا زراعت می‌تواند خلق و خو و عزت نفس افراد را بالا ببرد. جو بارتون، سرپرست این پژوهش گفت: "به اعتقاد ما اگر گروه‌های افراد با ورزش در محیط‌های سبز به درمان خود بپردازند، منافع بالقوه فراوانی برای افراد، جامعه و برای هزینه‌های سرویس‌های بهداشتی به دست خواهد آمد." نتایج این تحقیق در شماره اخیر ژورنال Environmental Science & Technology منتشر شده است. بسیاری از تحقیقات نشان داده‌اند که ورزش در بیرون از خانه می‌تواند خطر بیماری روانی را کاهش دهد و به افزایش حس سلامتی و شادی کمک کند، اما ژولی پرتی و جو بارتون از دانشگاه اسکس می‌گویند تا به حال در مورد اینکه چقدر مقدار گذراندن زمان به ورزش در محیط‌های سرسبز لازم است تا منافع آن آشکار شود، به بررسی نپرداخته بود. بارتون و پرتی داده‌های به دست آمده از 1252 نفر با سن، جنس و وضعیت روانی متفاوت که از ده بررسی موجود در انگلیس به دست آمده بود، مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. آنها فعالیت‌های جسمی مختلف مانند پیاده‌روی، باغبانی، دوچرخه‌سواری، ماهیگیری، قایقرانی، اسب‌سواری و کشاورزی را مورد بررسی قرار دادند. نتیجه آن بود که بیشترین منافع از لحاظ سلامتی در افراد جوان و در افراد دچار بیماری روانی به دست می‌آید، هر چند که هکته افراد در همه سنین و از همه گروه‌های اجتماعی از این کار سود می‌برند. این پژوهشگران دریافتند که بیشترین اثر مثبت بر عزت نفس افراد با یک دوز پنج دقیقه‌ای "ورزش سبز" به دست می‌آید. به گفته آنها همه محیط‌های طبیعی از جمله پارک‌ها در شهرها از این لحاظ مفید بودند، اما نواحی سرسبز با آب اثر مثبت بیشتری داشتند.