



5 دقیقه ورزش در فضای سبز، بهداشت روانی را تقویت می‌کند

بر اساس یک پژوهش جدید، فقط 5 دقیقه ورزش کردن در پارک یا کار کردن در باغچه حیات خلوت و یا هر فضای سبز دیگری می‌تواند روحیه و حرمت نفس انسان را تقویت کند...

بر اساس یک پژوهش جدید، فقط 5 دقیقه ورزش کردن در پارک یا کار کردن در باغچه حیات خلوت و یا هر فضای سبز دیگری می‌تواند روحیه و حرمت نفس انسان را تقویت کند.

این تحقیق در مجله نیم ماهه انجمن شیمی آمریکا موسوم به مجله علوم و فناوری محیط زیست منتشر شده است. جولز پیریتی و جو بارتون دو محقق این پژوهش تصریح کردند که «ورزش سبز» به معنی فعالیت و تحرک یا کار بدنی در حضور طبیعت است. بر همین اساس مدارک علمی فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهد؛ فعالیت در محیط‌های سرسبز و طبیعت، خطر ابتلا به بیماری‌های روانی را کاهش می‌دهد و احساس سلامتی را در افراد تقویت می‌کند. اما تاکنون مشخص نبود که چه مدت انجام فعالی بدنی در فضاهای سبز می‌تواند انسان را به این اهداف و مزایا نزدیک کند. دکتر پیریتی در این باره خاطرنشان کرد: برای اولین بار در تحقیقات علمی ما توانستیم نشان دهیم که چه مدت زمانی فعالیت کردن در این شرایط می‌تواند روی بهداشت روانی انسان تأثیرات مثبت بر جای بگذارند. روزنامه تلگراف در این باره می‌افزاید: این پژوهش روی 1252 فرد شرکت کننده با جنسیت، سن و وضعیت و شرایط بهداشت روانی مختلف انجام گرفته است.

این بررسی‌ها نشان داد که فعالیت بدنی در حضور طبیعت سبب تقویت بهداشت روانی و جسمی می‌شود. این محققان هم چنین فعالیت‌هایی شامل پیاده روی، باغبانی، دوچرخه سواری، ماهیگیری، قایق سواری، اسب دوانی، دوندگی و کشاورزی را مورد مطالعه و تجزیه و تحلیل قرار دادند.

محققان تأکید کردند: بیشترین مزایای این تکنیک، نصیب جوانان و کسانی می‌شود که مبتلا به مشکلات بهداشت روانی هستند، هرچند برای تمام مردم در هر گروه سنی و طبقه اجتماعی مفید است.