

۵ دقیقه فعالیت ورزشی با بهبود خلق و خو مرتبط است

8 تیر 1405

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که پنج دقیقه فعالیت بدنی در هر ساعت ممکن است تمام چیزی باشد که برای تقویت خلق و خو، کاهش خستگی و کاهش نشستن‌های طولانی مدت ناسالم لازم است.

کیت دیاز از مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا در شهر نیویورک و همکارانش داده‌های تقریباً ۱۱۵۰۰ بزرگسال را که در یک چالش حرکتی ۲۱ روزه سازماندهی شده بود، تجزیه و تحلیل کردند.

شرکت‌کنندگان هر ۳۰، ۶۰ یا ۱۲۰ دقیقه در طول روز استراحت‌های پیاده‌روی پنج دقیقه‌ای داشتند. سپس هر شب، پرسشنامه‌هایی را برای ارزیابی سلامت روان و جسم و عملکرد کاری خود پر می‌کردند.

نتایج: خستگی و خلق و خوی بد در همه گروه‌ها کاهش یافت، در حالی که خلق و خوی خوب افزایش یافت. هر سه برنامه همچنین عملی و آسان برای گنجاندن در روز بودند.

اما وقتی محققان رویکردهای مختلف را مقایسه کردند، به نظر می‌رسید که استراحت‌های ساعتی با حرکات ورزشی بهترین تعادل را بین امکان‌پذیری و اثربخشی برقرار می‌کند.

این مطالعه نشان داد که استراحت‌های کوتاه حرکتی، عملکرد کاری را تضعیف نمی‌کند و در واقع، به طور متوسط تغییرات کوچک اما مطلوبی (۴ تا ۷ درصد برای تعامل و ۱ تا ۳ درصد برای عملکرد) به همراه دارد.

نویسندگان گفتند که این یافته‌ها نشان می‌دهد که استراحت‌های حرکتی قابل اجرا و مؤثر هستند و از پتانسیل آنها به عنوان یک استراتژی بهداشت عمومی پشتیبانی می‌کنند.