دراسة: الجلوس لفترات طويلة يؤثر سلباً على صحّتنا العقلية



تحدثت دراسة جديدة عن الآثار السلبية على الصحة العقلية نتيجة الجلوس لفترات طويلة ، وأكدت أنه يتخطى فوائد ممارسة الرياضة بشكل منتظم.

وكان السماح بساعة من التمارين في الهواء الطلق يوميا جزءا أساسيا من استراتيجية حكومة المملكة المتحدة عندما بدأ الإغلاق الوطني الأول في مارس 2020.

ومع ذلك، وجدت الدراسة التي أجرتها جامعة Huddersfield أن العديد من الأشخاص يقضون أكثر من ثماني ساعات في اليوم جالسين، إما بسبب العمل من المنزل أو في نهاية المطاف أثناء الإجازة.

وقال الباحثون إن هذا بدوره تسبب في آثار ضارة بصحتهم العقلية.

وحتى الأشخاص الذين يمارسون نشاطا بدنيا معتدلا أو قويا لمدة 150 دقيقة أسبوعيا، تعرضوا لتأثير سلبي على صحتهم العقلية، ما يشير إلى أن المزيد من التمارين كانت مطلوبة لموازنة نمط حياتهم

المستقرة المتزايدة.

وقالت الدكتورة ليان أزيفيدو، إحدى معدي الدراسة: "على الرغم من أن عيّنتنا المكونة من حوالي 300 شخص كانت نشطة للغاية، إلا أنهم كانوا يجلسون لفترات أطول مع جلوس أكثر من 50% لأكثر من ثماني ساعات في اليوم. وأظهرت دراسات أخرى أنه إذا جلست لمدة تزيد عن ثماني ساعات، فمن أجل تعويض التأثير السلبي للسلوك المستقر على نتائج الصحة البدنية، فأنت بحاجة إلى ممارسة الرياضة لفترة أطول".

وأضافت: "إن تقليل وقت الجلوس له تأثير إيجابي على الصحة العقلية. نوصي أنه بالإضافة إلى زيادة النشاط البدني، يجب أن تشجع الصحة العامة على تقليل وقت الجلوس لفوائد الصحة العقلية".

وأوضحت ليان أن أوقات الفراغ والبستنة هي أنشطة تساعد جسديا وعقليا.

ونُشر البحث في مجلة Health for Sciences Sport.