

علاقة بين الرياضة وتراجع أعراض القلق



أجرى باحثون في السويد دراسة نشرتها مجلة «المنتهى في الطب النفسي»، للتأكد من أن الذين شاركوا في أكبر سباق للتزلج عبر البلاد لمسافات طويلة في العالم بين عامي 1989 و2010 كانوا أقل عرضة للإصابة بالقلق مقارنة بغيرهم من غير المتزلجين خلال ذات الفترة. أظهرت النتائج أن المجموعة التي لديها أسلوب حياة أكثر نشاطاً بدنياً كان لديها الخطر أقل بنسبة 60% تقريباً فيما يتعلق بالإصابة باضطرابات القلق على مدى فترة متابعة استمرت 21 عاماً. لوحظ هذا الارتباط - بين أسلوب الحياة النشط بدنياً وانخفاض حالة القلق - لدى كل من الرجال والنساء. من ناحية أخرى تبين أن مستوى الأداء البدني للمتزلجين الذكور لا يبدو أنه يؤثر في مدى احتمالية إصابتهم بتلك الحالة، ولكن في الإناث وُجد أن المجموعة الأعلى أداء تعرضت لخطر مضاعف تقريباً للإصابة باضطرابات القلق مقارنة بالمجموعة التي كانت نشطة بدنياً بمستوى أداء أقل.