

## الرياضة المجزأة مؤشر خطر



يقول باحثون إن الرياضة بالرغم من أنها تفيد في جميع الأحوال إلا أن أداءها بشكل متجزئ خلال اليوم ربما يشكل مؤشر خطر للصحة أكثر من كمية النشاط البدني الإجمالي اليومي. استخدم الفريق القائم بالدراسة الحالية، المنشورة بالمجلة الصادرة عن الجمعية الطبية الأمريكية، بيانات 548 شخصاً من كبار السن، وجمعت تلك البيانات بواسطة أجهزة مراقبة من النوع الذي يرتديه الشخص بالمعصم أو الكتف؛ وذلك لمتابعة نمط وكمية النشاط البدني الذي يقوم به كل واحد منهم. بقي من المسجلين بالدراسة 487 على قيد الحياة، وبعد تحليل البيانات مع الأخذ في الحسبان بعض العوامل كالعمر، ومؤشر كتلة الجسم، والنوع، وبعض العوامل الأخرى التي من شأنها التأثير في النتائج، وُجدت علاقة ليست قوية بين النشاط البدني بصورة عامة وخطر الوفاة؛ وتبين من ناحية أخرى أن كل زيادة بمقدار 10% بزيادة تجزئة النشاط البدني على مدار اليوم ترتبط بزيادة خطر الوفاة بنسبة 49%

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.