



**محققان با استفاده از متآنالیز به این نتیجه رسیده اندکه فعالیت ورزشی به اندازه روان درمانی یا درودرمانی به عنوان درمان اولیه بر بهبود سلامت روان افراد موثر است.** به گزارش **تکناک**، تاثیر فعالیت ورزشی بر بهبود سلامت روان مطمئناً مفهوم جدیدی نیست، زیرا مطالعات قبلی بسیاری به بررسی اثرات مثبت فعالیت های ورزشی بر اختلالات روانی اسکیزوفرنی، اضطراب و افسردگی پرداخته اند.

محققان اکنون جامع ترین متآنالیز در نوع خود را در این باره انجام داده اند. آنها نزدیک به ۱۰۰ مطالعه قبلی که تاثیر شیوه های فعالیت ورزشی بر افسردگی، اضطراب و پریشانی روانی را در میان جمعیت بزرگ بزرگسالان بررسی می کند را مورد بازبینی قرار داده اند. ن سینگ یکی از نویسندگان این **مقاله** از دانشگاه استرالیای جنوبی گفت: تاثیر فعالیت ورزشی برای کمک به بهبود سلامت روان پذیرفته شده است. اما فعالیت ورزشی علیرغم شواهد، به طور گسترده ای به عنوان یک درمان اولیه برای بهبود اختلالات سلامت روان هنوز پذیرفته نشده است. بررسی ما نشان می دهد که فعالیت ورزشی می تواند به طور قابل توجهی علائم افسردگی و اضطراب را در همه افراد کاهش دهد. به گفته سازمان بهداشت جهانی، از هر هشت نفر در سراسر جهان، یک نفر با نوعی اختلال روانی دست به گریبان است و اکثر مبتلایان به مراقبت های پزشکی کافی برای درمان دسترسی ندارند.

داده ها از ۹۷ مطالعه شامل ۱۰۳۹ کارآزمایی و ۱۲۸۱۱۹ شرکت کننده تجزیه و تحلیل شد. این مطالعات شامل ۲۷ مورد بر روی بیماران سرطانی، ۱۱ مورد بر روی بزرگسالان مبتلا به افسردگی، پنج مورد بر روی افراد مسن تر و مبتلا به زوال عقل، چهار مورد بر روی زنان پس از زایمان، بیماری انسدادی مزمن ریه و مولتیپل اسکلروزیس سه مورد اختلالات اضطرابی، بیماری قلبی عروقی، بزرگسالان با بیماری های مزمن مختلف و بزرگسالان سالم. ۱۵ نفر باقی مانده طیفی از نگرانی های سلامت روانی و جسمی مانند اختلال استرس پس از سانحه، آرتریت و بیماری روماتیسمی، اختلالات عصبی، اسکیزوفرنی و HIV/AIDS را پوشش می دهند. این تیم دریافت که حالت های مختلف فعالیت های ورزشی فواید فیزیولوژیکی و روانی اجتماعی متفاوتی را ارائه می کند و این تفکر قبلی را که تمرین ورزشی استقامتی بیشترین تأثیر را بر افراد مبتلا به افسردگی دارد و تمرین های متمرکز بر ذهن و بدن مانند یوگا و تمرینات با شدت بالاتر. بهترین راه حل برای کسانی که اضطراب دارند را تأیید کرد.

این داده ها همچنین کارآزمایی های بالینی انفرادی قبلی را که نشان می داد فعالیت ورزشی با شدت متوسط و بالا بیشترین تأثیر را در تسکین علائم افسردگی و اضطراب دارد تایید کرد. این تا حدی به دلیل مکانیسم های عصبی مولکولی موثر مانند افزایش در دسترس بودن سروتونین و نوراپینفرین است. جالب اینجاست که داده ها به این نتیجه رسیدند که به نظر می رسد بیشترین مزایا از فعالیت های ورزشی با زمان کمتر حاصل می شود. محققان پیشنهاد می کنند که رعایت دوره های کوتاه تر، به ویژه زمانی که شرکت کنندگان در حال حاضر با چالش های سلامت روانی و جسمی روبرو هستند راحت تر است.

ورزش با شدت بالاتر تاثیر بیشتری بر بهبود افسردگی و اضطراب داشت، در حالی که مدت زمان طولانی تر در مقایسه با دوره های کوتاه مدت و میان مدت، اثرات کمتری داشت. همه انواع فعالیت های مورد تجزیه و تحلیل در مطالعات سودمند بودند، اما انطباق فعالیت ورزشی برای بهبود سلامت روان چالش کلیدی بود. مهمتر از همه، این تحقیقات نشان می دهد که برای ایجاد تغییر مثبت در سلامت روانی نیازی به ورزش زیاد نیست.

در حالی که این مطالعه فعالیت بدنی را به عنوان جایگزینی برای درمان هایی مانند مشاوره و درمان پزشکی معرفی نمی کند، اما نیاز به فعالیت ورزشی متناسب با قابلیت های فیزیکی بیمار را به عنوان یک جنبه اساسی از رویکرد کلی سلامت روان نشان می دهد. محققان بر این باورند با توجه به اینکه دسترسی به خدمات سلامت روان عاملی بازدارنده در درمان در سرتاسر جهان است، مطالعات بیشتر در زمینه فعالیت ورزشی به ع