

التمارين الرياضية الخفيفة تعزز الثقة بالنفس



وجدت باحثة أمريكية أن مجرد ترك المنزل، وممارسة تمارين خفيفة مثل رياضة المشي مثلاً يمكن أن ينعكس على الناس بشكل إيجابي، ويعزز الثقة بالنفس. وتبين للباحثة هيدر هاوسنبلاس من جامعة فلوريدا، بعد الاطلاع على نتائج 57 دراسة تتعلق بالنشاط والرياضة أن مجرد القيام بأي تمرين وليس بالضرورة الانخراط في تمارين لياقة يمكن أن تقنعك بأن شكلك الخارجي على أفضل ما يرام. وفي الدراسة التي نشرها موقع "لايف ساينس" قالت هاوسنبلاس إن التأثير النفسي الناتج عن الحركة والنشاط يتخطى الفوائد التي يمكن الحصول عليها من وراء التمارين البدنية. وبحسب الدراسة التي نشرت في دورية "الصحة النفسية" الأخير فإن نحو 60% من البالغين قالوا إنهم غير راضين عن أشكال أجسامهم الخارجية. وقالت هاوسنبلاس في هذا السياق، ليس سراً أن الأمريكيين ينفقون سنوياً مليارات الدولارات من أجل تغيير أشكالهم وأحجامهم الخارجية، ومن ذلك شراء حبوب تخفيف الوزن والمنتجات التجميلية الأخرى، ورأت أن عدم الرضى عن شكل الجسم مشكلة كبرى في مجتمعنا، مضيعة أن تصرفات كثيرين تتسم بالسلبية، عندما يحاولون معالجة مثل هذه المشكلة مثل اتباع حمية شديدة لتخفيض الوزن والتدخين، واستخدام أدوية الستيرويد والخضوع لعمليات التجميل الجراحية. وقالت إن ممارسة تمارين رياضية خفيفة مثل المشي وركوب الدراجات الهوائية وغيرها، سيجعل هؤلاء يشعرون بأنهم بحالة صحية جيدة، وأن هذا المبدأ ينطبق على النساء والرجال. وخلصت إلى أن وسائل الإعلام تلعب دوراً في تفاقم مشكلة الأمريكيين غير الراضين عن أشكالهم الخارجية،

وبخاصة بين النساء من خلال التركيز على صور تتبع أخبار النساء من المشاهير في عالم
السينما والمجتمع وغير ذلك.