ممارسة الرياضة بإنتظام تحسن المزاج



التقلبات المزاجية التي يمر بها الإنسان تنتج أساساً من هرمونات ومن موصلات عصبية كيميائية في الجهاز العصبي، وهذه الهرمونات، التي ينتجها الجسم، تعتمد على كثير من العوامل والظروف المختلفة التي يمر بها الفرد منّا على مدار الأيام. وتُعتبر ممارسة الرياضة أحد العوامل التي يمكنها أن تؤثر في الهرمونات والعناصر الكيميائية التي يفرزها الجسم. بالتالي، تؤثر بطريقة أو بأخرى في الحالة المزاجية للإنسان.

من المعروف أنّ الرياضة تجعل الإنسان يفرز مادة الـ"إندورفين"، التي تُعدّ من المواد التي تحسّن المزاج، ويؤكد الباحثون أن ممارسة التمارين الرياضية متوسطة الشدة بانتظام، حتى ولو كانت لـ10 دقائق فقط، تحسن المزاج وترفع المعنويات وتحمي الإنسان من الإكتئاب.

ويقول باحثون أميركيون، إنّ الرياضة المنتظمة تقلل أعراض القلق والكآبة والتوتر والتعب والإرهاق، وتزيد الثقة بالنفس والأمل في المستقبل، وتقضي على مشاعر الإحباط واليأس التي تؤدي بدورها إلى الكآبة والتشاؤم. كما أنّها تعزز إيمان الإنسان بقدراته على تحقيق الخطوات الإيجابية في حياته، وتحوّل إنتباه الإنسان بعيداً عن الأفكار السلبية والتشاؤميّة، وتُحسّن النظرة العامة للذات من خلال تحسين اللياقة البدنية وإنقاص الوزن وإعادة تشكيل الجسم بصورة جميلة، إضافة إلى المشاركة الإيجابية والحيوية واكتساب المهارات المفيدة، وتعديل التقلبات المزاجية، وخصوصاً المصاحبة لفترة ما قبل الطمث عند النساء.

إلى جانب التأثير الإيجابي للرياضة في مزاج الإنسان، فإنّ لها فوائد صحية أخرى منها:

- زيادة كثافة العظام والوقاية من هشاشتها.

- زيادة الأيض بزيادة كتلة العضلات بالتمارين القوية، وهذا أيضاً يؤدي إلى تقليص كتلة الدهون في الجسم.

- تحسين العلاقات الإجتماعية والشعور بالإنتماء.

- تحسين التنفس لاسيّما إذا أدت التغيّرات في القصبة الهوائية إلى تقليل طاقة الصدر.

- ضبط مستوى السكر في الدم والوقاية من السكري.

- تحسين مرونة الجسم ونطاق الحركة.

- الحفاظ على صحة القلب ونظام الدورة الدموية، ما يقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.