



Регулярные занятия фитнесом связаны с низким риском развития депрессии во взрослом возрасте. Это показало одно из крупнейших европейских исследований населения старших возрастных групп, разработанное учеными из Университета Гетеборга, Швеция в содружестве с учеными из целого ряда европейских стран. Работа также показывает, что самомотивация и самовосприятие являются важными факторами в стимулировании пожилых людей заниматься спортом. По словам доцента кафедры психологии Университета Гетеборга Магнус Линдвелла, причинно-следственная связь между физической активностью и развитием депрессии очевидно существует. Пожилые люди менее физически активны, поэтому и более подвержены депрессиям. Тем не менее, высокий уровень депрессии может привести человека к практике занятия спортом, что предполагает взаимное влияние влияния этих двух факторов.

В недавно опубликованном исследовании, команда ученых обследовала 17500 человек, средний возраст которых составил 64 года из 11 европейских стран, участвующих в большом популяционном исследовании, финансируемом организацией "Обзор здоровья, старения и выхода на пенсию" ЕС (SHARE). Исследование длилось более двух лет. "Это исследование является одним из первых для изучения того, как физическая активность влияет на будущее развитие депрессии и наоборот, и как изменения в физической активности связаны с изменениями в течении депрессии в течение долгого времени", - говорит Магнус Линдвелл.



~~Видеофрагмент занятия йогой, посвященный упражнениям на растяжку, выполнению позы «Поза ребенка» и «Поза кошки».~~