



THE UNIVERSITY of EDINBURGH

## *Fios-naidheachd*

---

### **Tha slàinte nas fheàrr air pàr airson luchd-leantainn a' ghoilf, a rèir rannsachaidh**

Dh'fhaodte gu bheil luchd-leantainn a' ghoilf am measg an luchd-coimhid as fiot aig spòrs sam bith, a rèir rannsachaidh ùir.

Bidh a' mhòr-chuid de na daoine a bhios a' frithealadh tachartasan goilf a' coiseachd barrachd na an àireamh de cheuman a thathar a' moladh san latha.

Fhuair suirbhidh de luchd-coimhid aig tachartas Paul Lawrie Match Play ann an Archerfield Links, Lodainn an Ear, a-mach gun d'rinn iad àireamh chuibheasach de mu 11,500 ceum san latha.

Ghabh luchd-coimhid fireann mu 1800 a bharrachd ceum san latha na boireannaich, a rèir dàta pedometer anns an rannsachadh.

A-mach às na daoine a ghabh pàirt anns an t-suirbhidh, thuir 60 sa cheud gum bu toil leotha barrachd gnìomhachd chorporra fhaighinn.

'S e an rannsachadh seo, a chaidh fhoillseachadh air thoiseach air Co-fharpais Fhosgailte Ricoh nam Ban ann an Kingsbarns an t-seachdain seo, a' chiad rannsachadh a chleachd dàta air àireamh nan ceuman a ghabh daoine gus measadh a dhèanamh air gnìomhachd chorporra luchd-coimhid a' ghoilf.

Tha luchd-rannsachaidh ann an Oilthigh Dhùn Èideann a' moladh gum bu chòir buidhnean slàinte is goilf beachdachadh air barrachd obair bhrosnachaidh a dhèanamh air na buannachdan a tha an lùib a bhith san amhairc aig tachartasan goilf.

Dh'fhaodte gum broснаich na toraidhean aca luchd-amharc nas fharsainghe gus cothrom a ghabhail air na buannachdan slàinte bho bhith a' dol a choimhead air goilf, a rèir an luchd-rannsachaidh.

Tha luchd-rannsachaidh is luchd-poileasaidh ag aontachadh gun urrainn do ghnìomhachd chorporra cur ri slàinte inntinn, slàinte chorporra agus dùil-bheatha airson daoine aig gach aois agus à gach suidheachadh.

---

*Rangaichte mar fhear de phrìomh oilthighean an t-saoghail*

Bidh còrr is 10 millean duine a' dol a choimhead air farpaisean goilf gach bliadhna, le cothrom aca cur ris an t-slàinte aca aig an aon àm sa tha iad a' coimhead air na curaidhean spòrs aca.

Fhuair an suirbhìdh a-mach cuideachd gu bheil eacarsaich is gnìomhachd chorporra nan adhbharan cudromach aig luchd-coimhid airson a bhith a' dol gu farpaisean goilf.

Tha luchd-leantainn a' ghoilf cuideachd ag ràdh gu bheil làthaireachd aig tachartasan a' toirt cothrom dhaibh a bhith a-mach anns a' bhlàr a-muigh, a bhith a' cur seachad tìde le caraidean is càirdean agus a bhith a' faicinn cluicheadairean ainmeil.

Tha cluich goilf agus coimhead air goilf mòr-chòrdte gu sònraichte am measg inbhich mheadhan-aosta agus nas sine ann an Ameireaga a Tuath, san Roinn Eòrpa agus ann an Àisia. Mar as trice, tha irean nas ìsle de gnìomhachd chorporra am measg daoine aig an aois seo an taca ri clann agus inbhich nas òige.

Thathar ag ràdh gun do choisich luchd-coimhid aig Cupa Ryder ann an Gleann Eagas astar co-ionnan ri bhith a' coiseachd timcheall air an t-saoghal ceithir tursan. Choisich luchd-leantainn goilf aig Farpais Eadar-nàiseanta Shenzhen ann an Sìona astar co-ionnan ri meud Balla Mòr Shìona seachd tursan.

Bidh na buannachdan slàinte airson luchd-coimhid aig farpaisean ag atharrachadh a rèir na sìde, cultair, seòrsaichean farpaise agus cruth-tìre nan raointean goilf.

Tha an rannsachadh seo, a chaidh fhoillseachadh ann am *British Journal of Sports Medicine*, agus *BMJ Open Sports and Exercise Medicine* na phàirt de Phròiseact Goilf is Slàinte, a tha air a stiùireadh le Fiondas Goilf an t-Saoghail. Tha an iomairt ag amas air tuigse a bhrosnachadh air goilf ann an slàinte is sunnd.

Tha an Dr Anndra Moireach aig Ionad Rannsachaidh a' Ghnìomhachd Chorporra airson Slàinte a' moladh gun cuir an fheadhainn a bhios a' brosnachadh an spòrs cuideam air na buannachdan slàinte a tha an lùib a bhith a' dol a choimhead air goilf. Thuir e: “Tha coiseachd air aon de na rudan as fheàrr as urrainn dhut dèanamh airson do shlàinte, a' cur bliadhnaichean ri do bheatha agus a' cur ri do shlàinte is sunnd. Tha na toraidhean pìleatach seo a' sealltainn gun urrainn do luchd-coimhid goilf a bhith a' faighinn gnìomhachd chorporra a tha buannachdail dhan slàinte aca - fhad's a tha iad a' coimhead air spòrs aig an ìre as àirde a' gabhail àite faisg orra.”

Thuir Pòl Dunstan, Stiùiriche Farpaise airson tachartas Paul Lawrie Match Play agus Stiùiriche-obrachaidhean Cupa Ryder airson Cuairt na h-Eòrpa “Tha e fìor mhath cluinntinn gu bheil an obair a tha sinn a' dèanamh gus amhaire gnìomhach a bhrosnachadh aig tachartasan mar Chupa Ryder, Farpais Eadar-nàiseanta Shenzhen agus Paul Lawrie Match Play a' faighinn taic bhon rannsachadh seo.”

Airson barrachd fiosrachaidh, cuir fios gu:

Anndra Moffat, Oifis Meadhanan agus PR, Fòn +44 131 650 9836, Post-d

[andrew.moffat@ed.ac.uk](mailto:andrew.moffat@ed.ac.uk)

---

*Rangaichte mar fhear de phrìomh oilthighean an t-saoghail*