

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر ورزش بر سلامت روان

محل انتشار:

هفتمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

مینو میری - عضو هیات علمی دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

سیدعلیرضا صبحانی - دانشجوی کارشناسی آموزش مشاوره و راهنمایی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

امیرحسین شهابادی - دانشجوی کارشناسی آموزش مشاوره و راهنمایی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

علی جان نثارمقدم - دانشجوی کارشناسی آموزش مشاوره و راهنمایی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

سلامت روان مسئله بسیار مهمی است که در دنیای پیچیده امروز با مشکلات متعددی که برای بشر ایجاد می شود، پرداختن به آن بسیار حائز اهمیت است. مشکلات روانی فراگیر از جمله: استرس، اضطراب، افسردگی و... که سلامت روان عده زیادی را در سراسر جهان تهدید جدی و حتی روند عادی زندگی آنان را مختل کرده است. با توجه به اهمیت این موضوع قطعا برای حفظ و بهبود سلامت روان، بشر به دنبال راه حل برای این مشکل مهم می باشد. لذا یکی از مهم ترین و کم هزینه ترین روش ها برای بهبود روان، ورزش و فعالیت های جسمی است. شواهد و مطالعات زیادی در این موضوع مانند: تاثیر مثبت بر سلامت کودکان بیمار، تقویت انرژی جسمی و روحی با آزاد شدن اندورفین و تقویت تندرستی، تاثیر بسیار در آرام کردن افراد مسن بیمار، کاهش علائم اضطرابی، افسردگی، واکنش های ناشی از افزایش فشارهای روانی، آرامش عضلات و تسکین تنش، کنترل بیماری، کاهش استرس، کاهش پرخاشگری کودکان و نوجوانان، افزایش اعتماد به نفس، افزایش آرمیدگی در کودکان و نوجوانان، رشد عاطفی، تمرکز بهتر، تعدیل هیجانات، افزایش تمرکز، بالا بردن میزان یاد گیری، افزایش هشیاری، توجه و موجود است. شیوه نگارش این مقاله به شیوه کتابخانه ای و بر پایه روش تحلیلی- توصیفی و با هدف بررسی تاثیر متقابل ورزش و بهبود روان و نتایج آن انجام شده است. مطالعات و نتایج بدست آمده حاکی از آن است که ورزش های منظم باعث بهبود سلامت روان، جسم و خلق و خوی افراد در سنین مختلف می شود.

کلمات کلیدی:

استرس، اضطراب، افسردگی، سلامت روان، ورزش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1371303>

