

## عنوان مقاله:

بررسی رابطه سلامت روانی و سلامت جسمانی با تمرینات ورزشی در طول شبانه روز

## محل انتشار:

پنجمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در روانشناسی، حقوق و مدیریت فرهنگی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسنده:

مجید پیرزاده - کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد

## خلاصه مقاله:

ورزش یک امر مهم و ضروری برای سلامتی جسم و روان انسان می باشد و از بروز انواع بیماریهای جسمی و روانی جلوگیری کرده و سبب کاهش اضطراب و عدم ضعف جسمانی در فرد می گردد و علاوه بر موارد ذکرشده باعث می شود که عواملی از قبیل: احساس شادابی و آرامش، تندرستی و سلامت جسمانی، افزایش امید به زندگی و لذت بردن از آن، افزایش دامنه حرکات عضلانی در ورزشهای مختلف، ایجاد انگیزه و روحیه بهتر، افزایش اعتماد به نفس، ارتقای خود پنداره مثبت، کمک به رشد مهارتهای اجتماعی و استحکام روابط خانوادگی، دست یابی به شخصیت سالم و اخلاق خوب، اجتماعی شدن، رشد شخصیت و ایجاد اخلاق و رعایت حقوق دیگران در فرد ایجاد شود. این پژوهش با روشی توصیفی - تحلیلی به بررسی رابطه سلامت روانی و سلامت جسمانی با تمرینات ورزشی در طول شبانه روز می پردازد.

## کلمات کلیدی:

ورزش، تمرینات ورزشی، سلامت روان، سلامت جسمانی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1751408>

