

عنوان مقاله:

نقش انواع ورزش در کاهش افسردگی زنان

محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی آسیب های اجتماعی و روانی با تاکید بر علوم رفتاری (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسنده:

رقیه افروزنده - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

خلاصه مقاله:

شیوع افسردگی بدلائل در زنان جامعه بیشتر از مردان است و این بیماری روانی موجب کاهش عملکرد زنان و تمرکز آنها در زندگی فردی و اجتماعی می شود. اگرچه روش دارو درمانی شناخته شده ترین درمان این بیماری در نظر گرفته می شود ولی بدلائل عوارض جانبی داروهای شیمیایی پرداختن به انواع فعالیت های ورزشی فردی و گروهی می تواند درمان جایگزین یا همراه انتخاب شود. ورزش هایی نظیر ورزش های هوازی پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و تمرین در آب و ورزش های گروهی مانند والیبال و بدمینتون ورزش های توصیه شده توسط محققین می باشند. علاوه بر این ورزش ها اثر بخشی ورزش یوگا نیز بر کاهش افسردگی و درمان آن به اثبات رسیده است.

کلمات کلیدی:

ورزش، افسردگی، زنان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1754274>

