

عنوان مقاله:

تاثیر مداخلات تمرینی ایروبیک بر بهبود سلامت روانی و کاهش استرس

محل انتشار:

دومین همایش بین المللی علوم تربیتی، مشاوره، روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسنده:

طیبه رعیت رکن آبادی - کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

خلاصه مقاله:

در دنیای پرتنش و تنوع امروزی، توجه به سلامت روانی به عنوان یک عامل اساسی در بهبود کیفیت زندگی افراد اهمیت بیشتری یافته است. مشکلات روانی همچون استرس، اضطراب و افسردگی میتوانند تأثیرات عمیقی بر کیفیت زندگی و عملکرد افراد داشته باشند. از این رو، تلاشهایی در جهت بهبود سلامت روانی و کاهش استرس اهمیت فراوانی پیدا کرده است. یکی از راه های موثر برای بهبود سلامت روانی و کاهش استرس، انجام تمرینات ایروبیک است. تمرینات ایروبیک که شامل فعالیتهای ورزشی با اندازه گیریهای شدید میشوند و منجر به افزایش ضربان قلب و تنفس میشوند، میتوانند تأثیرات اثربخشی در کاهش سطح استرس و بهبود سلامت روانی داشته باشند. همچنین، ما به بررسی مکانیسمهای احتمالی این تأثیرات از جمله اثرات بیوشیمیایی و فیزیولوژیکی مرتبط با انجام تمرینات ایروبیک میپردازیم. این مطالعه مروری میتواند به تعمیق درک ما از تأثیرات تمرینات ایروبیک بر سلامت روانی و کاهش استرس کمک نماید و ممکن است در تدوین برنامه های بهبود سلامت روانی برای افراد مورد استفاده قرار گیرد. همچنین، این مطالعه میتواند به محققان و متخصصان روانشناسی راهنمایی کند تا بر روی مواردی همچون نوع تمرینات، مدت زمان و فراوانی انجام آنها برای بهبود سلامت روانی تمرکز کنند. در این مطالعه، با رویکرد پژوهش کیفی، تأثیر مداخلات تمرینی ایروبیک بر بهبود سلامت روانی و کاهش استرس مورد بررسی قرار میگیرد. برای این منظور، از مطالعات کتابخانهای نیز بهره برداری شده است. تحلیل محتوای مطالعات کتابخانهای، به همراه تحلیل دقیق و تفسیر نتایج پژوهشهای کیفی، با هدف تبیین و درک عوامل موثر در ارتقاء سلامت روانی و کاهش استرس، انجام میشود. این مطالعه سعی دارد تا با تلفیق اطلاعات حاصل از مطالعات کتابخانه ای و رویکرد پژوهش کیفی، به تحلیل شایستهتری از تأثیر تمرینات ایروبیک بر سلامت روانی و کاهش استرس در افراد بپردازد و نقش این تمرینات در بهبود کیفیت زندگی را با دقت مورد بررسی قرار دهد.

کلمات کلیدی:

مداخلات تمرینی ایروبیک - بهبود سلامت روانی کاهش استرس تأثیرات روانشناختی - تمرینات ورزشی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1757174>

