

عنوان مقاله:

مروری بر مکانسیم اثر ورزش بر اضطراب و استرس

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی پژوهش در حسابداری، مدیریت، اقتصاد و علوم انسانی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

آزاده نادری - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه آزاد واحد نهاوند

عباس صارمی - استاد، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک

محمد ساکی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه بوعلی سینا

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: امروزه با توجه به سبک زندگی ماشینی استرس و اضطراب به عنوان بخش جدایی ناپذیری از زندگی است. که در دراز مدت باعث ایجاد انواع بیماریهای روانی و جسمی میشود. افسردگی و اضطراب از جمله بیماریهای فراگیر در سطح جوامع امروزی است. که درمان آن شامل طیف وسیع دارو درمانی و روان درمانی میشود. که هزینه های زیادی را بر فرد و جامعه تحمیل میکند. استفاده از فعالیت بدنی به عنوان رویکردی ساده و کم هزینه با اثرات مطلوب بر بهبود اضطراب و استرس مطرح است. لذا هدف از این مطالعه مروری بر مکانسیم های اثر ورزش بر اضطراب و استرس است. مواد و روش: اطلاعات جمع آوری شده با کلیدواژه های ورزش، استرس و اضطراب در پایگاههای اطلاعاتی Scinecedirect، pubmed، sid، و Google scholar جمع آوری شده تا ۲۰۲۳ و مورد بررسی قرار گرفته است که با بررسی ۴۰ مقاله، ۲۰ مقاله شرط ورود به این مطالعه را پیدا کردند. نتیجه گیری: ورزش باعث بهبود علایم استرس و اضطراب در بیماران میشود

کلمات کلیدی:

استرس، اضطراب، ورزش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1774380>

