

عنوان مقاله:

بررسی بیومکانیک ورزشی در سالمندان

محل انتشار:

هشتمین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسنده:

منا شیراوند

خلاصه مقاله:

علاوه بر استرس، اضطراب در زندگی امروز، بیش از هر زمان دیگری وجود دارد و به عنوان علت احتمالی در بیماری های رایجی مثل فشار خون، بیماری های قلبی، اضطراب و افسردگی شناخته شده است. (منوچا ۲، ۲۰۰۳). استرس یک نوع فشار جسمی یا روانی است که موجب تغییراتی در سیستم عصبی خودمختار می شود و مطالباتی را بر فرد تحمیل می کند. اگر استرس شدید باشد یا برای مدت طولانی ادامه یابد، ممکن است باعث فروپاشی فرد شده و در نهایت منجر به اختلال های جسمی و روانی شود (واقعی، میرزایی و کوشان ۱۳۸۹). همچنین صاحب نظران استرس را شایع ترین اختلال روانی قرن نام گذاری کرده اند و به عنوان علت احتمالی در بیماری های رایجی مثل فشار خون، بیماری های قلبی، اضطراب و افسردگی شناخته شده است (منوچا ۲، ۲۰۰۳).

کلمات کلیدی:

استرس، سالمندان، افسردگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1981914>

