

## عنوان مقاله:

اثر ورزش بر درمان افسردگی

## محل انتشار:

اولین همایش ملی پیشرفت ها و چالش ها در علوم، مهندسی و فناوری (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

ناصر رستمی - دانشگاه پردیس شهید بهشتی

راضیه کبری شریفی - آموزش و پرورش ناحیه

## خلاصه مقاله:

امروزه خطرات زیادی سلامتی جسمی و روحی انسان را تهدید می کند از جمله نشستن های طولانی مدت، استرس های روزانه، افسردگی، ورزش نکردن و .... در گذشته انسان ها بیشتر به فکر سلامتی روحی و جسمی خود بودند اما امروزه بشر فقط با مخلوقات خویش اعم از رایانه، تلفن همراه، ماشین و ... سرکار دارد که این وسایل سلامت روحی و جسمی انسان را مورد هدف قرار میدهد. در این مقاله که به روش مروری و کتابخانه ای و با بهره گیری از منابع متعدد تنظیم گردیده است به معنی و مفهوم افسردگی، علل بروز و شیوع آن و تاثیر ورزش بر درمان آن، چگونگی تاثیر ورزش بر درمان اضطراب، اثرات زیستی ورزش در درمان افسردگی، اثرات ورزش در روح آدمی و تاثیر ورزش در زندگی خانوادگی و اجتماعی در شغل افراد پرداخته شده است و در پایان پس از تجزیه و تحلیل مطالب نتایج حاصل حکایت از آن دارد که ورزش علاوه بر اینکه بر سلامت جسم انسان اثر می گذارد در رفتار و سلامت روح انسان هم تاثیرات مثبتی دارد و باعث کاهش استرس و افسردگی می شود.

## کلمات کلیدی:

ورزش، افسردگی، اضطراب، درمان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/560234>

