

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر ورزش و فعالیت بدنی بر سلامت روانی

محل انتشار:

سومین همایش ملی سلامت روان و تندرستی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسنده:

شیرا داوده - دانشجوی کارشناسی ارشد، گرایش آموزش تربیت بدنی، گروه رفتار حرکتی، دانشگاه تهران، ایران

خلاصه مقاله:

در این پژوهش که به روش توصیفی_تحلیلی انجام شده است، سعی بر این بوده که تاثیر ورزش و فعالیت بدنی را بر سلامت روانی افراد، مورد مطالعه و بررسی قرار دهد و بر این اساس به بررسی مولفه‌های سلامت روانی در روند این تاثیرگذاری پرداخته شده است. هدف از پژوهش حاضر نشان دادن اهمیت نقش انکار ناپذیر فعالیت های بدنی در سلامت روانی افراد جامعه میباشد و با توجه به این هدف، نتایجی از جمله اثرات مثبت ورزش بر افزایش عزت نفس، شادکامی، کیفیت خواب و کاهش اضطراب، پرخاشگری و افسردگی به دست آمده است. علاوه بر این، در توجیه این تاثیرات مثبت، به بیان دو فرضیهی ایجاد حواس پرتی از فشارهای روانی توسط فعالیت بدنی و فرضیهی ایجاد تغییرات فیزیولوژیک در بدن با انجام ورزش، پرداخته شده است. در نهایت، جهت سهولت درک یافته های پژوهش، نتایج بدست آمده در قالب نمودار ارایه گردید.

کلمات کلیدی:

سلامت روانی، ورزش، اضطراب، افسردگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/716220>

