

## عنوان مقاله:

ورزش چگونه سلامت روانی زنان را تامین می کند

## محل انتشار:

دوازدهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسنده:

آیات فاطمی اصل - مدیرعامل شرکت سلامتکده آیات طب اروند

## خلاصه مقاله:

سلامت زنان ، هرچند از نظر تعداد حروف کم ولی از نظر معنا ، عمیق و وسیع است . تامین سلامت روان در زنان از عوامل مهم در ثبات و پایداری خانواده و جامعه می باشد . اختلالات روانی بویژه در این گروه بار سنگینی بر فرد و جامعه تحمیل می کند، زنان با توجه به نقشهای مختلف تحت عناوین همسر، مادر، مراقب خانواده بیشتر مستعد ابتلا به اختلالات روانی هستند. تمرینات بدنی و ورزش ابزاری است که طی ده های اخیر توسط پژوهشگران و محققان علوم ورزشی و سایر رشته های وابسته جهت مقابله با فشار روانی و کاهش آن مورد بررسی قرار گرفته است .

## کلمات کلیدی:

سلامت ، زنان ، بهداشت ، ورزش ، جامعه

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/826989>

