

تأثیر ورزش در کاهش اضطراب و افسردگی و سلامت روان در میان بانوان

فرزانه جمال شرف

دانش آموخته کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد

سرپرست معاونت توسعه ورزش بانوان اداره کل ورزش و جوانان استان لرستان

چکیده

اضطراب و افسردگی یکی از موضوعات جدید در عصر معاصر است که موضوع اضطراب‌های بشری را مطرح می‌کند و از دیدگاه‌های مختلف می‌تواند مورد بررسی قرار بگیرد. از احساسات و حالات طبیعی در وجود انسان اضطراب و افسردگی است که حالاتی ناخوشایند در آدمی به وجود می‌آورند. همه انسان‌ها در زندگی خود کم یا زیاد با این حالات مواجه می‌شوند و بدین ترتیب آرامش خود را از دست می‌دهند. یکی از راه‌هایی که بشر می‌تواند به کمک آن از ابتلا به بیماری‌های روانی جلوگیری کند ورزش است. احساس آرامش جسمی و روانی با ورزش کردن نه تنها برای آرامش روانی توصیه می‌شود، بلکه به لحاظ جسمی عملاً با انجام اموری باعث می‌شود که بهترین تمرین برای پرورش و سلامت روانی باشد. بانوان بیش از نیمی از جمعیت کشور ایران را به خود اختصاص داده‌اند و این افراد در میان خانواده نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای در همه زمینه‌ها اعم از رشد فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی و همچنین تربیت فرزندان را عهده‌دار هستند، با توجه به روند توسعه زندگی شهری و شهرنشینی باعث کاهش فعالیت‌های حرکتی در میان این قشر شده که متأسفانه این کم‌تحرکی باعث بروز بیماری‌های جسمی و روحی از جمله اضطراب و افسردگی می‌گردد. این مقاله که با روش تحلیلی و توصیفی و بر مبنای مطالعات کتابخانه‌ای صورت گرفته است، بر آن است تا ضمن مفهوم اضطراب و سلامت روان به تأثیر ورزش در کاهش اضطراب و افسردگی و سلامت روان در میان بانوان بپردازد. هدف پژوهش حاضر رابطه کاهش اضطراب و افسردگی و سلامت روان در میان بانوان است. نتایج تحقیق نشان داد بین ورزش و سلامت روان رابطه معنا دار وجود دارد. همچنین مشخص گردید که بین سلامت روان و کاهش اضطراب و افسردگی زنان نیز رابطه معنادار وجود دارد.

واژه‌های کلیدی: ورزش، سلامت روان، اضطراب، افسردگی، بانوان

مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی

دوره ۵، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۹، صفحات ۱۲۷-۱۲۰