همایش ملی
تربیت بدنی، تغذیه و طب ورزشی
THE NATIONAL CONFERENCE OF PHYSICAL EDUCATION NUTRITION AND SPORTS MEDICINE
۲۸ شهریور ماه ۱۳۹۸ – مشهد مقدس

بررسی تاثیر ورزش بر آرامش درونی

زهرا زهادت پور [۱]، محبوبه بارانی [۲]

۱-دانشجوی پزشکی عمومی،عضو کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

۲-کارشناس تربیت بدنی

چکیده

رسیدن به آرامش واقعی یکی از خواسته های همیشگی بشر بوده است و دراین راستا انسان تلاش های بسیاری را انجام داده است.در حالیکه با کمترین تلاش و تنها با کمی تغییر در سبک زندگی می توان به آرامش رسید. وقتی ما با استرس در زندگی مواجه هستیم، تنش های فیزیکی و روانی را تحمل می کنیم و این تنش ها می توانند رو یکدیگر تاثیر بگذارند. استرس به صورت فیزیکی می تواند تنش روانی و عاطفی شما را افزایش دهد و برعکس. ورزش نه تنها باعث سلامت جسم ما می شود بلکه به سلامت روانی مان هم کمک زیادی می کند و البته آرامش یکی از مزایای ورزش است. جسم و روان ما همواره با یکدیگر در تعامل هستند و روی هم اثر می گذارند. ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روحی و روانی و اجتماعی فرد فواید زیادی دارد و در سازگاری فرد در جامعه و شخصیت فرد تاثیر می گذارد. ورزش در درمان بیماری های نظیر افسردگی و نیز بر حافظه تاثیر می گذارد. ورزش برای جوانان تکیه گاهی امن به حساب می آید تا در پناه آن به نهایت رشد و کمال مطلوب انسانی دست یابند.

واژگان کلیدی: ورزش، آرامش درونی، آرامش روانی