

عنوان مقاله:

اثر یک دوره تمرین یوگا بر سطح سروتونین پلاسما زنان افسرده دارای اضافه وزن

محل انتشار:

اولین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

عصمت امینی جوئی - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

غلامرضا شریفی - استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

فرزانه ثقیان - استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

خلاصه مقاله:

افسردگی از شایع ترین اختلال های روانپزشکی است و با متغیرهایی همانند سن، جنس، وضعیت تاهل، فرهنگ، وضعیت اقتصادی و هیجانات موجود در زندگی آدمی ارتباط دارد. افسردگی با سطوح پائین انتقال دهنده های عصبی سروتونین رابطه دارند. اکثر مطالعات همه گیر شناسی به این نتیجه اشاره کرده اند که خطر افسردگی و اختلالات اضطرابی با افزایش BMI افزایش می یابد. یوگا از جمله ورزشهایی است که بنیانگذاران آن با تأکید بر علوم پزشکی، تربیتی و روانشناسی اصولی را تدوین کرده اند که موجب سلامت جسم و ذهن می شود. بنابراین هدف تحقیق حاضر بررسی اثر یک دوره تمرین یوگا بر سطح سروتونین زنان افسرده دارای اضافه وزن بود.

کلمات کلیدی:

یوگا، سروتونین، افسردگی، اضافه وزن، BMI

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/182931>

