

بررسی اثرات تربیت بدنی بر فشارهای جسمانی-روانی بانوان شاغل و ارایه الگوی بهینه ورزشی*

❖ محمدحسین رضوی، دانشگاه مازندران، گروه تربیت بدنی

فهرست :

۸۵	چکیده
۸۶	مقدمه
۸۷	روش شناسی تحقیق
۸۸	یافته های تحقیق
۹۱	بحث و نتیجه گیری
۹۴	منابع و مآخذ

چکیده: هدف این پژوهش، بررسی تأثیر فشارهای بدنی-روانی ناشی از کار بوده است و بدین منظور تعداد ۳۸۶ نفر از کارمندان ادارات مختلف شهر تهران به روش تصادفی طبقه ای انتخاب و وضعیت بدنی و روانی آنها در قالب دو گروه زنان شاغل ورزشکار و غیرورزشکار که براساس نمرات آزمون های بدنی و روانی تقسیم شده بود، مورد بررسی قرار گرفت. روش پژوهش از نوع علی مقایسه ای و آزمودنی ها پس از پر کردن پرسشنامه های روانی، مورد ارزیابی جسمانی قرار گرفتند. در این قسمت وضعیت ستون فقرات در پشت صفحه شطرنجی، زانوها روی کالتور ماتور، وضعیت پشت رانی و کمری توسط آزمون های انعطاف پذیری اندازه گیری شده اند. براساس نتایج تحقیق، متغیرهای شغلی تأثیر معنی داری بر ایجاد فشارهای بدنی ندارند ($p < 0/01$)، اما عوامل شغلی مانند نوع شغل و سمت شغلی تأثیر معنی داری بر فشارهای روانی داشته اند ($p < 0/02$). در این پژوهش، افراد ورزشکار نسبت به افراد

غير ورزشكار کمتر در معرض فشارهای شغلی قرار داشته و به طور معنی داری از فشارهای روانی کمتری برخوردار بوده‌اند. ($p < 0/019$)

واژه‌های کلیدی: تربیت بدنی، فشارهای جسمانی، فشارهای روانی، فشارهای شغلی و عوامل شغلی.

مقدمه

کرد که زنان نیز به مثابه مردان به همراه کسب درآمد و خودارزشی، از مشکلات بدنی و روانی کار بی‌نصیب نماندند و آنان نیز تحت تأثیر این مشکلات دچار بیماری‌های مختلف بدنی و روانی خواهند بود (۱). بر طبق آماری که در سال ۱۳۷۷ توسط سازمان امور اداری و استخدامی کشور منتشر شده است، حدود ۳۰/۲۲ درصد کارکنان دولت را زنان تشکیل می‌دهند. در این میان وزارتخانه‌های آموزش و پرورش و بهداشت بیشترین این میزان را دارا بودند. زنان در وزارت آموزش و پرورش ۴۵/۸۷ درصد و در وزارت بهداشت ۴۲/۵۵ درصد از شاغلین را تشکیل می‌دهند (۱۲).

زنان باید در جهت افزایش بهره‌وری شغلی و نیز بازده کاری به فعالیت جسمانی منظم پرداخته و تلاش کنند تا بهترین شرایط جسمی و روانی در محل کار و خارج از آن بدست آورند. صاحب‌نظران بر این عقیده‌اند که تمرینات حرکتی و ورزشی برای اکثریت مردم اعم زن و مرد دارای ارزش بسیار است. فعالیت بدنی منظم و متعادل می‌تواند اثرات مطلوبی بر بدن و روان افراد ایجاد کند (۱۱).

در این زمینه تحقیقات متنوعی با در نظر گرفتن متغیرهای متفاوت و مؤثر انجام شده است که برخی از آنها به شرح زیر است:

مهرآبادی (۱۳۶۱) و گنجی (۱۳۶۳) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که سن و سطح تحصیلات و وضعیت تأهل افراد تأثیر معنی داری بر ایجاد فشارهای روانی دارند (۱۰، ۷).

نگاهی به وضعیت جوامع انسانی در کل جهان نشان می‌دهد که زندگی بشری نسبت به قرن‌های گذشته پیشرفت چشمگیری داشته است. در مقابل این پیشرفت‌ها، یک تغییر مهم در زندگی بشر، کاهش بکارگیری بدن به دلیل افزایش امکانات و تسهیلات زندگی می‌باشد. دلیل این مدعا، افزایش شیوع انواع بیماری‌های قلبی-عروقی، اسکلتی، عضلانی و سایر بیماری‌های بدون درمان بخصوص در جوامع صنعتی و پیشرفته می‌باشد. تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که هر ساله مالیات‌دهندگان، هزینه سنگینی را بابت برخورداری از زندگی بی‌تحرك پرداخت می‌کنند، هزینه‌های درمانی افزایش حق بیمه سلامتی، حق بیمه عمر، بیمه مربوط به بیماری و از کار افتادگی از این جمله‌اند. مشکلات مادی و افزایش هزینه‌های زندگی، انسان‌ها را به تلاش جدی واداشته است و در این میان زنان را نیز به کار گرفته و تا آنجا پیش رفته که گروهی از زنان، برخلاف ماهیت بدنی خود به کارهای سنگین مردانه می‌پردازند (۸).

در سال ۱۹۷۰، زنان در مجموع یک سوم نیروی کار جهان را تشکیل می‌دادند. در کشورهای در حال توسعه این نسبت بالاتر و در حدود ۴۰٪ و در سایر نقاط جهان کمتر از یک سوم بوده است. به هر حال کاهش تبعیض جنسی و تأثیر حرکت آزادی‌خواهانه زنان، اکنون اجازه می‌دهد که زنان بیشتر در فعالیت‌های خارج از خانه شرکت کنند. باید اشاره

می‌خواهند، اشتغال روشی است که در آن زنان خودارزشی و اهمیت شخصی بیشتری را بدست می‌آورند. اما در این راه آنها با مشکلات بدنی و روانی ناشی از کار روبرو می‌شوند که باید تلاش کنند تا با استفاده از روش‌های مناسب این مشکلات را به حداقل برسانند.

روش‌شناسی تحقیق

روش تحقیق در این پژوهش از نوع علی مقایسه‌ای پس از وقوع و از نوع همبستگی بوده است.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری را بانوان شاغل در ادارات مناطق ۱، ۲، ۱۱ آموزش و پرورش، بیمارستان اختر، سازمان بهزیستی شعبه توپخانه، کارمندان مسؤول هیئت‌های ورزشی بانوان در منطقه ۵، شرکت کشتیرانی، وزارت کشاورزی، سازمان آب، شرکت مخابرات، کارمندان شاغل در چند بانک در شهر تهران تشکیل داده‌اند. نمونه تحقیق از میان جامعه مذکور و به تعداد ۳۸۶ نفر انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری، تصادفی و از نوع طبقه‌ای بوده است.

ابزار اندازه‌گیری

ابزارهای اندازه‌گیری در مورد وضعیت بدنی و روانی شامل قدسنج، ترازوی وزن، صفحه شطرنجی، پدیا اسکوپ، پرسشنامه اطلاعات فردی، آزمون وضعیت بدنی نیویورک، آزمون گرفتاری‌های زندگی هلمز، راهه و آزمون‌های استرس کودکان می‌باشد. به افراد در مورد نحوه پر کردن پرسشنامه‌های اطلاعات فردی توضیح داده می‌شد و سپس برای انجام آزمون به محل سالن ورزشی حجاب آورده می‌شدند. جهت ارزیابی وضعیت ستون فقرات در پشت صفحه شطرنجی و برای ارزیابی وضعیت زانو بر روی

سلطانی (۱۳۶۹) و حبیبی (۱۳۷۱) در پژوهش خود نشان دادند که افرادی که به فعالیت بدنی می‌پردازند از سطح آمادگی جسمانی بالاتری برخوردار بودند و کمتر تحت تأثیر ناهنجاری‌های قامتی و دردهای مفصلی، استخوانی و عضلانی قرار می‌گیرند (۴، ۲). انجمن تحقیقات معاونت ورزش بانوان (۱۳۷۱) و پژوهش گرونیگ ستیر (۱۹۹۲) نشان دادند که افراد ورزشکار نسبت به افراد غیرورزشکار کمتر تحت تأثیر فشارهای روانی قرار می‌گیرند (۱۳، ۱۶).

گلپایگانی (۱۳۷۲) و برگمن (۱۹۹۶) در تحقیق خود به تأثیر عوامل شغلی در بروز ناهنجاری‌های وضعیت بدنی و نیز دردهای مفصلی و عضلانی و استخوانی اشاره داشته‌اند (۶، ۱۴).

گنجی (۱۳۶۳) و کاواکامی (۱۹۹۶) از تحقیق خود نتیجه گرفتند که نوع سمت شغلی تأثیر معنی‌داری بر روی فشار روانی دارد. درحالی‌که مقدار ساعت کار روزانه و تعداد روزهای کاری در هفته تأثیر معنی‌داری ندارد (۷، ۱۵).

دهکردی (۱۳۷۰) در تحقیق خود نتیجه گرفت که عوامل فشارزاد زندگی مردان بیش از زنان بوده به طوری که در زنان استرس‌ها مربوط به ازدواج و در مردان مربوط به شغل و وضعیت اقتصادی خانواده بوده است (۵).

زاهدمنش (۱۳۷۴) و معینی (۱۳۷۸) به تأثیر و ارتباط افزایش سن بر ایجاد ناهنجاری‌های وضعیت بدنی اشاره داشته‌اند (۳، ۹).

لوتر گزارش داد که تمرینات بدنی موجب کاهش استرس می‌شوند زیرا از یک طرف سبب تخلیه انرژی شده و اجازه می‌دهند که بدن از انجام آنها به ثبات برسد و از طرف دیگر امکان تمرکز را به فرد می‌بخشد و به او آرامش می‌دهند و به هر حال باعث کاهش فشارهای روانی می‌شوند (۱۷).

به هر حال، برخی از زنان کار می‌کنند، چون

و معنی داری وجود دارد همچنین فشار روانی با سن نیز دارای رابطه معکوس ولی غیر معنی دار می باشد (جدول شماره ۱).

۲- این تحقیق همچنین نشان داد که سن تحصیلات تأثیر معنی داری بر فشارهای بدنی افراد شاغل مورد بررسی نداشته اند و بین فشارهای روانی با سطح درآمد رابطه معکوس وجود دارد. در واقع این موضوع بیانگر نگرانی افراد نسبت به وضعیت اقتصادی خود می باشد که با عدم ارضای آن در محیط کاری ارتباط داشته و عامل ایجاد استرس در محیط های کاری شده است (جدول شماره ۲).

۳- بین نمرات فشار بدنی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد و نمرات ورزشکاران بالاتر از غیر ورزشکاران می باشد. بدین ترتیب که ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران دارای وضعیت قلمی و در نتیجه تحمل فشار بدنی بهتر هستند (جدول شماره ۳).

کالتورماتور قرار می گرفتند. پدیا سکوپ برای بررسی قوس های کف پا و کجی انگشتان پا استفاده شد. آزمون های انعطاف پذیری عضلات پشت ران و کمر و دامنه حرکت مفاصل مختلف در وضعیت های مختلف بدن از لحاظ وجود یا عدم وجود درد در حین حرکت انجام گرفت.

یافته های تحقیق

از نتایج این تحقیق، چنین برمی آید نوع شغل، سمت شغلی، تعداد روزهای کاری در هفته و تعداد ساعات کار در روز تأثیر معنی داری بر ایجاد فشارهای بدنی ندارند. اما در زمینه تأثیر این عوامل بر فشارهای روانی باید ادغان داشت که این عوامل تأثیر معنی داری بر فشارهای روانی داشته در حالی که مقدار ساعت کار روزانه و تعداد روزهای کاری هفته تأثیری بر ایجاد فشارهای فوق ندارند. مهمترین نتایج این پژوهش به شرح زیر است:

۱- بین فشار روانی با سطح درآمد رابطه معکوس

جدول شماره ۱. نتایج محاسبات رابطه همبستگی پیرسون بین فشارهای روانی و سن، مقدار ساعت کار روزانه،

روزهای هفته، سطح درآمد و تعداد فرزند

متغیرها	سن	مقدار ساعت کار روزانه	تعداد روزهای هفته	سطح درآمد	تعداد فرزند
شاخص آماری					
میزان همبستگی فشارهای روانی	-۰٫۰۴	۰٫۰۷	۰٫۰۶	-۰٫۱۴*	۰٫۰۱
P معنی داری	۰٫۳۵	۰٫۱۵	۰٫۲۴	۰٫۰۰۴	۰٫۷۹
N تعداد	۳۷۸	۳۷۹	۳۷۹	۳۷۹	۳۷۶

* دز سطح ۰٫۰۱ معنی دار

جدول شماره ۲. نتایج تحلیل واریانس در مورد تأثیر عوامل سن، سطح تحصیلات و سطح درآمد روی فشارهای روانی

سطح معنی داری	مجذور میانگین	درجه آزادی	شاخص های آماری
			متغیرها
۰,۰۰۷	۶۵۲۸۱,۷	۳	سن
۰,۰۰۴	۱۳۶۲۹۴,۵۲	۱	سطح تحصیلات
۰,۰۱۵	۸۴۸۶۲,۴۷	۲	سطح درآمد

جدول شماره ۳. نتایج آزمون t مستقل در مورد مقایسه نمرات فشار بدنی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار

آزمون t برای برابری میانگین ها			آزمون لوین برای برابری واریانس		فشارهای بدنی
انحراف معیار	تفاوت میانگین	درجه آزادی	T جدول	درجه آزادی	
۰,۵۵	۲,۴۲	۳۷۸	۴,۳۶	۰,۳۰	با فرض برابری واریانس
۰,۵۳	۲,۴۲	۲۶۲,۸۷	۴,۵۳		بدون فرض برابری واریانس

۴- عامل فراهم بودن تسهیلات ورزشی تأثیر معنی داری بر فشارهای بدنی دارد درحالی که نوع ورزش تأثیر معنی داری بر فشارهای بدنی نداشته است. تعامل تسهیلات و نوع ورزش نیز تأثیر معنی داری بر فشارهای بدنی ندارد. بدین ترتیب وجود تسهیلات در محل کار فشارهای بدنی کارمندان را کاهش داده است (جدول شماره ۴).

تأثیر فعالیت های بدنی بر فشارهای بدنی و روانی، هدف اصلی پژوهش حاضر را تشکیل می دهد و جدول شماره ۳ و ۵ نتایج بررسی ها پیرامون این موضوع را بازگو می کند. نتایج نشان دادند که افراد ورزشکار

۵- فشار روانی افراد ورزشکار به طور

جدول شماره ۴. نتایج واریانس در مورد نحوه ورزش و تسهیلات ورزشی بر روی فشارهای بدنی

متغیرها	شاخص های آماری	درجه آزادی	مجذور میانگین	سطح معنی داری
تسهیلات ورزشی	۳	۹۷/۱۲	۰/۰۰۵	
نوع ورزش	۵	۳۲/۲۴	۰/۲۰	
تعامل نوع ورزش و تسهیلات	۱۵	۲۵/۶۷	۰/۳۱	

جدول شماره ۵. نتایج آزمون t مستقل در مورد مقایسه نمرات فشار روانی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار

فشارهای بدنی	آزمون لوین برای برابری واریانس		آزمون t برای برابری میانگین ها	
	F	سطح معنی داری	T	درجه آزادی
با فرض برابری واریانس	۰/۲۱	۰/۶۴	-۲/۳۵	۳۷۷
بدون فرض برابری واریانس			-۲/۳۴	۲۸۸/۴

انجام تمرینات منظم و سازمان یافته می تواند بهبود یافته و موجب افزایش قابلیت های بدنی و کارایی فرد گردند. از نتایج قابل بحث دیگر بدست آمده در این پژوهش، وجود تفاوت بین افرادی بوده است که در محل کار خود دارای امکانات ورزشی بودند. در واقع نشان داده شد که فراهم بودن امکانات ورزشی برای افراد شاغل در محل کار فرصتی را برای پرداختن به فعالیت های بدنی می دهد. به عبارت دیگر وجود یا عدم وجود امکانات ورزشی در محل می تواند ترغیب کننده افراد به پرداختن به فعالیت های بدنی باشد.

گلینپس (۱۹۸۵) و پارونین (۱۹۸۸) نیز به عوامل چون رفت و آمد به عنوان مشکل اشاره داشته اند که

نسبت به غیر ورزشکار تحت تأثیر فشارهای بدنی و روانی قرار می گیرند و این موضوع با مقایسه دو گروه در موضوعات مورد نظر انجام گرفت. حقایق پزشکی حاکی از آنست که شخصی که فاقد تندرستی و آمادگی های بدنی لازم باشد در ابتلاء به بیماری ها، آسیب پذیرتر بوده و بهبودی او کندتر صورت می گیرد و اگر کار بدنی به شکل تمرین به طور مناسب از جانب فرد به انجام برسد، می تواند از دو طریق برای او سودمند باشد. اول موجب افزایش توانایی عضلانی و قابلیت استفاده از آن شود و دوم، کل بدن دچار تغییرات مثبت گردد. در حوزه علم پزشکی ثابت شده است که ناهنجاری ها و دردهای مختلف عضلانی با

و ورزش می‌پردازند ضمن برخورداری از مزایای بدنی و روانی آن، خود را در برابر صدمات کاری آینده بیمه خواهند کرد. فشار روانی در زندگی بسیاری از افراد به درجاتی وجود دارد و زمانی مفهوم می‌یابد که ذهنیت فرد مورد توجه قرار می‌گیرد. در واقع هیچ حادثه‌ای به خودی خود فشار روانی محسوب نمی‌شود. و بسیاری از حوادث که برای برخی افراد به درجاتی فشارزا هستند ممکن است برای برخی دیگر بی‌تفاوت یا مطلوب باشد که در هنگام احساس عدم توازن میان سطح تقاضایی که از افراد می‌شود و توانایی و ظرفیت آنان در برآورد ساختن این تقاضا روی می‌دهد.

نتایج این پژوهش نشان داده است که فشار روانی ورزشکار به طور معنی داری کمتر از افراد غیر ورزشکار است. نتایج به دست آمده موافق نتایج گرونینگ سیتز (۱۹۹۲) و انجمن تحقیقات معاونت ورزشی بانوان (۱۳۷۱) است که نشان داده‌اند افراد ورزشکار جامعه تحقیق نسبت به افراد غیر ورزشکار کمتر تحت تأثیر فشارهای روانی قرار گرفته‌اند (۱۶، ۱۳).

از آنجا که کار، در بسیاری از جنبه‌ها، فرصتی است که فرد استعداد و مهارت‌های خود را ابراز می‌کند و می‌تواند از این طریق به بالاترین نیازهای خود دست یابد. پس عادی ساختن محیط کار از فشارهای روانی، به معنای فراهم آوردن شرایطی مناسب برای بروز خلاقیت‌های انسانی و زیباترین تجلی‌های تلاش انسان است.

در این پژوهش نشان داده شد که نوع ورزش و فراهم بودن امکانات ورزشی در محل کار تأثیر معنی داری بر روی فشارهای روانی افراد شاغل نداشته‌اند.

فعالیت‌های بدنی در کنار تأثیرات فیزیولوژیکی و بدنی که به دنبال دارند، از منابع روانی نیز برخوردارند. در واقع در علم ورزش ثابت شده است که محیط

سبب عدم شرکت زنان در فعالیت‌های ورزشی شده‌اند. همچنین نتایج این پژوهش نشان نداد که فشارهای بدنی در بین ورزش‌های مختلف متفاوت است. اگرچه، در تحقیقات علوم ورزشی ثابت شده است که سازگاری بدن نسبت به فعالیت‌های استقامتی، قدرتی و سرعتی متفاوت است و اثرات هر یک از آنها با توجه به ماهیت خاص از قبیل فعالیت‌های ویژه خواهد بود. و نیز باید اشاره نمود که این قبیل سازگاری‌ها به طور جدی در ورزش‌های سطوح بالا به وجود می‌آیند (۱۸، ۱۹).

بحث و نتیجه‌گیری

تحولات و تغییرات اجتماعی و فرهنگی در جوامع مختلف که منجر به حضور بیشتر زنان در صحنه‌های اجتماعی شده است، اکنون زمینه را بیشتر از گذشته برای حضور آنان در مشاغل مختلف فراهم ساخته است. از یک طرف وجود تفاوت‌های ساختاری و عملکردی بین دو جنس و از طرف دیگر انجام فعالیت‌های سنگین برای برآوردن نیازهای محیط کاری موجب شده‌اند که زنان تحت تأثیر فشارهای بدنی و روانی محیط کار قرار گرفته و دچار ناراحتی‌های روانی و ناهنجاری‌های قامتی گردند. نتایج به دست آمده هماهنگ با نتایج تحقیق گلبایگانی (۱۳۷۲) و برکمن (۱۹۹۶) بود که در تحقیق خود به تأثیر عوامل شغلی در بروز ناهنجاری‌های وضعیت بدنی و غیر دردهای مفصلی و عضلانی و استخوانی اشاره داشته‌اند.

بررسی نتایج حاصل از تحقیقات مختلف انجام شده نشان داده‌اند که محیط کاری حاوی استرس‌های مختلف بوده و از این رو سلامتی کارکنان را در معرض خطر قرار می‌دهد. از طرفی تحقیقات مختلف ثابت کرده‌اند که بین خطر ابتلاء به انواع ناراحتی‌های بدنی

فعالیت های بدنی می توانند یکی از ابزارهای مهم و مفید برای حفظ تندرستی زنان شاغل باشند، زیرا که تأمین سلامت بدنی و روانی افراد، تضمین کننده دستیابی سازمان به اهداف مورد نظر جزو لاینفک فعالیت های هر سازمانی می باشد و پیشنهاد می شود افراد قبل از پرداختن به فعالیت های شغلی خود، با فعالیت بدنی و نرمش هایی که در محل کار انجام می شوند روز کاری خود را آغاز کنند.

این پژوهش همچنین نشان داد که فراهم بودن مکان ورزشی در محل کار، نقش مؤثری در حفظ فعالیت بدنی مطلوب افراد دارد. لذا پیشنهاد می شود که بیش از پیش، مدیران سازمان ها به ایجاد مراکز و ساختمان های ورزشی در محل کار مبادرت ورزند و با تعبیه انواع وسایل تفریحی و استفاده از افراد متخصص و ایجاد تشکیلات ورزشی ویژه در سازمان خود، توجه بیشتری به جنبه های وجودی کارمندان خود نمایند. این قبیل اقدامات در سازمان های مختلف کشور چین و سایر کشورهایی که خواستار افزایش بهره وری صنعتی و اقتصادی هستند انجام شده است. و این که مدیران توجه داشته باشند که نوع فعالیت بدنی مبادرتی، در تخفیف تنش های بدنی و روانی چندان مهم نیستند و می توان با ارزان ترین وسایل و حتی بدون آنها در مکان های محدود اتاق کار و منزل، فعالیت های بدنی مفید و سودمندی را انجام داد و از مزایای بیشمار انجام آنها بهره مند گردید.

برای تهیه الگوی بهینه

الف) در فعالیت های روزمره:

- بهترین ارتفاع صندلی برای نشستن $\frac{1}{3}$ طول قد فرد است

- بهترین شیب صندلی ۱۱۰ درجه است
(Nordin/ Francl/ 1989) (۲۱)

ورزشی، محیطی برای خالی کردن فشارهای درون بدن به طور مطلوب می باشد و جهد و کوشش بدنی، فرصتی را به بدن در جهت رها شدن از دغدغه های شغلی و اجتماعی زندگی می دهد. برای مثال «لوتر» گزارش داد که تمرینات بدنی موجب کاهش استرس می شوند زیرا که هم سبب تخلیه انرژی شده و از طرف دیگر تمرکز در فرد را تقویت می کند و بدین ترتیب آرامش را برای او فراهم می آورند.

«ویلیس» نیز به نقش تمرینات بدنی در افزایش سلامت روانی، هیجانانگیز و مثبت و خلق و خوی مناسب اشاره کرد و اینکه «کریوس و لندریس» در پاسخ افراد نسبت به تمرینات هوازی به نقش میانجی سمپاتیک نسبت به کاهش استرس روانی اشاره داشته اند (۲۰، ۱۰).

به هر حال کاهش فشارهای روانی و عوامل تشکیل دهنده آن در تحقیقات مختلف اشاره شده است که در آنها شیوه های مختلف تمرینی بدنی را بکار برده اند و همگی به نقش مثبت روانی این فعالیت ها اشاره کرده اند و به نظر می رسد که برای تفکیک اثرات روانی هر یک از انواع ورزش ها نیاز به تحقیق جدی تری می باشد.

همان طوری که اشاره شد تأثیر فعالیت های بدنی بر روی فشارهای بدنی و روانی، هدف اصلی پژوهش حاضر را تشکیل می دهد که نتایج نشان داده است افراد ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار تحت تأثیر فشارهای بدنی و روانی کمتری قرار می گیرند این موضوع با مقایسه دو گروه در موضوعات مورد نظر انجام گرفت، نتایج این پژوهش بار دیگر در تأیید سایر پژوهش های انجام شده در مورد تأثیر مطلوب فعالیت های بدنی و روانی انسان ها، لزوم پرداختن به فعالیت های بدنی را از جانب افراد شاغل و به خصوص زنان کارمند نشان دادند. نتایج این پژوهش همچنین نشان دادند که

نه شدید- باشد. برای داشتن یک زندگی سالم و بدن نیرومند، فعالیت بدنی باید با شدتی برگزار شود که ضربان قلب بین ۶۰ تا ۷۰ درصد ضربان پیشینه افزایش یابد (Basmagian/ 1990) (۲۴).

۵) فعالیت بدنی حتماً با راهنمایی و نظارت کارشناس تربیت بدنی انجام شود. عدم تعادل در اعمال فشار و نیروی عضلانی باعث ناهماهنگی و تغییر شکل های غیرطبیعی در بدن خواهد شد، مثال: قدرت بیش از حد عضلات قدامی سینه، باعث قوز پشتی و عارضه پشت گود خواهد شد.

۶) تمرینات ایستا (ایزومتریک) در حین انجام کارهای روزمره می تواند به حفظ توانایی بدن کمک کرده و از سستی آن جلوگیری نماید. این تمرینات می توانند در قالب انقباض های ۶ ثانیه ای و به تعداد زیاد در روز انجام شود (فاکس و ماتیوس ۱۳۷۲).

- بهترین شیب نشیمنگاه صندلی ۵ درجه است (Bendixetal/ 1983) (۲۲)

- وضعیت کمر در حالت ایستاده ۵۰٪ بیش از حالت نشسته در ایجاد گودی کمر دخیل است لذا سعی شود بیشتر فعالیت ها به حالت نشسته انجام شود (Lordetal 1997)

- هنگام نشستن روی صندلی برای جلوگیری از ایجاد گودی کمر باید زانو از سطح لگن بالاتر قرار گیرد.

- هنگام ایستاده وزن بدن را روی یکی از پاها تحمل نکنیم.

- هنگام فعالیت های روزمره از هرگونه وضعیتی که باعث گودی شدید کمر یا خم شدن گردن به عقب یا جلو و خم شدن بیش از حد زانو (۹۰ درجه) می شود، اجتناب گردد (Lindscy/ Corbin/ 1989) (۲۳).

- هیچ بخشی از بدن نباید در وضعیت های ثابت، برای مدت طولانی قرار گیرد.

ب) در فعالیت های ورزشی

۱) حتماً در برنامه های هفتگی، فعالیت ورزشی منظم و جدای از کار اداری و متفرقه گنجانده شود. چون تنها در فعالیت بدنی است که فرد مشکلات زندگی را فراموش کرده و علاوه بر فشار جسمی فشار روانی را نیز خواهد زدود.

۲) هرچند نتیجه تحقیق، تفاوتی بین انواع ورزش ها را نشان می دهد، ولی برای رسیدن به اهداف مندرج در بند ۱، شرکت در فعالیت های گروهی، بیش از انفرادی توصیه می شود.

۳) در هیچ شرایطی، به جز بیماری های عفونی و مواردی که پزشک تشخیص دهد، فعالیت بدنی متوقف نشود.

۴) شدت تمرینات همیشه باید در سطح متوسط-

منابع و مآخذ

- ۱- امین زاده، فرخ، جمعیت شناسی کار، انتشارات دانشگاه ملی ایران، جلد دوم، تهران.
- ۲- حبیبی، عبدالحمید (۱۳۷۱)، بررسی ناهنجاری های ستون فقرات کارگران مرد کارخانجات صنعتی اهواز و ارائه پیشنهادات اصلاحی- حرکتی. پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- ۳- زاهدمنش، فروزان (۱۳۷۴). بررسی وضعیت تغییر شکل های استخوان بدنی اندام فوقانی و تحتانی در دختران دبیرستان تربیت بدنی. پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی تربیت بدنی تهران.
- ۴- سلطانی، علی اصغر (۱۳۶۹). بررسی عامل ارگونومیکی اختلالات ستون فقرات و شیوع آن در فیزیوتراپیست ها. پایان نامه کارشناسی ارشد فیزیوتراپی. دانشکده توانبخشی ایران.
- ۵- علی اکبری دهکردی، مهناز (۱۳۷۰). بررسی تأثیر شدت و فراوانی عوامل فشارزا در ایجاد اختلالات گوارشی و خصوصیات روانی آنان، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی و دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- ۶- گلپایگانی، مسعود (۱۳۷۲). بررسی ناهنجاری های وضعیتی ستون فقرات کارمندان استان لرستان و ارائه پیشنهادات اصلاحی- حرکتی. پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی. دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس.
- ۷- گنجی، طاهره (۱۳۶۳). بررسی و مقایسه اضطراب (به عنوان نشانه ای از فشار روانی) در گروهی از پرستاران بخش های ویژه جراحی در تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد پرستاری. انستیتو روان پزشکی ایران.
- ۸- مددی، فیروز (۱۳۶۹). فعالیت جسمانی در پیشگیری و درمان بیماری ها. سازمان تربیت بدنی، حوزه معاونت فرهنگی و آموزش. چاپ اول، صفحه ۵.
- ۹- معینی، عبدالکریم (۱۳۷۸). میزان شیوع ناهنجاری های ستون فقرات کارگران کارخانجات قرقره زیا از ارگونومی، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی. دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد تهران.
- ۱۰- مهربآبادی، نیره (۱۳۶۱). بررسی و مقایسه میزان افسردگی نزد پرستاران بخش روانی و بخش زنان پایان نامه کارشناسی ارشد پرستاری روانی. انستیتو روان پزشکی ایران.
- ۱۱- نوابی نژاد، شکوه و همکاران (۱۳۷۶). زن و ورزش. ستاد تدوین نظام نوین تربیت بدنی. چاپ اول، صفحه ۵۱ و ۵۲.
- ۱۲- روزنامه ایران، سال پنجم، شماره ۱۵۲، صفحه ۱.
- ۱۳- انجمن تحقیقات حوزه معاونت ورزش بانوان (۱۳۷۱). بررسی مقایسه میزان پراکندگی در میان زنان ورزشکار و غیرورزشکار.
14. Bergman, B, Carlson. S. G, Wright. I, women's work experiences and health in a male-dominated Industry, JOEM, 1996, 38(7), 663-672.
15. Kawakami. W.; Prevalence of mood and anexeity disorders in a working population in Japan, JOEM, 1996, 38(9), 899-905.
16. Groning Saetter H.; Physical exercie, job stress and health, thesis (Ph. D), Norwegin University of Sport and Physical Education 1992.
17. Lutler, J. M, Jaffee. l, the body wide women, Humankinetics, 1990.
18. Glyptis. S, Women as a target group: The views of the staff of Action-sport West Midland, leisure studies, 4(3), 347-362, 1985.
19. Paronen. O, Kukkonen-harjula. K. Oja. Raori L, Association between Ways of community to work and the characteristics of occupation work in urban population, liikunta-ja-tiede (Helsinki), 25(2), 86-91, 1988.
20. Willis. J. D Canpbes. L. F, Exercise psycholog, Humankinetics pob, (1992)
21. Nordin M, Anderson. G. pope. M, Muscular skeletal disorders in the workplace, Mosby, 1997.
22. Bendix T: Biering- Sorenson, posture of the trunk when sitting on for word in clineg seats. Scan dt. Rehabil med 15 (a) pp 197-203, 1983.
23. Lindsey R, C. Corbin, Questionable Exercises Joperd Oct. (1989).
24. Basmagin JV. The Rapeutic exercise, william and wilkins, 1990.