

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 مأخذ

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 طبقه‌ای انتخاب و وضعیت بدنی و روانی آنها در قالب دو گروه زنان شاغل ورزشکار و غیرورزشکار که براساس نمرات آزمون‌های بدنی و روانی تقسیم شده بود، مورد بررسی قرار گرفت. روش پژوهش از نوع علی مقایسه‌ای و آزمودنی‌ها پس از پر کردن پرسشنامه‌های روانی، مورد ارزیابی جسمانی قرار گرفتند. در این قسمت وضعیت ستون فقرات در پشت صفحه شطرنجی، زانوها روی کالتورماتور، وضعیت پشت‌رانی و کمری توسط آزمون‌های انعطاف‌پذیری اندازه‌گیری شده‌اند.

براساس نتایج تحقیق، متغیرهای شغلی تأثیر معنی‌داری بر ایجاد فشارهای بدنی ندارند ($p < 0.01$)، اما عوامل شغلی مانند نوع شغل و سمت شغلی تأثیر معنی‌داری بر فشارهای روانی داشته‌اند ($p < 0.02$). در این پژوهش، افراد ورزشکار نسبت به افراد

غیر ورزشکار 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 آماري که در سال ۱۳۷۷ توسط سازمان امور اداری و استخدامی کشور منتشر شده است، حدود ۲۲/۳۰ 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. صاحبان نظران 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 (۷، ۱۰).

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 مالیات دهندگان، 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

می خواهند، اشتغال روشی است که در آن زنان خودارزشی و اهمیت شخصی بیشتری را بدست می آورند. اما در این راه آنها با مشکلات بدنی و روانی ناشی از کار روبرو می شوند که باید تلاش کنند تا با استفاده از روش های مناسب این مشکلات را به حداقل برسانند.

روش شناسی تحقیق

روش تحقیق در این پژوهش از نوع علی مقایسه ای 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 هیئت های ورزشی بانوان در منطقه ۵، شرکت کشتیرانی، وزارت کشاورزی، سازمان آب، شرکت مخابرات، کارمندان شاغل در چند بانک در شهر تهران تشکیل داده اند. نمونه تحقیق از میان جامعه مذکور و به تعداد ۳۸۶ نفر انتخاب شدند. روش نمونه گیری، تصادفی و از نوع طبقه ای بوده است.

ابزار اندازه گیری

ابزارهای اندازه گیری در مورد وضعیت بدنی و روانی شامل قدسنج، ترازوی وزن، صفحه شطرنجی، پدیاکوپ، پرسشنامه اطلاعات فردی، آزمون وضعیت بدنی نیویورک، آزمون گرفتاری های زندگی هلمز، راهه و آزمون های استرس کودرون می باشد. به افراد در مورد نحوه پر کردن پرسشنامه های اطلاعات فردی توضیح داده می شد و سپس برای انجام آزمون به محل سالن ورزشی حجاب آورده می شدند. 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 می پردازند از سطح آمادگی جسمانی بالاتری برخوردار بودند و کمتر تحت تأثیر ناهنجاری های قامتی و دردهای مفصلی، استخوانی و عضلانی قرار می گیرند (۴، ۲). انجمن تحقیقات معاونت ورزش بانوان (۱۳۷۱) و پژوهش گرونیک ستیر (۱۹۹۲) نشان دادند که افراد ورزشکار نسبت به افراد غیر ورزشکار کمتر تحت تأثیر فشارهای روانی قرار می گیرند (۱۳، ۱۶). گلبایگانی (۱۳۷۲) و برگمن (۱۹۹۶) در تحقیق خود به تأثیر عوامل شغلی در بروز ناهنجاری های وضعیت بدنی و نیز دردهای مفصلی و عضلانی و استخوانی اشاره داشته اند (۶، ۱۴).

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

دهکردی (۱۳۷۰) در تحقیق خود نتیجه گرفت که عوامل فشارزا در زندگی مردان بیش از زنان بوده به طوری که در زنان استرس ها 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 ناهنجاری های وضعیت بدنی اشاره داشته اند (۳، ۹).

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

به هر حال، برخی از زنان کار می کنند، 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 افرادی 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 اذعان 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

شاخص آماری	متغیرها	سن	مقدار ساعت کار روزانه	تعداد روزهای هفته	سطح درآمد	تعداد فرزند
میزان همبستگی فشارهای روانی		۰٫۰۴-	۰٫۰۷	۰٫۰۶	۰٫۱۴۰-	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	شاخص‌های 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 غیرورزشکار

فشارهای بدنی		آزمون لوین برای برابری واریانس				آزمون t برای برابری میانگین‌ها	
درجه آزادی	سطح معنی داری	T جدول	درجه آزادی	تفاوت میانگین	انحراف معیار		
						۱/۰۴	۰/۳۰
		۴/۵۳	۲۶۲/۸۷	۲/۴۲	۰/۵۳	با فرض برابری واریانس	
						بدون فرض برابری واریانس	

معنی داری کمتر از افراد غیرورزشکار است و نوع ورزش و فراهم بودن امکانات ورزشی در محل کار تأثیر معنی داری بر روی فشارهای روانی افراد شاغل نداشته است (جدول شماره ۵).

تأثیر فعالیت‌های بدنی بر فشارهای بدنی و روانی، هدف اصلی پژوهش حاضر را تشکیل می‌دهد و جدول شماره ۳ و ۵ نتایج بررسی‌ها پیرامون این موضوع را بازگو می‌کند. نتایج نشان دادند که افراد ورزشکار

۴- عامل فراهم بودن تسهیلات ورزشی تأثیر معنی داری بر فشارهای بدنی دارد درحالی‌که 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).

۵- فشار روانی افراد ورزشکار به‌طور

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

متغیرها	شاخص‌های 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 غیرورزشکار

فشارهای بدنی	آزمون t لاین برای برابری واریانس		آزمون t برای برابری میانگین‌ها	
	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 می‌تواند بهبود یافته و موجب افزایش قابلیت‌های 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 فعالیت‌های بدنی می‌دهد. به عبارت دیگر وجود یا عدم وجود امکانات ورزشی در محل می‌تواند ترغیب‌کننده افراد به پرداختن به فعالیت‌های بدنی باشد.

گلینیس (۱۹۸۵) و پارونن (۱۹۸۸) نیز به عوامل چون رفت و آمد به عنوان مشکل اشاره داشته‌اند که

نسبت به غیر ورزشکار تحت تأثیر فشارهای بدنی و روانی قرار می‌گیرند و این موضوع با مقایسه دو گروه در موضوعات مورد نظر انجام گرفت. حقایق پزشکی حاکی از آنند که شخصی که فاقد تندرستی و آمادگی‌های بدنی لازم باشد در ابتلاء به بیماری‌ها، آسیب پذیرتر بوده و بهبودی او کندتر صورت می‌گیرد و اگر کار بدنی به شکل تمرین به طور مناسب از جانب فرد به انجام برسد، می‌تواند 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 ناهنجاری‌ها 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 معنی‌داری کمتر از افراد غیر ورزشکار است. نتایج به دست آمده موافق نتایج گرویننگ 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 معنی‌داری 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 گلپایگانی (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

فعالیت‌های بدنی می‌توانند یکی از ابزارهای مهم و مفید برای حفظ تندرستی زنان شاغل باشند، زیرا که تأمین سلامت بدنی و روانی افراد، تضمین‌کننده دستیابی سازمان به اهداف مورد نظر جزو لاینفک فعالیت‌های هر سازمانی می‌باشد و پیشنهاد می‌شود افراد قبل از پرداختن به فعالیت‌های شغلی خود، با فعالیت بدنی و نرمش‌هایی که در محل کار انجام می‌شوند 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 می‌شود که بیش از پیش، مدیران سازمان‌ها به ایجاد مراکز و ساختمان‌های ورزشی در محل کار مبادرت ورزند و با تعبیه انواع وسایل تفریحی و استخدام افراد متخصص و ایجاد تشکیلات ورزشی ویژه در سازمان خود، توجه بیشتری به جنبه‌های وجودی کارمندان خود نمایند. این قبیل اقدامات در سازمان‌های مختلف کشور چین و سایر کشورهایی که خواستار افزایش بهره‌وری صنعتی و اقتصادی هستند انجام شده است. و این که مدیران توجه داشته باشند که نوع فعالیت بدنی مبادرتی، در تخفیف تنش‌های بدنی و روانی چندان مهم نیستند و می‌توان با ارزان‌ترین وسایل و حتی بدون آنها در مکان‌های محدود اتاق کار و منزل، فعالیت‌های بدنی مفید و سودمندی را انجام داد و از مزایای بیشمار انجام آنها بهره‌مند گردید.

برای تهیه الگوی بهینه

الف) در فعالیت‌های 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 می‌باشد و جهد و کوشش بدنی، فرصتی را به بدن در جهت رها شدن از دغدغه‌های شغلی و اجتماعی زندگی می‌دهد. برای مثال «لوتر» گزارش داد که تمرینات بدنی موجب کاهش استرس می‌شوند زیرا که هم سبب تخلیه انرژی شده و از طرف دیگر تمرکز در فرد را تقویت می‌کند و بدین ترتیب آرامش را برای او فراهم می‌آورند.

«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 داشته‌اند (۲۰، ۱۰).

به هر حال کاهش فشارهای روانی و عوامل تشکیل‌دهنده آن در تحقیقات مختلف اشاره شده است که در آنها شیوه‌های مختلف تمرینی بدنی را بکار برده‌اند و همگی به نقش مثبت روانی این فعالیت‌ها اشاره کرده‌اند و به نظر می‌رسد که برای تفکیک اثرات روانی هر یک از انواع ورزش‌ها نیاز به تحقیق جدی‌تری می‌باشد.

همان‌طوری که اشاره شد تأثیر فعالیت‌های بدنی بر روی فشارهای بدنی و روانی، هدف اصلی پژوهش حاضر را تشکیل می‌دهد که نتایج نشان داده است افراد ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار تحت تأثیر فشارهای بدنی و روانی کمتری قرار می‌گیرند این موضوع با مقایسه دو گروه در موضوعات مورد نظر انجام گرفت، نتایج این پژوهش بار دیگر در تأیید سایر پژوهش‌های انجام شده در مورد تأثیر مطلوب فعالیت‌های بدنی و روانی انسان‌ها، لزوم پرداختن به فعالیت‌های 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 ماتیسوس 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 مأخذ

- ۱- امین‌زاده، فرخ، جمعیت‌شناسی کار، انتشارات دانشگاه ملی ایران، جلد دوم، تهران.
- ۲- حبیبی، عبدالحمید (۱۳۷۱)، بررسی ناهنجاری‌های ستون فقرات کارگران مرد کارخانجات صنعتی اهواز و ارائه پیشنهادات اصلاحی- حرکتی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- ۳- زاهدمنش، فروزان (۱۳۷۴). بررسی وضعیت تغییر شکل‌های استخوان‌بندی اندام فوقانی و تحتانی در دختران دبیرستان تربیت‌بدنی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی تربیت‌بدنی تهران.
- ۴- سلطانی، علی اصغر (۱۳۶۹). بررسی عامل ارگونومیکی اختلالات ستون فقرات و شیوع آن در فیزیوتراپیست‌ها. پایان‌نامه کارشناسی ارشد فیزیوتراپی. دانشکده توانبخشی ایران.
- ۵- علی‌اکبری دهکردی، مهناز (۱۳۷۰). بررسی تأثیر شدت و فراوانی عوامل فشارزا در ایجاد اختلالات گوارشی و خصوصیات روانی آنان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی و دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- ۶- گلیپایگانی، مسعود (۱۳۷۲). بررسی ناهنجاری‌های وضعیتی ستون فقرات کارمندان استان لرستان و ارائه پیشنهادات اصلاحی- حرکتی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی. دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس.
- ۷- گنجی، طاهره (۱۳۶۳). بررسی و مقایسه اضطراب (به عنوان نشانه‌ای از فشار روانی) در گروهی از پرستاران بخش‌های ویژه جراحی در تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد پرستاری. انستیتو روان‌پزشکی ایران.
- ۸- مددی، فیروز (۱۳۶۹). فعالیت جسمانی در پیشگیری و درمان بیماری‌ها. سازمان تربیت‌بدنی، حوزه معاونت فرهنگی و آموزش. چاپ اول، صفحه ۵.
- ۹- معینی، عبدالکریم (۱۳۷۸). میزان شیوع ناهنجاری‌های ستون فقرات کارگران کارخانجات قرقه‌ریز از ارگونومی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی. دانشکده تربیت‌بدنی، دانشگاه آزاد تهران.
- ۱۰- مهرآبادی، نیره (۱۳۶۱). بررسی و مقایسه میزان افسردگی نزد پرستاران بخش روانی و بخش زنان پایان‌نامه کارشناسی ارشد پرستاری روانی. انستیتو روان‌پزشکی ایران.
- ۱۱- نوایی‌نژاد، شکوه و همکاران (۱۳۷۶). زن و ورزش. ستاد تدوین نظام نوین تربیت‌بدنی. 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 افسردگی 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 anxiety disorders in a working population in Japan, JOEM, 1996, 38(9), 899-905.
16. Groning Saetter. H.; Physical exercise, job stress and health, thesis (Ph. D), Norwegian University of Sport and Physical Education 1992.
17. Lutler, J. M, Jaffee. I, 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 clining 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.