

## تأثیر فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت بر کیفیت زندگی معلمان میانسال شهر تهران

زهرا نوبخت رمضانی\* - اسماعیل شیرین کام\*\* - فریده شریفی فر\*\*\*

استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قزوین - کارشناس ارشد جامعه شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب - استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب

### چکیده

هدف از انجام این تحقیق بررسی تأثیر شرکت در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت در کیفیت زندگی معلمان میانسال آموزش و پرورش تهران بوده است. روش تحقیق توصیفی و همبستگی بوده و جامعه آماری آن کلیه معلمان میانسال شهر تهران بوده اند. ابزار اندازه گیری شامل پرسشنامه فعالیت بدنی و کیفیت زندگی بوده و برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و استنباطی ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده گردید. نتایج تحقیق نشان داد میانگین فعالیت بدنی برای معلمان میانسال آموزش و پرورش شهر تهران کمتر از حد متوسط بوده است. همچنین نتایج حاصل از تحلیل همبستگی نشان داد سلامت جسمانی با فعالیت های ورزشی در محیط کار رابطه معنی داری ندارد ( $p > 0.05$ ). در مقابل انجام فعالیت های ورزشی روزمره ( $p < 0.01$ ) با سلامت عمومی ( $R = 0.17$ ) فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت ( $p < 0.01$ ) و فعالیت های ورزشی به طور کلی ( $R = 0.33$ ) با سلامت عمومی رابطه مثبت و معنی دار داشته اند. نتایج حاصل از رگرسیون نشان داد فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی معلمان میانسال تأثیر داشته است.

**کلمات کلیدی:** فعالیت بدنی، اوقات فراغت، کیفیت زندگی، سلامت عمومی، معلمان میانسال

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۸/۲۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۱۲/۲۵

\*Email: nobakht11@yahoo.com (نویسنده مسئول)

\*\*\*Email:

\*\*\*Email

## مقدمه

تلاش آدمی همواره با این امید بوده که با رهایی از کارهای طاقت فرسا به زندگی همراه با آرامش و سعادت دست یابد و امروزه به نظر می‌آید با افزایش اوقات فراغت یک گام به این هدف نزدیک‌تر شده است. در بسیاری از جوامع، اوقات فراغت بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می‌دهد. بی‌شک اوقات فراغت امروزه از نظر کمی از کار پیش گرفته و از نظر کیفی نیز مهم‌تر از کار به حساب می‌آید. اوقات فراغت زمان بیهوده و بدون حس مسئولیت در زندگی افراد نیست، بلکه در این زمان از انسان انتظار می‌رود که بیشتر احساس مسئولیت کند. فعالیت‌هایی که در اوقات فراغت انجام می‌شود باید کاملاً حساب شده بوده و شخص در قبال عملکرد خود در اوقات فراغت مسئول است. وی<sup>۱</sup> معتقد است فراغت برای همه افراد وجود دارد. لیکن آنچه مهم است چگونگی استفاده از این همه نیرو و انرژی در این اوقات است. یکی از راه‌های گذران اوقات فراغت شرکت در فعالیت‌های ورزشی است (4).

امروزه، انجام فعالیت بدنی<sup>۲</sup> منظم و تغذیه مناسب به منظور دستیابی به بهداشت روانی، بخشی از هدف‌های بهداشت ملی کشورهای توسعه‌یافته است و دولت‌ها مردم را تشویق می‌کنند تا با روی آوردن به فعالیت بدنی، از مواهب آن یعنی افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی بهره‌مند شوند (10). البته برخی از مردم به این باور رسیده‌اند که از ساعات کار خود کاسته و برای حفظ تندرستی و کسب نشاط و لذت به ورزش پردازند. در واقع می‌توان گفت که فعالیت‌های ورزشی باعث می‌شود که انسان احساس خوبی نه تنها در بدن خود داشته باشد، بلکه احساس خوبی از خود به طور کل (خودباوری) پیدا کند که در کیفیت زندگی نیز تاثیر گذار است (3، 30، 31).

علم و فن آوری در خدمت بشر است تا کیفیت زندگی را بهبود بخشد چرا که هرچه کیفیت زندگی بشر بهبود یابد، بهتر می‌تواند در خدمت علم و فن آوری باشد و بیشتر به هم نوع خویش خدمت کند (6). کیفیت زندگی، چهار بُعد

اصلی سلامت (جسمانی<sup>۳</sup>، روانی<sup>۴</sup>، ارتباطات اجتماعی<sup>۵</sup> و قلمرو محیطی<sup>۶</sup>) را در بر می‌گیرد. این ابعاد با یکدیگر تعامل دارند به طوری که وضعیت جسمانی مناسب جهت برقراری روابط اجتماعی ضروری می‌باشد و روابط اجتماعی نیز بر وضعیت جسمانی تأثیر دارد، چنان که فرد از گفته‌های اطرافیان بازخورد گرفته و ممکن است در جهت آن گفته‌ها به فعالیت بدنی پردازد. عوامل ذهنی و روانی نیز بر وضعیت جسمانی و فعالیت بدنی تأثیرگذار هستند (9، 23، 29).

بدون شک تمام دگرگونی‌ها به ساختار اجتماعی از نظر هرم سنی نیز بستگی دارد. هر چه جامعه مسن‌تر باشد به همان اندازه اصطلاحاتی مانند سلامت و کیفیت زندگی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند (5، 18). ورزش و فعالیت بدنی به عنوان یکی از بهترین و سالم‌ترین وسایل برای پرکردن اوقات فراغت اقشار مختلف جامعه خصوصاً معلمان میانسال که دغدغه‌های زندگی خود را پشت سر گذاشته و فراغت بیشتری نسبت به زمان قبل دارند، محسوب می‌شود. لذا انجام فعالیت‌های ورزشی در معلمان میانسال به عنوان بخشی از اوقات فراغت آنان برای حفظ نشاط، سلامتی و کیفیت زندگی مهم به نظر می‌رسد.

بطور کلی حمایت از یک زندگی پویا و فعال در دوره میانسالی و در این راستا کاهش میزان ناتوانائی‌ها و فراهم نمودن شرایطی برای حفظ آرامش و ارتقاء توانائی‌ها، هدف نهایی همه مطالعاتی است که به نحوی از طریق ارزیابی میزان سلامت و کیفیت زندگی و در نظر داشتن آن بعنوان یک رهنمود، مورد نظر می‌باشد (7، 19). در اینجا به تعدادی از تحقیقات که در ارتباط با موضوع تحقیق انجام شده است اشاره می‌شود.

عنبری (1392) در تحقیقی تاثیر ورزش همگانی را بر آمادگی جسمانی و سلامت عمومی کارکنان دانشگاه بررسی کرد و به این نتیجه رسید که ورزش همگانی بر فاکتورهای آمادگی جسمانی تاثیر مثبت و معناداری داشته ولی تاثیر معنی داری بر سلامت عمومی آزمودنی‌ها نداشته است (11).

1. Vey  
2. Physical Activity  
3. Physical Health

4. Psychological  
5. Social Relationship  
6. Environment

متعادلی برای افراد ایجاد می‌کند که با سلامت افراد در ارتباط است. این برنامه کمک می‌کند به افراد تا بدانند ۱- ۳ سال بعد از بازنشستگی چه اتفاقاتی برایشان می‌افتد (۲۵).

جوراکیک و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۰۹) فعالیت جسمانی مردم کرواسی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که فعالیت جسمانی افراد ۶۲-۵۰ ساله ۷۲٪ بوده است. آنان استراتژی‌هایی را برای افزایش فعالیت جسمانی افراد در گروه‌های متفاوت پیشنهاد دادند (۱۶).

تودورلوک و همکاران<sup>۶</sup> (۲۰۰۹) تحقیقی تحت عنوان فعالیت بدنی اوقات فراغت و مشاغل نشسته در زنان میانسال انجام دادند. نتایج نشان داد که باید برای زنان با مشاغل نشسته فعالیت بدنی نیز در نظر گرفته شود و فعالیت بدنی باعث ارتقاء سلامت بدن برای این گروه از زنان خواهد شد (۲۷).

سوجیاما و همکاران<sup>۷</sup> (۲۰۰۸) در تحقیقی به بررسی ارتباط بین بی‌حرکی با فعالیت بدنی در اوقات فراغت با چاقی در افراد بزرگسال استرالیا انجام دادند. نتایج نشان داد که کسانی که زمان بیشتری را به رفتارهای بی‌حرک در زمان فراغت خود اختصاص می‌دهند (تماشای تلویزیون- بازی رایانه‌ای) دارای چاقی بیشتری نسبت به بقیه هستند و فعالیت جسمانی دو و نیم ساعت در هفته را یکی از علائم اصلی برای جلوگیری از چاقی پیشنهاد کردند (۲۲).

کابان مارتینز و همکاران<sup>۸</sup> (۲۰۰۷) به بررسی تاثیر فعالیت بدنی بر اوقات فراغت و سلامت نیروی کار در ایالات متحده آمریکا پرداختند. نتایج نشان داد سطح فعالیت بدنی در اوقات فراغت بین تمام گروه‌های کارگری آمریکایی پایین بود و توصیه شد که برای پیشگیری از بیماری، سطح فعالیت بدنی افزایش یابد (۱۳).

بررسی تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد در زمینه اثر ورزش و فعالیت بدنی در اوقات فراغت بر کیفیت زندگی معلمان میانسال بسیار کم انجام گرفته است. در این راستا محقق در صدد آن است تا ارتباط بین شرکت در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت و کیفیت زندگی مرتبط با

ارمغان و همکاران<sup>۹</sup> (۱۳۹۲) در تحقیقی با عنوان ارتباط آمادگی جسمانی و ترکیب بدنی با سلامت عمومی دختران دبیرستانی به این نتیجه رسیدند که بین سطح آمادگی جسمانی با شاخص های سلامت عمومی رابطه منفی وجود دارد که نشان از عدم سلامت جسمانی و روانی دارد و انجام فعالیت های ورزشی برای نوجوانان دارای اضافه وزن را یک ضرورت دانسته اند.

فرید سلحشوری<sup>۱۰</sup> (۱۳۹۱) در تحقیقی با موضوع ارتباط بین شرکت در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت و کیفیت زندگی کارکنان وزارت دفاع به این نتیجه رسید که بین شرکت در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت و سلامت جسمانی و وضعیت روانی و روابط اجتماعی و قلمرو محیطی رابطه معنی داری وجود دارد و همچنین با افزایش میزان فعالیت ورزشی اوقات فراغت، در کیفیت زندگی کارکنان بهبود حاصل می‌شود (۲).

هاردینگ و همکاران<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۵) در تحقیقی به ارزیابی تاثیر یک دوره برنامه فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی پرداختند و به این نتیجه رسیدند که شرکت در برنامه های فعالیت بدنی در محل کار با بهبود کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی ارتباط معنی داری دارد و پیشنهاد دادند که این برنامه ها برای حفظ سلامتی و بهداشت در کار مورد استفاده قرار گیرد (۱۴).

باتلر و همکاران<sup>۱۲</sup> (۲۰۱۴) رابطه فعالیت های اوقات فراغت با رضایت از زندگی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج حاکی از این بود که فعالیت بدنی بر ایجاد و افزایش رضایت شرکت کنندگان از زندگی کاری تاثیر گذار بوده است (۲۶).

سانچز<sup>۱۳</sup> (۲۰۱۱) در تحقیقی در خصوص تاثیر فعالیت بدنی در اوقات فراغت و کیفیت زندگی نشان داد که هر چه فعالیت بدنی بالاتر باشد میزان کیفیت زندگی هم افزایش می‌یابد (۲۱).

توویر و همکاران<sup>۱۴</sup> (۲۰۱۰) در تحقیقی به بررسی تغییر در فعالیت بدنی اوقات فراغت و رفتارهای بازنشستگی در زمان بازنشستگی میانسالان فرانسوی پرداختند. نتایج نشان داد که افزایش ۲ ساعت فعالیت بدنی در هفته حالت

1. Harding, et al  
2. Butler, et al  
3. Sanchez  
4. Touvier et al

5. Jurakic et al  
6. Toudor-Locke et al  
7. Sugiyama et al  
8. Caban-Martinez et al

میزان آلفای کرونباخ در پرسشنامه کیفیت زندگی  $0/84$  و در پرسشنامه بک  $a = 0/73$  بدست آمد. در راستای تحلیل داده‌های این تحقیق از شاخص‌های آمار توصیفی، برای تبیین مشخصات آزمودنی‌ها مانند سن، جنسیت، میزان تحصیلات و .. استفاده شد و از آمار استنباطی کلموگروف اسمیرنوف برای بررسی طبیعی بودن توزیع و روش همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره جهت آزمون فرضیه‌های تحقیق استفاده شد. از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده گردید.

### یافته‌های تحقیق

یافته‌های توصیفی تحقیق نشان داد که در بین معلمان شرکت کننده ۲۹۶ نفر دارای مدرک فوق دیپلم و ۱۰۴ نفر دارای مدرک لیسانس بودند. همچنین بررسی سابقه کار آزمودنی‌ها نشان داد که ۳۰ نفر از شرکت کنندگان دارای سابقه ۱۰ تا ۱۵ سال، ۱۲ نفر سابقه کار ۱۵ تا ۲۰ سال، ۱۸ نفر از شرکت کنندگان سابقه ۲۰ تا ۲۵ سال و ۳۴۰ نفر باقی مانده بین ۲۵ تا ۳۰ سال سابقه کار داشتند. بر پایه نتایج سابقه فعالیت بدنی از ۲۸۴ زن شرکت کننده ۴۷ نفر ورزش می‌کردند و ۲۳۷ نفر فعالیت ورزشی نداشتند. در بین مردان ۱۱ نفر فعالیت ورزشی و ۱۰۵ نفر عدم فعالیت ورزشی داشتند. مطابق با نتایج بدست آمده زنان در فعالیت‌های ورزشی، سلامت جسمانی و کیفیت زندگی میانگین بالاتری کسب کردند (جدول ۱).

سلامتی را در معلمان میانسال (۴۰-۶۰ سال) مورد بررسی قرار داده و پاسخگوی این سوال باشد که آیا ورزش و فعالیت بدنی در زمان اوقات فراغت بر کیفیت زندگی (سلامت جسمانی، سلامت روانی، ارتباطات اجتماعی و قلمرو محیطی) معلمان میانسال تاثیر گذار است؟

### روش تحقیق

این تحقیق از لحاظ زمان حال نگر و به لحاظ هدف از نوع کاربردی بوده و از لحاظ روش تحقیق توصیفی است که به روش همبستگی انجام می‌شود و به لحاظ جمع-آوری اطلاعات میدانی است. جامعه آماری این تحقیق را کلیه معلمان میانسال (زن و مرد) شهر تهران در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ تشکیل داده است که تعداد آنان 66643 نفر بوده است (18720 مرد و 47923 زن). نمونه آماری بر اساس فرمول کوکران<sup>۱</sup>، 400 نفر به صورت تصادفی انتخاب شد که به پرسشنامه‌های استاندارد پاسخ دادند.

ابزار گردآوری داده‌ها ترکیبی از دو پرسشنامه فعالیت بدنی بک و پرسشنامه مختصر شده<sup>۲</sup> کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی<sup>۳</sup> که شامل ۲۶ سؤال بوده است. سؤالات این پرسشنامه در ارتباط با ارزیابی کیفیت زندگی و متغیرهای آن می‌باشد که شامل: چهار بعد کیفیت زندگی (سلامت جسمانی ۷ سؤال، سلامت روانی ۶ سؤال، ارتباطات اجتماعی ۳ سؤال و قلمرو محیطی ۸ سؤال) و به علاوه دو سؤال کلی در مورد ارزیابی کیفیت زندگی و سلامتی است. پرسشنامه فعالیت بدنی بک شامل سه خرده مقیاس کار (۷ سؤال)، ورزش (۴ سؤال)، اوقات فراغت (۶ سؤال) است که از مجموع این خرده مقیاس‌ها، میزان فعالیت بدنی محاسبه می‌شود. این پرسشنامه شامل ۱۶ سؤال بوده است. سؤالات ۵ گزینه‌ای است و امتیاز سه خرده مقیاس با هم جمع زده می‌شود تا میزان فعالیت بدنی بدست آید.

به منظور ارزیابی پایایی پرسشنامه‌های مذکور، از روش بازآزمایی استفاده شد. ۳۰ معلم میانسال (۱۵ نفر مرد و ۱۵ نفر زن) پرسشنامه‌ها را پاسخ داده و نتایج به دست آمده

1. Cochran
2. Brief
3. WHOQO-(100)

جدول ۱: شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	مردان		زنان	
	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین
فعالیت های ورزشی	۴,۱۹	۴۵,۴۳	۳,۷۴	۴۸,۱۷
سلامت جسمانی	۳,۲۲	۱۹,۳۳	۲,۶۲	۲۰,۵۱
کیفیت زندگی	۲,۲۳	۲۳,۷۵	۳,۳۵	۲۳,۶۸

نتایج تحقیق نشان داد بین شرکت در فعالیت های ورزشی و سلامت جسمانی معلمان میانسال ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد ( $R= ۰/۶۳$ ) و ( $p < ۰/01$ ). همچنین نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد شرکت در فعالیت های ورزشی بر سلامت جسمانی معلمان میانسال تاثیر دارد و ورزش در اوقات فراغت بهترین پیش

بین سلامت جسمانی است و می تواند ۴۰ درصد از واریانس سلامت جسمانی را تبیین کند. در گام دوم با ورود فعالیت های ورزشی روزمره میزان واریانس تبیین شده سلامت جسمانی به ۵۴ درصد افزایش یافت اما ورزش در محیط کار نتوانست به عنوان پیش بین معنی دار سلامت جسمانی وارد معادله رگرسیون شود (جدول ۲).

جدول ۲: نتایج تحلیل رگرسیون سلامت جسمانی بر پایه فعالیت های ورزشی

گام ها	پیش بین ها	R	R <sup>2</sup>	F	B	$\beta$	t
گام اول	ورزش اوقات فراغت	۰,۶۳	۰,۴۰	۲۶۲,۲۸	۰,۹۶	۰,۶۳	۱۶,۱۹
گام دوم	ورزش روزمره	۰,۷۴	۰,۵۴	۲۳۴,۹۷	۱,۱۵	۰,۷۵	۲۱,۱۳
فعالیت ورزشی					۰,۴۳	۰,۴۰	۱۱,۲۱

$$P \leq 0.01$$

نتایج حاصل از تحقیق نشان داد بین شرکت در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت و کیفیت زندگی معلمان میانسال ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد ( $R= ۰/66$ ) و ( $p < ۰/01$ ). نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد که فعالیت های ورزشی بر کیفیت زندگی تاثیر گذار است. در گام اول ورزش در اوقات فراغت وارد معادله رگرسیون شد و توانست ۴۴ درصد از واریانس کیفیت زندگی را تبیین

کند. در گام دوم با اضافه شدن فعالیت های ورزشی روزمره واریانس تبیین شده به ۵۷ درصد افزایش یافت. ضرایب استاندارد شیب رگرسیون نشان داد که به موازات افزایش ورزش در اوقات فراغت و بطور روزمره کیفیت زندگی افزایش قابل توجهی خواهد داشت. اما ورزش در محیط کار نتوانست به عنوان پیش بین معنی دار کیفیت زندگی وارد معادله رگرسیون شود (جدول ۳).

جدول ۳: نتایج تحلیل رگرسیون سلامت جسمانی بر پایه فعالیت های ورزشی

گام ها	پیش بین ها	R	R <sup>2</sup>	F	B	$\beta$	t
گام اول	ورزش اوقات فراغت	۰,۶۷	۰,۴۴	۳۱۵,۱۳	۳,۰۸	۰,۶۷	۱۷,۷۵
گام دوم	ورزش روزمره	۰,۷۵	۰,۵۷	۲۵۸,۲۷	۳,۶۲	۰,۷۸	۲۲,۴۰
فعالیت ورزشی					۱,۲۰	۰,۳۷	۱۰,۶۲

$$P \leq 0.01$$

## بحث و نتیجه‌گیری

ورزش می‌پردازد علاوه بر مصونیت از بسیاری از بیماریها و نارساییها دارای شخصیت هماهنگ، زندگی منظم، و کارایی بیشتری هستند و با کسب روحیه نشاط و بهره‌مندی از زندگی، از روابط اجتماعی بیشتری برخوردارند. بدین لحاظ امروزه بسیاری از روان‌شناسان پرداختن به فعالیت ورزشی را به عنوان عاملی برای رفع اضطراب و افسردگی و بی‌حوصلگی و فشارهای عصبی توصیه می‌کنند. بنابراین افراد احساس خوبی از زندگی پس از اجرای فعالیت ورزشی گزارش کرده و این احساس منجر به رضایتمندی از زندگی می‌گردد. این امر حاکی از ارتباط مثبت ورزش بر حیطه‌های زندگی است. بر اساس شواهد فراوان، فعالیت بدنی یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ بهداشت شخصی و اجتماعی است؛ و کسانی که بی‌توجه و به راحتی از کنار این مسأله می‌گذرند، در واقع هنوز هنر زندگی کردن را نیاموخته‌اند.

### منابع

- ارمغان، علی (۱۳۹۲). ارتباط شرکت در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت و کیفیت زندگی کارکنان اداره کل ورزش و جوانان استان اردبیل، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانشکده تربیت بدنی
- سلحشوری، فرید (۱۳۹۱). ارتباط بین شرکت در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت و کیفیت زندگی کارکنان وزارت دفاع، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد.
- تندنویس، فریدون (۱۳۸۱). جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ایرانی. مجله حرکت، شماره ۲۱.
- جلالی فراهانی، مجید (۱۳۸۷). مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی. انتشارات دانشگاه تهران.
- تندنویس، فریدون (۱۳۸۱). جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران. مجله پژوهش در علوم ورزشی، شماره چهارم، ص ۱۱۵-۱۳۳.
- حمیدی، مهرزاد؛ چوبینه، سیروس (۱۳۸۰). نحوه گذران اوقات فراغت کارکنان وزارت علوم، تحقیقات و فناوری با تأکید بر فعالیت ورزشی، طرح پژوهشی پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- سلطان حسینی، محمد؛ نادریان، مسعود (۱۳۸۲). اوقات فراغت در مباحث جامعه‌شناسی، انتشارات دانشگاه اصفهان.

مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر فعالیت های ورزشی اوقات فراغت بر کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی معلمان میانسال شهر تهران صورت گرفته است. یافته ها نشان داد که بین فعالیت ورزشی اوقات فراغت و سلامت جسمانی در معلمان میانسال ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. این یافته با تحقیقات تودرلوک (۲۰۰۹)، تسی یر (۲۰۰۷)، همخوانی دارد. ورزش و فعالیت جسمانی در زمان اوقات فراغت، علاوه بر سلامت جسمی و روانی شخص، موجب افزایش کارایی و بهره‌وری و جلوگیری از بسیاری از بیماریها و صرفه‌جویی در هزینه‌های درمانی می‌شود. در این خصوص شرکت در فعالیت ورزشی منظم معلمان میانسال باعث می شود تا نیاز به دارو و درمان کاهش یافته و افراد احساس تندرستی و شادکامی پس از اجرای فعالیت‌های ورزشی داشته باشند.

همچنین ارتباط بین شرکت در فعالیت ورزشی اوقات فراغت با کیفیت زندگی در معلمان زن و مرد میانسال مثبت و معنی‌دار گزارش شد. این یافته با تحقیقات باسیویسین (۲۰۰۹)، تورنین (۲۰۰۹)، هلن (۲۰۰۷) همخوانی داشته اما با یافته‌های مارش (۲۰۰۸)، در مردان مغایرت دارد. علت مغایرت می‌تواند به این دلیل باشد که مردان معلم به جنبه ذهنی کیفیت زندگی بیشتر اهمیت می‌دهند به عبارتی دیگر به تفاوت درک شده بین آنچه هست و آنچه از دیدگاه فرد باید باشد، بیشتر توجه می‌کنند. اما زنان معلم بیشتر به جنبه چندبعدی بودن زندگی اهمیت می‌دهند در واقع در صورتی کیفیت زندگی خود را خوب می‌دانند که چهار حیطه کیفیت زندگی آنها را راضی کند. اما هر دو گروه (زنان، مردان) با هم هم‌نظرند که کیفیت زندگی پویا است و با محیط و شرایط محیطی تغییر می‌کند.

نتایج کلی این تحقیق حاکی از ارتباط مثبت فعالیت ورزشی اوقات فراغت بر حوزه‌های متفاوت کیفیت زندگی معلمان می‌باشد. این نتایج با دلیل و مدرک افراد را متقاعد می‌کند که فعالیت ورزشی و میزان مناسبی از آن برای یک زندگی ثمربخش ضروری است. نتایج پژوهش نشان می‌دهند که ورزش راهی به سوی زندگی است. انجام ورزش علاوه بر فواید جسمانی، بر مقابله با مشکلات عصبی و روانی نیز آثار مفیدی دارد. افرادی که به طور منظم به

- Study. Using International Physical Activity Questionnaire.
- Joseph Eruteyan Jeroh (2008). Sports as a Veritable Tool for Economic Empowerment and Elimination of Youth Restiveness in the Niger Delta Region of Nigeria. *International Journal of Sports Science and Engineering* Vol. 02 (2008) No. 01, pp. 62-64.
- Masantry Ohata. Tetsuya Mizoue. Norio Mishima and mashaharu Ikeda (2007). Effect of the physical activity in leisure time and commuting to work on mental Health. *Journal of occupational Health* .2007; 49: 47-52.
- Menzyk, K, Cajdler, A. Pokorski, M. (2008). Influence of Physical Activity on Psychosomatic Health in Obese Women. *Journal of Physiology and Pharmacology* 2008, 59, Suppl 6, 441-448. [www.jpp.krakow.pl](http://www.jpp.krakow.pl)
- Marsh Anthony p, katula Jeffrey A K, Rejeski W Jack (2008). enhancing quality of life in older adults: A comparison of muscular strength and power training. *Health and quality of life outcome*, doi: 10.6-45.
- Sanchez-Villegas A. Verberne L, De Irala J, Rmz-Canela M, Toledo E, serra-Majem L (2011). Dietray fat intake and the risk of depression: the SUN project. *PLoS One* 6 , e16268
- Sugiyama Takemi, Healy Genevieve N, Dunstan David W, Salmon Jo and Owen Neville (2008). Joint associations of multiple leisure-time sedentary behaviors and physical activity with obesity in Australian adults. Published: 1 July 2008. *International Journal of*
- سروری خراشاد، رضا (۱۳۸۴). مقایسه کیفیت زندگی مرتبط با تندرستی و فعالیت بدنی در اعضاء هیأت علمی دانشگاه‌های مشهد. پایان- نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد.
- صانعی، سعید (۱۳۸۳). آمادگی جسمانی و رابطه آن با میزان تحلیل رفتگی و سلامت روانی در بین اعضاء هیأت علمی دانشگاه‌های نظامی کشور، رساله دکتری مدیریت و برنامه‌ریزی تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران.
- گائینی، عباسعلی؛ رجبی، حمید (۱۳۸۳). آمادگی جسمانی. تهران: انتشارات سمت.
- عنبری (۱۳۹۲). بررسی تاثیر ورزش همگانی بر آمادگی جسمانی و سلامت عمومی کارکنان. ارمغان دانش مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج دوره ۱۷ شماره ۱.
- Baceviciene Migle, Reklaitiene Regina, Tamosiunas donas (2009). Effect of excess body weight on quality of life and satisfaction with bodyimage among middle-aged. Lithuanian inhabitants of Kaunas city. *Medicina (Kaunas)* 2009; 45(7).
- Caban-Martinez, Alberto. Kathryn E. McCollister d, Terry Pitman. (2007). Leisure-time physical activity levels of the US workforce. *Preventive Medicine* 44 (2007) 432-436.
1. Harding (2015). Impact of physical activity on health-related quality of life in osteoporotic and osteogenic postmenopausal women: A systematic review. *International Journal of Nursing Sciences* Volume 2, Issue 2, June 2015, Pages 204–217.
- Helen and et al (2007). Association between physical activity and quality of life among Western Australian, 12 March, 16(6):257-266.
- Juracic, Danijel, Pedisic, Zeljko. Andrijasevic, Mirna (2009). Physical Activity of Croatian Population: Cross-sectional

- Tudor-Locke, Catrine. Nicola, Burton. Wendy, Brown. (2009). Leisure-time physical activity and occupational sitting: Associations with steps/day And BMI in 54—59 year old Australian women. Journal homepage:
- Tessier Sabrina, Vuillemin Anne, Bertrais Sandrine, Boini Stephanie, Bihan Etienne Le, Oppert Jean-Michel, Hercberg Serge , Guiliemin Francis 90-, Brianfon Serge (2007). Association between leisure-time physical activity and health-related quality of life changes over time. Available online at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com). 44 (2007)202-208.
- Wojcic, Drygas Magdalena, kwasniewska.Dorota, Kaleta. Joanna rusu, kow ska -majzej (2007). Increasing recreation and Leisure time physical activity in Poland -now to overcome barriers of in activity. Journal public health .31-36.
- Williams Graham (2007). An overview of sport programmes and sport facilities available to youth in Philippolis, South Africa. Article submitted in accordance with the requirements for the Master's degree in Development Studies in the Faculty of Economic and Management Sciences (Centre for Development Support) Bloemfontein 15 December.
- Yang, Che-Chang. Hsu, Yeh-Liang (2008). Developing a Wearable System for Real-time. Physical Activity Monitoring in a Home Environment. Montreal, Canada. [www.ahasoft.com.tw/FinePrint](http://www.ahasoft.com.tw/FinePrint).<http://grc.yzu.edu.tw/>
- Behavioral Nutrition and Physical Activity 2008, 5:35.
- Sato Tetsuro, Kishi Reiko Suzukawa, Akio, Horikawa Naoko, Saijo Yasuaki, Yoshioka Eiji (2007). Effects of social relationships on mortality of the elderly: How do the influences change with the passage of time? [www.elsevier.com/locate/archger](http://www.elsevier.com/locate/archger). Received 5 February 2007; received in revised form 22 August 2007; 47 (2007) 327-339.
- Shannon L and W. jack. Rejeski (2001)."Physical Activity and Quality of Life in Older Adults". 23- 35. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. Touvier Mathilde, Bertrais Sandrine, Charreire Helene, Vergnaud Anne-Claire, Hercberg Serge, Oppert Jean-Michel (2010). Changes in leisure-time physical activity and sedentary behavior at retirement: a prospective study in middle-aged French subjects. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2010, 7:14 <http://www.ijbnpa.Org/content/7/1/14>.
- Touvier.et al. (2010). Effect of the physical activity in leisure time and commuting to work on mental Health. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.
- Butler et al, (2014). "The relationship between leisure and life satisfaction: application of activity and need theory", <http://www.ijbnpa.Org/content/7/1/14.23> march.