

# The relationship between exercise and physical activities with general health and quality of life of prisoners in Gorgan prison

Arash Johari pour<sup>1</sup>, Asra Askari<sup>2\*</sup>, Taher Bahlakeh<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Physical Education, Gorgan Branch, Islamic Azad University Gorgan, Iran.

<sup>2</sup>Assistant Professor Department of Physical Education, Gorgan Branch, Islamic Azad University Gorgan, Iran.

Received: 30 September 2023; Accepted: 21 December 2023

---

## Abstract

**Introduction:** Promoting physical activity is a useful way to prevent diseases and improve society's health. Today, paying attention to the quality of life and health is essential, and trying to promote health and prevent diseases through physical activity and having an optimal level of physical fitness is one of the national priorities. The purpose of this research is to investigate the relationship between exercise and physical activities with general health and quality of life of prisoners in Gorgan prison.

**Methodology:** Descriptive-correlation research method is of applied type. The statistical population of this research was all the male prisoners of Gorgan, whose number was 1800, and 183 of them were selected by simple random sampling based on Cochran's formula. Collecting information with the help of the standard questionnaires of the quality of life of the World Health Organization, public health of Goldberg and Hiller, international physical activities (PARQ), which was presented by the assistance of research of the university to the prison affairs of Gorgan city, and the questionnaires were randomly selected by the responsible The prison affairs were distributed and then collected, obtained. Data analysis was done with the help of Pearson correlation coefficient statistical method with SPSS21 software.

**Findings:** The findings indicated that the degree of correlation obtained between exercise and physical activities with three of the quality of life components had a positive and significant relationship, so that with the increase in exercise and physical activities, the level of physical health; People's mental health and environmental health have increased. Also, there is a positive and significant relationship between exercise and physical activity with three health components (with physical symptoms and negative and significant relationship with anxiety symptoms and depression symptoms). However, the component of social interaction disorder and social relationship showed no significance

**Conclusion:** Physical activity is closely related to various physical and mental benefits that affect the quality and satisfaction of life. This study confirms the positive relationship between physical activity and the quality of life of prisoners. Therefore, it is suggested that this issue be taken into consideration in future studies.

**Keywords:** Sport, Physical Activity, Public Health, Quality of Life, Prison.

---

\* **Corresponding author:** Assistant professor, Department of Physical Education & Sports Sciences, Gorgan Branch, Islamic Azad University.

## رابطه ورزش و فعالیت های بدنی با سلامت عمومی و کیفیت زندگی زندانیان در زندان شهر گرگان

آرش جوهری پور<sup>۱</sup>، اسرا عسکری<sup>۲\*</sup>، طاهر بهلکه<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

<sup>۲</sup> استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۷/۰۸؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۹/۳۰

### چکیده

**مقدمه:** ارتقای فعالیت بدنی، روش سودمندی جهت پیشگیری از بیماری های و ارتقای سلامت جامعه است. امروزه توجه به کیفیت زندگی و سلامتی امری اساسی می باشد و تلاش برای ترفیع تندرستی و پیشگیری از بیماری ها از طریق فعالیت بدنی و داشتن حد مطلوبی از آمادگی جسمانی از لویت های ملی می باشد. هدف از تحقیق حاضر بررسی رابطه ورزش و فعالیت های بدنی با سلامت عمومی و کیفیت زندگی زندانیان در زندان شهر گرگان می باشد.

**روش شناسی:** روش تحقیق توصیفی- همبستگی از نوع کاربردی می باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه زندانیان مرد شهر گرگان بودند که تعداد آنها ۱۸۰۰ نفر بوده که براساس فرمول کوکران ۱۸۳ نفر به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. جمع آوری اطلاعات به کمک پرسشنامه های استاندارد کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی، سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر، فعالیت های بدنی بین المللی (PARQ) که از سوی معاونت پژوهشی دانشگاه معرفی نامه به امور زندان شهر گرگان رایج و پرسشنامه ها به طور تصادفی بوسیله مسئول امور زندان توزیع و سپس جمع اوری شد، به دست آمد. تجزیه و تحلیل داده ها به کمک روش اماری ضریب همبستگی پیرسون با نرم افزار SPSS21 صورت گرفت.

**یافته ها:** یافته ها حاکی از آن بود که میزان همبستگی بدست آمده بین ورزش و فعالیت های بدنی با سه تا از مولفه های کیفیت زندگی رابطه مثبتی و معنی دار داشته بطوریکه با افزایش ورزش و فعالیت های بدنی میزان سلامت جسمی؛ سلامت روان و سلامت محیط افراد افزایش یافته است. همچنین بین ورزش و فعالیت بدنی با سه مولفه های سلامت (با علائم جسمانی رابطه مثبت و معنی دار و با علائم اضطراب و علائم افسردگی رابطه منفی و معنی داری وجود دارد. اما مولفه اختلال درکنش اجتماعی و رابطه اجتماعی رابطه غیر معناداری نشان داد.

**نتیجه گیری:** فعالیت بدنی ارتباط تنگاتنگی با مزایای متنوع جسمانی و روانی دارد که بر کیفیت و رضایت از زندگی تأثیر می گذارند این مطالعه مؤید رابطه مثبت فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی زندانیان می باشد. لذا پیشنهاد می شود این موضوع در مطالعات آینده نیز مورد توجه قرار گیرد.

**واژگان کلیدی:** ورزش، فعالیت های بدنی، سلامت عمومی، کیفیت زندگی، زندان.

## مقدمه

سلامت عمومی به عنوان یکی از مولفه های مهم بهداشت، ایجادکننده توازن در زندگی و مقاومت در برابر مشکلات است. در حال حاضر سلامت جسم و روان را میتوان به منزله توانایی رشد و گسترش هیجانات عقلی و معنوی، برقراری ارتباط با دیگران شامل همسالان و بزرگسالان، شرکت در فعالیت های آموزشی و اجتماعی انعطاف پذیری در مواجهه با سختی ها دانست (۱). سلامت، مهمترین مسئله بشریت است زیرا با مرگ و زندگی مرتبط است. فقدان سلامتی به معنای قدم نهادن به سوی مرگ و وجود سلامتی به معنای جریان داشتن زندگی است. سلامت یعنی حالت خوب بودن کامل از لحاظ جسمی-روانی واجتماعی و این به تنهایی به معنای فقدان بیماری و ناتوانی نیست (۲). مولفه سلامتی کیفیتی از زندگی است که تعریف آن شکل و اندازه گیری واقعی آن تقریباً غیرممکن است و از مشخصات یک سازمان سالم آن است که سلامت جسمی و روانی کارکنان به همان اندازه مورد توجه و علاقه مدیریت سازمان قرار گیرد که تولید و بهره وری مورد نظر است (۳). سلامت عمومی بدین معنی است که فرد از کارکرد جسمانی مطلوبی برخوردار باشد، عملکرد روان شناختی بهینه ای داشته باشد و فارغ از هرگونه اختلال و بدکارکردی روان شناختی باشد و همچنین در سطح اجتماعی نیز عملکرد مطلوبی داشته باشد و توانایی رسیدگی به وظایف و تکالیف خود را در این حوزه داشته باشد (۴). بدون شک در طول سه دهه ی اخیر، کیفیت زندگی به عنوان جانشینی برای رفاه مادی به اصلی ترین هدف اجتماعی کشورهای مختلف تبدیل شده است و امروزه یکی از تلاشهای اساسی اغلب جوامع ارتقا کیفیت زندگی شهروندان و بررسی وضعیت آن در خانواده ها می باشد (۵). کیفیت زندگی مفهومی چند سویه و مبهم است که در سطوح مختلف از سنجش اجتماع محلی تا ارزیابی خاص موقعیت و شرایط فردی و گروهی به کار می رود (۶). کیفیت زندگی متمرکز بر اهداف و نیازهای فردی و ارزیابی از چگونگی مدیریت رابطه بین معیارهای درونی و بیرونی توسط فرد است. کیفیت زندگی از مهمترین مؤلفه های مفهوم کلی بهداشت محسوب می شود (۷). کیفیت زندگی به معنای درک افراد از موقعیت خود در زندگی، از نظر فرهنگ، نظام ارزشی که در آن زندگی می کنند، استوار می باشد (۸). کیفیت زندگی اهمیت جلوه خاصی دارد زیرا در صورت نادیده گرفتن میتوانند منجر به ناامیدی، بی انگیزه شدن و کاهش فعالیتهای اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و بهداشتی شده و در ابعاد عمیق تر بر توسعه اجتماعی اقتصادی کشور تأثیر بگذارد (۹). کیفیت پایین زندگی سبب افسردگی، انزوای اجتماعی، کاهش انجام فعالیتهای روزمره زندگی، وابستگی و افزایش بار اقتصادی می شود (۱۰). در این میان یکی از اقلاری که کیفیت زندگی و سلامت عمومی آنها از اهمیت بسزایی برخوردار است زندانیان می باشند؛ زیرا زندانی بودن خود می تواند مشکلات روانی مهمی از جمله استرس و افسردگی بر روی این گروه آسیب پذیر جامعه داشته باشد (۱۱). فعالیت بدنی ارتباط تنگاتنگی با مزایای متنوع جسمانی و روانی دارد که بر کیفیت و رضایت از زندگی تأثیر می گذارند (۱۲). ورزش و فعالیت جسمانی یک جنبه مهم از سلامت عمومی است (۱۳). همچنین فعالیت بدنی می تواند موجب بهبود آمادگی جسمانی و سلامت عمومی شوند (۱۴). اکنون اکثر افراد جامعه بر این باورند که مزیت های فعالیت بدنی نه تنها آثار جسمانی دارد بلکه بر سلامت عمومی افراد به طور کلی و بر سلامت روان و کارکردهای اجتماعی به طور اخص اثرگذار و مفید فایده است (۱۵). در پژوهش های مختلف نیز تأثیر فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی و سلامت افراد بررسی شده است، حجم نمونه آماری شامل ۸۲۴۸ نفر از سالمندان روستایی در استان شاندون می باشند و برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه استفاده شد. نتایج نشان داد که فعالیت های بدنی با توجه به تأثیر بر سلامت روان به طور غیر مستقیم بر کیفیت زندگی و خواب سالمندان تأثیر داشته اند (۱۶). کاندیو<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۰) نیز به بررسی تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت عمومی پرداختند و یافته ها حاکی از آن بود که فعالیت های بدنی تأثیر بسزایی بر روی سلامت عمومی می گذارند؛ بطوریکه باعث بهبود و افزایش سلامت عمومی در افرادی می شوند که فعالیت های بدنی دارند (۱۷). در پژوهشی دیگر ماساجتیس و همکاران (۲۰۱۹) به

<sup>1</sup> Candio et al

بررسی تأثیر برنامه فعالیت بدنی بر فعالیت بدنی روزانه و کیفیت زندگی در گیرندگان پیوند کلیه پرداختند. گروه مورد مطالعه شامل ۲۴ گیرنده کلیه و فعالیت بدنی به مدت ۹۲ ساعت انجام شد. نتایج نشان داد که افزایش فعالیت بدنی باعث ایجاد اثرات مفید بر کیفیت زندگی بیماران می‌گردد (۱۸). همچنین رضازاده (۱۳۹۶) به بررسی تأثیر شش هفته الگوی پیشنهادی فعالیت بدنی بر آمادگی جسمانی و سلامت عمومی آتش نشانان پرداختند. یافته‌ها حاکی از آن بود که این شیوه تأثیر معنی داری بر سلامت عمومی آزمودنی‌ها به همراه ندارد (۱۹). همچنین میک و همکاران (۲۰۱۲) در تحقیقی با عنوان نقش ورزش در ارتقای سلامت زندانیان دریافتند میزان پرداختن به نیازهای سلامت جسمی، روانی و سوء مصرف مواد از طریق ورزش در زندان بسیار متغیر است، اگرچه نمونه‌هایی از اقدامات نوآورانه مشهود است (۲۰). یوان<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۰) در تحقیقی با عنوان رابطه بین فعالیت بدنی و رضایت از زندگی و شادکامی در جوانان، میانسالان و سالمندان دریافتند فعالیت بدنی به طور معنی داری با رضایت و شادی از زندگی در جوانان، میانسالان و سالمندان مرتبط بود (۲۱) اوبادیورا<sup>۲</sup> (۲۰۱۶) در بررسی با عنوان تأثیر مشارکت ورزشی بر ادراک کیفیت زندگی در بین زندانیان در زندان‌های نیجریه دریافت، زندانیانی که در فعالیت‌های فوتبال شرکت می‌کردند، از کیفیت عمومی زندگی بالاتری نسبت به افرادی که شرکت نمی‌کردند، برخوردار بودند. با این حال، رفاه اجتماعی برای شرکت کنندگان فعال و منفعل (تماشاگران) بهبود می‌یابد. کسب مهارت‌های ورزشی و مشارکت بر سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی زندانیان تأثیر مثبت دارد. بنابراین مشارکت بر کیفیت زندگی عمومی زندانیان زندان‌های فدرال در ایالت اوسون، نیجریه تأثیر گذار بود (۲۲).

آبیلریا<sup>۳</sup> (۲۰۲۳) در پژوهش خود با عنوان رابطه بین تمرین ورزشی، سلامت جسمی و روانی و علائم اضطراب- افسردگی در جمعیت زندان اسپانیا نشان داد افرادی که در مدت اقامت خود در زندان فعالیت بدنی انجام می‌دادند، سطح سلامت جسمی و روانی بالاتری داشتند و همچنین علائم اضطراب- افسردگی کمتری داشتند. افرادی که ورزش نمی‌کردند، در مقایسه با افرادی که در مرحله پیش از زندان خود درک می‌کردند، کاهش سطح سلامت درک شده خود را نشان دادند (۲۳ و ۲۴). توجه به مطالب بیان شده و پیشینه تحقیقات و اینکه توجه بسیاری به مسائل روانشناسی و روان درمانی همراه با فعالیت بدنی شده است و با توجه به گسترش روزافزون اختلالات جسمانی، روانی و اجتماعی در سطح جامعه و آثار مهم فعالیت‌های بدنی و ورزش بر زندگی افراد جامعه در این پژوهش به بررسی تأثیر ورزش و فعالیت‌های بدنی بر سلامت عمومی و کیفیت زندگی زندانیان در زندان شهر گرگان می‌پردازد، در نتیجه سوال اصلی پژوهش این است که آیا ورزش و فعالیت‌های بدنی با سلامت عمومی و کیفیت زندگی زندانیان در زندان شهر گرگان رابطه دارد؟

## مواد و روش‌ها

روش این پژوهش توصیفی - همبستگی و از نظر هدف از نوع کاربردی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش زندانیان مرد شهر گرگان بودند که تعداد آنها ۱۸۰۰ نفر بود. براساس فرمول کوکران با سطح خطای ۵ درصد و با توجه به حجم جامعه آماری؛ ۱۸۳ نفر به روش نمونه گیری تصادفی ساده به عنوان نمونه انتخاب شدند. جهت ورود به زندان و توزیع پرسشنامه معرفی نامه ای از معاونت پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان به امور زندان شهر گرگان انجام گرفت. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی - فرم کوتاه ۱۹۹۶ و پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر ۱۹۷۲ و پرسشنامه ورزش و فعالیت‌های بدنی بین المللی فرم کوتاه (PARQ) استفاده شد. پرسشنامه کیفیت زندگی ۱۰۰ سؤال بوده که فرم کوتاه آن ۲۶ سوالی است و کیفیت زندگی کلی و عمومی فرد را می‌سنجد مورد استفاده قرار گرفت. سازمان بهداشت

<sup>1</sup> Hsin-Yu An,

<sup>2</sup> .Obadiora

<sup>3</sup> . Abilleira

جهانی در طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت (خیلی بد تا خیلی خوب) می‌باشد. این پرسشنامه کیفیت زندگی را در چهار حیطه مرتبط با سلامت که شامل الف -حیطه سلامت جسمانی(فیزیکی)؛ ب -حیطه روانشناختی؛ ج -حیطه روابط اجتماعی د -حیطه محیط زندگی مورد بررسی قرار می‌دهد. پرسشنامه های استاندارد سلامت عمومی توسط گلدبرگ برای تفکیک افراد مبتلا به اختلالات روانی از جمعیت مراجعه کننده به مراکز پزشکی عمومی ساخته شده است. فرم اصلی و اولیه این پرسشنامه مشتمل بر ۶۰ سوال بوده که از ۲۸ سوال عمومی با ۴ زیر مقیاس که هرکدام ۷ سوال می‌باشند استفاده شد. پرسشنامه بین‌المللی فعالیت بدنی، فرم کوتاه PARQ می‌باشد که دارای ۷ سوال ساده در مورد زمان‌هایی خواهد بود که فرد در طول ۷ روز گذشته به صورت حرکات بدنی فعال بوده انجام شد. علاوه بر آن پرسش مشخصات دموگرافیک فرد از قبیل سن، جنس، سطح تحصیلات تکمیل گردید. بر اساس اطلاعات جمع آوری شده برای توصیف داده‌ها از آمار توصیفی و برای تحلیل استنباطی داده‌ها از آمار استنباطی ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده از نرم افزار SPSS21 استفاده شد.

## یافته‌ها

یافته‌های پژوهش در دو بخش توصیفی و استنباطی، مورد بررسی قرار گرفتند. در بخش توصیفی، برخی از ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها مورد بررسی قرار گرفت. در این خصوص، توزیع سن زندانیان نشان داد که ۸۴/۱۶ درصد از زندانیان در دامنه سنی کمتر از ۵۰ سال قرار دارند. بررسی سطح تحصیلات زندانیان حاکی از این بود که ۴۷/۵۴ درصد از زندانیان دارای مدرک تحصیلی زیردیپلم می‌باشند(جدول ۱)

جدول (۱) توزیع فراوانی خصوصیات جمعیت شناختی نمونه آماری پژوهش

درصد فراوانی	تعداد	گروه	
٪۸۴/۱۶	۱۵۴	کمتر از ۵۰ سال	سن
٪۱۲/۰۳	۲۲	۵۱ تا ۶۰ سال	
٪۳/۲۷	۶	۶۱ تا ۷۰ سال	
٪۰/۵۴	۱	بالای ۷۱ سال	
٪۴۷/۵۴	۸۷	زیر دیپلم	تحصیلات
٪۳۰/۶۰	۵۶	دیپلم	
٪۱۴/۷۵	۲۷	لیسانس	
٪۵/۴۷	۱۰	فوق لیسانس	
٪۱/۶۴	۳	دکتری	

جدول (۲) آماره‌های پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	واریانس
کیفیت زندگی	۷۶/۴۵	۱۹/۷۹	۳۹۱/۹۸
سلامت عمومی	۳۹/۶۷	۱۶/۴۹	۲۷۱/۹۵
فعالیت بدنی	۵/۰۸	۲/۷۷	۷/۷۱

با توجه به جدول (۲) متغیرهای کیفیت زندگی دارای میانگین ۷۶/۴۵، سلامت عمومی دارای میانگین ۳۹/۶۷ و فعالیت بدنی دارای میانگین ۵/۰۸ می‌باشد.

## جدول (۳) ضریب همبستگی پیرسون مولفه های تاثیر گذار بر کیفیت زندگی و سلامت عمومی

متغیر مستقل	متغیر وابسته	ضریب همبستگی پیرسون	سطح معنی داری
ورزش و فعالیت های بدنی	کیفیت زندگی	۰/۵۳۱	۰/۰۱
ورزش و فعالیت های بدنی	سلامت عمومی	۰/۶۴۱	۰/۰۰۲

طبق نتایج بدست آمده از جدول (۳) بین ورزش و فعالیت بدنی با دو مولفه های کیفیت زندگی و سلامت عمومی رابطه معنی دار و مثبت وجود دارد.

## جدول (۴) خروجی همبستگی بین ورزش و فعالیت بدنی با مولفه های سلامت عمومی

متغیر مستقل	متغیر وابسته	تعداد	ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری
ورزش و فعالیت های بدنی	علائم جسمانی	۱۸۳	۰/۶۳۵	۰/۰۰
ورزش و فعالیت های بدنی	علائم اضطراب	۱۸۳	- ۰/۵۳۲	۰/۰۱
ورزش و فعالیت های بدنی	اختلال در کنش اجتماعی	۱۸۳	- ۰/۱۲۹	۰/۲۱
ورزش و فعالیت های بدنی	علائم افسردگی	۱۸۳	- ۰/۵۷۸	۰/۰۱

با توجه به جدول (۴) بین ورزش و فعالیت بدنی با سه مولفه های سلامت عمومی رابطه وجود دارد که همان طور که مشخص است بین ورزش و فعالیت های بدنی با علائم جسمانی رابطه مثبت و معنی دار ( $r=0/635$ ,  $p=0/00$ ) وجود دارد که بدان معناست با افزایش ورزش و فعالیت بدنی میزان علائم جسمانی بالا رفته و بالعکس. از سویی نتایج نشان داد که بین ورزش و فعالیت بدنی با علائم اضطراب، و علائم افسردگی رابطه منفی با مقدار ضرایب همبستگی به ترتیب با مقدار ( $r=-0/532$ ,  $p=0/01$ ) و ( $r=-0/578$ ,  $p=0/01$ ) وجود داشته است. اما از نظر آماری بین ورزش و فعالیت بدنی با اختلال در کنش اجتماعی رابطه غیر معناداری ( $r=-0/129$ ,  $p=0/21$ ) وجود دارد. در نتیجه با افزایش ورزش و فعالیت های بدنی میزان علائم اضطراب و علائم افسردگی کاهش می یابد.

## جدول (۵) خروجی همبستگی بین ورزش و فعالیت بدنی با مولفه های کیفیت زندگی

متغیر مستقل	متغیر وابسته	تعداد	ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری
ورزش و فعالیت های بدنی	سلامت جسمی	۱۸۳	۰/۶۳۲	۰/۰۰
ورزش و فعالیت های بدنی	سلامت روان	۱۸۳	- ۰/۴۷۵	۰/۰۲
ورزش و فعالیت های بدنی	روابط اجتماعی	۱۸۳	۰/۱۵۶	۰/۳۴۰
ورزش و فعالیت های بدنی	سلامت محیط	۱۸۳	- ۰/۴۳۶	۰/۰۲

با توجه به نتایج جدول ۵ مشاهده شد که میزان ضریب همبستگی بدست آمده بین ورزش و فعالیت بدنی و مولفه های کیفیت زندگی در سه مولفه سلامت جسمی؛ سلامت روان و سلامت محیط رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. از سویی نتیجه رابطه بین روابط اجتماعی و ورزش و فعالیت بدنی معنی دار نبود.

## بحث

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که ورزش و فعالیت های بدنی بر سلامت عمومی و مولفه های آن در زندانیان در زندان شهر گرگان نقش مثبت دارد و با افزایش میزان ورزش و فعالیت های بدنی می تواند میزان سلامت عمومی زندانیان افزایش یابد و در نتیجه باعث بهبود سلامت افراد شود. نتایج تحقیق حاضر با نتایج مطالعه کاندیو (۲۰۲۰) و میک و همکاران (۲۰۱۲) همخوانی

دارد. قره با اشاره به تحقیقات انجام شده در لندن، نیوزیلند، لس آنجلس و نوروز نتیجه گیری می کند که فعالیت بدنی مستمر، باعث کاهش ابتلا به بیماری ها و سکنه ی قلبی می گردند و از این طریق پاسخهای هیجانی و روانی را کاهش میدهد. در واقع ورزش و فعالیت بدنی با کاهش سطوح کورتیزول و افزایش سطوح سرتونین سلامت روانی افراد را ارتقا میدهد. بی تحرکی ناشی از تنبلی و یا محدودیت اجباری میتواند باعث افزایش وزن، استرس و اضطراب و در نتیجه اثرات منفی بر کیفیت زندگی شود، به گونهای که محققین عنوان کردند در زمان پاندمی بیماری کرونا که همراه با کاهش سطوح فعالیت بدنی بود، افزایش فعالیت بدنی در افراد فعال توانست سلامت عمومی آنها را در شرایط قرنطینه بهبود دهد (۲۵). در مرور بررسی پترزروی ۲۷۷۹ نفر از افراد پلیس و آتش نشان این نتیجه حاصل گردید که بین سلامت قلبی- عروقی و آمادگی جسمانی آن ها همبستگی وجود دارد (۲۶). در بررسی یوان<sup>۱</sup> و همکاران با عنوان رابطه بین فعالیت بدنی و رضایت از زندگی و شادکامی در جوانان، میانسالان و سالمندان پس از کنترل ویژگی های جمعیت شناختی، شرکت کنندگان با سطوح فعالیت بالا و متوسط، رضایت و شادی از زندگی به طور معنی داری بالاتر از افراد با سطح فعالیت پایین در کل جمعیت و سه گروه سنی بودند و فعالیت بدنی به طور معنی داری با رضایت از زندگی و شادی در جوانان، میانسالان و مسن تر ارتباط داشت. علاوه بر این، رضایت از زندگی و شادی با افزایش سن افزایش یافت. نتایج از ارتقای فعالیت بدنی حمایت می کند (۲۱). در تبیین یافته های فوق می توان بیان نمود که فعالیت بدنی ارتباط تنگاتنگی با مزایای متنوع جسمانی و روانی دارد که بر کیفیت و رضایت از زندگی تأثیر می گذارند (۱).

همچنین یافته ها حاکی از آن بود که ورزش و فعالیت های بدنی بر کیفیت زندگی و مولفه های آن در زندانیان در زندان شهر گرگان نقش دارند. یعنی رابطه مثبت و معنی داری بین ورزش و فعالیت های بدنی با کیفیت زندگی وجود دارد که با افزایش میزان ورزش و فعالیت های بدنی؛ میزان کیفیت زندگی زندانیان افزایش می یابد. همچنین میزان همبستگی بدست آمده بین ورزش و فعالیت های بدنی و مولفه های کیفیت زندگی مثبت می باشد بدین معنی که رابطه مثبتی بین ورزش و فعالیت بدنی با سلامت جسمانی، سلامت روان، سلامت محیط وجود دارد بطوریکه با افزایش ورزش و فعالیت بدنی سلامت عمومی افزایش داشته است. نتایج تحقیق حاضر با نتایج مطالعات محققین حامی و گلینی ۱۳۹۶ و یوان ۲۰۲۰ و اوبادیورا مطابقت دارد (۲۱، ۲۲، ۲۸).

اوبادیورا در تحقیق خود دریافت فعالیت های ورزشی می تواند وسیله ای برای توسعه رفاه، شمول، پذیرش و مهارت های اجتماعی باشد. مشارکت ورزشی می تواند به عنوان یک دارایی در برنامه های توانبخشی در نظر گرفته شود. در درجه اول، مشارکت ورزشی اثرات مثبتی بر رفاه عمومی جمعیت زندان دارد. ثانیاً، ارائه فعالیت های ورزشی معنادار به زندانیان می تواند به کاهش رفتارهای ضداجتماعی، ایجاد حس تعلق، ایجاد فرصت هایی برای یادگیری، کاهش فاصله ها و افزایش انسجام کمک کند. بنابراین، با در نظر گرفتن زندانی مانند یک سازمان اجتماعی، برنامه های مبتنی بر ورزش می توانند به طور مؤثری به توسعه سرمایه اجتماعی جامعه زندان کمک کنند و در نتیجه هم برای جامعه زندان و هم برای زندانیان به عنوان فردی مزیت داشته باشند. در نتیجه، نتایج این مطالعه مشخص کرد که بهبود کیفیت زندگی به طور قابل توجهی با کسب مهارت فوتبال و شرکت در بازی توسط زندانیان زندان ها در ایالت اوسون، نیجریه مرتبط است (۲۲).

نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین ورزش و فعالیت بدنی با علائم اضطراب، و علائم افسردگی رابطه منفی با مقدار ضرایب در نتیجه با افزایش ورزش و فعالیت های بدنی میزان علائم اضطراب و علائم افسردگی کاهش می یابد. نتیجه تحقیق حاضر با مطالعات آبیلا (۲۰۲۳) همخوانی دارد.

<sup>1</sup> Hsin-Yu An

نتایج تحقیقات آیلیریا (۲۰۲۳) نشان داد افرادی که در مدت اقامت خود در زندان فعالیت بدنی انجام می‌دادند، سطح سلامت جسمی و روانی بالاتری داشتند و همچنین علائم اضطراب-افسردگی کمتری داشتند. افرادی که ورزش نمی‌کردند، در مقایسه با افرادی که در مرحله پیش از زندان خود درک می‌کردند، کاهش سطح سلامت درک شده خود را نشان دادند. ارتباط منفی بین سطوح سلامت درک شده و علائم اضطراب-افسردگی نشان داده شد. سلامت جسمانی ادراک شده به تنهایی ۳۵ درصد از واریانس در سلامت روان ادراک شده را توضیح می‌دهد. این نتایج به دانش در مورد روابط بین سلامت درک شده، علائم اضطراب-افسردگی و تمرین ورزشی در گروه افراد محروم از آزادی می‌افزاید و اهمیت ترویج فعالیت بدنی در موسسات ندامتگاهی را برجسته می‌کند (۲۳).

در تبیین یافته‌های فوق می‌توان بیان نمود که اکنون اکثر افراد جامعه بر این باورند که مزیت‌های فعالیت بدنی نه تنها آثار جسمانی دارد بلکه بر سلامت عمومی افراد به طور کلی و بر سلامت روان و کارکردهای اجتماعی به طور اخص اثرگذار و مفید فایده است. بدون شک در طول سه دهه‌ی اخیر، کیفیت زندگی به عنوان جانشینی برای رفاه مادی به اصلی‌ترین هدف اجتماعی کشورهای مختلف تبدیل شده است و امروزه یکی از تلاش‌های اساسی اغلب جوامع ارتقا کیفیت زندگی شهروندان و بررسی وضعیت آن در خانواده‌ها می‌باشد. کیفیت زندگی مفهومی چند سویه و مبهم است که در سطوح مختلف از سنجش اجتماع محلی تا ارزیابی خاص موقعیت و شرایط فردی و گروهی به کار می‌رود (۶). کیفیت زندگی متمرکز بر اهداف و نیازهای فردی و ارزیابی از چگونگی مدیریت رابطه بین معیارهای درونی و بیرونی توسط فرد است. کیفیت زندگی از مهمترین مؤلفه‌های مفهوم کلی بهداشت محسوب می‌شود (۷). کیفیت زندگی به معنای درک افراد از موقعیت خود در زندگی از نظر فرهنگ، نظام ارزشی که در آن زندگی می‌کنند، اهداف، انتظارات، معیارها و اولویت‌هایشان می‌باشد، پس کاملاً فردی است و برای دیگران قابل مشاهده نیست و بر درک افراد از جنبه‌های مختلف زندگی استوار است (۲۴). کیفیت زندگی اهمیت و جلوه خاصی دارد زیرا در صورت نادیده گرفتن می‌تواند منجر به ناامیدی، بی‌انگیزه شدن و کاهش فعالیت‌های اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و بهداشتی شده و در ابعاد عمیق‌تر بر توسعه اجتماعی اقتصادی کشور تأثیر بگذارد (۹). کیفیت پایین زندگی سبب افسردگی، انزوای اجتماعی، کاهش انجام فعالیت‌های روزمره زندگی، وابستگی و افزایش بار اقتصادی می‌شود (۱۰).

## نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که ورزش و فعالیت‌های بدنی بر سلامت عمومی و مولفه‌های آن در زندانیان در زندان شهر گرگان رابطه مثبت و دارد. نعمت تندرستی و سلامت یکی از مهم‌ترین نعمت‌ها است که می‌تواند از عوامل موفقیت در زندگی انسان، باشد. تندرستی متضمن سلامت فکر، روان، احساسات، عواطف تعقل انسانی بوده که ماحصل آن، انسان یا خانواده می‌تواند به یک زندگی متعادل، رضایت بخش و پربار دست یابد.

## تشکر

نویسندگان مقاله بر خود الزم می‌دانند از تمامی دست‌اندرکاران پژوهش که ما را یاری نمودند کمال تشکر و قدردانی داریم.

## تضاد منافع

بدین وسیله نویسندگان تصریح می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافی در مطالعه حاضر وجود ندارد.



## منابع

1. Shakrezahi, A., & Piri, Z. (2017). Examining types of stress and mental health status of Saravan prisoners' families. *13th International Conference on Psychology and Social Sciences, Tehran, Mehr Eshraq Conferences Company*. [In Persian]
2. Khamisa, N., Oldenburg, B., Peltzer, K., & Ilic, D. (2015). Work related stress, burnout, job satisfaction and general health of nurses. *International journal of environmental research and public health*, 12(1), 652-666. [Doi: 10.3390/ijerph120100652]
3. Amir Sardari, L., Zamani Zaman, M., Qolizadeh Elsemodi, T., & Habi, I. (2018). Investigating the effect of interpersonal psychotherapy on increasing general health in male prisoners of Urmia city. *1<sup>st</sup> national conference of Farda School*. [In Persian]
4. Yi, Y., Turney, K., & Wildeman, C. (2017). Mental health among jail and prison inmates. *American journal of men's health*, 11(4), 900-909. [Doi: 10.1177/1557988316681]
5. Majerníková, L., & Obročníková, A. (2017). Relationship between the quality of life and the meaning of life in cancer patient. *Pielęgniarstwo XXI wieku/Nursing in the 21st Century*, 16(2), 13-17. [Doi: 10.1515/pielxxiw-2017-0012]
6. Azita, B., & Garami, M. H. (2016). The role of quality of life in the life of couples. *5<sup>th</sup> scientific research conference of educational sciences and psychology, social and cultural harms of Iran, Tehran*, Association for the Development and Promotion of Basic Sciences and Techniques. [In Persian]
7. Gilbert, S. M. (2018). Quality of life and urinary diversion. *Urologic Clinics*, 45(1), 101-111.
8. Iranlo, H. (2016). Effectiveness of existential awareness training on psychological well-being, quality of life and job satisfaction of teachers. *Master's thesis. Islamic Azad University, Maroodasht branch*. [In Persian]
9. Chui, R. C. F. (2018). The role of meaning in life for the quality of life of community-dwelling Chinese elders with low socioeconomic status. *Gerontology and geriatric medicine*, 4, 2333721418774147. [Doi: 10.1177/2333721418774147]
10. Narimani, M., Samadifard, H. R., Sadeghi, G., & Mikaili, N. (2016) The relationship between metacognitive belief and cognitive fusion with quality of life among spouses. *Journal of Research in Psychology and Education*, 21(2). 115-125. [In Persian]
11. Piri, Z., Khosravi, M., & Malalahi, S. A. (2017). Examining the differences in religious coping styles and public health in Zahedan prisoner. *13th International Conference on Psychology and Social Sciences, Tehran*. [In Persian]
12. Rafighi, L., Zamani Sani, S. H., Bashiri, M., & Fathirezaie, Z. (2017). Assessing the Relationship between Physical Activity and Life Satisfaction among Women: Path Analysis Model. *JHPM*, 6(2),50-58. [Doi: 10.21859/jhpm-06048]
13. Amiri Katshali, P. (2018). Investigating the role of physical activity in mental health and improving the organizational status of police force employees in Gilan province. *Master's thesis. Mehr Astan Institute of Higher Education, Department of Physical Education*. [In Persian]
14. Rezazadeh, A. (2016). Investigating the effect of six weeks of physical activity on the physical fitness and general health of firefighters. *3<sup>rd</sup> national conference on firefighting and urban safety, firefighting organization and safety services of Tehran municipality*. [In Persian]

15. Roshandel, P., Fadai, A., & Chafi, M. R. (2018). Correlation between physical activity level and general health of marketers of Rasht city. *3rd National Congress of Sports Science and Health Achievements, Gilan, Gilan University*. [In Persian]
16. Yuan, Y., Li, J., Jing, Z., Yu, C., Zhao, D., Hao, W., & Zhou, C. (2020). The role of mental health and physical activity in the association between sleep quality and quality of life among rural elderly in China: A moderated mediation model. *Journal of affective disorders, 273*, 462-467. [Doi: 10.1016/j.jad.2020.05.093]
17. Candio, P., Meads, D., Hill, A. J., & Bojke, L. (2020). Modelling the impact of physical activity on public health: a review and critique. *Health Policy, 124*(10), 1155-1164. [Doi: 10.1016/j.healthpol.2020.07.015]
18. Masajtis-Zagajewska, A., Muras-Szwedziak, K., & Nowicki, M. (2019, July). Simultaneous improvement of habitual physical activity and life quality in kidney transplant recipients involved in structured physical activity program. In *Transplantation Proceedings, 51*(6), 1822-1830. [Doi: 10.1016/j.transproceed.2019.02.037]
19. Rezazadeh, A. (2016). Investigating the effect of six weeks of the suggested pattern of physical activity on the physical fitness and general health of firefighters. *3<sup>rd</sup> conference on firefighting and urban safety*. [In Persian]
20. Meek, R., & Lewis, G. (2012). The role of sport in promoting prisoner health. *International journal of prisoner health, 8*(3/4), 117-130. [Doi: 10.1108/17449201211284996]
21. An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., & Fan, S. Y. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International journal of environmental research and public health, 17*(13), 4817. [Doi: 10.3390/ijerph17134817]
22. Obadiora, A. H. (2016). The influence of sport participation on quality of life perceptions among inmates in Nigerian prisons. *Journal of Sport for Development, 4*(6), 36-43.
23. Penado Abilleira, M., Ríos-de-Deus, M. P., Tomé-Lourido, D., Rodicio-García, M. L., Mosquera-González, M. J., López-López, D., & Gómez-Salgado, J. (2023, March). Relationship between Sports Practice, Physical and Mental Health and Anxiety–Depressive Symptomatology in the Spanish Prison Population. In *Healthcare, 11*(6), 789. MDPI. [Doi: 10.3390/healthcare11060789]
24. Al Khouli, A. A. (2004). Sports and society. Translated by Hamidreza Sheikhi. *Astan Qadras Razavi Islamic Research Foundation, 169*. [In Persian]
25. Qara, S. (2017). Descriptive analysis of endocarditis. *Journal of the School of Medicine, Mashhad University of Medical Sciences, 42*(66), 32. [In Persian]
26. Sarostani, R. (1990). Sports and Social Integration, Olympic Educational and Research Journal. *The second year, numbers 3-4 of the National Olympic Committee, 98*. [In Persian]
27. Sufi Amlashi, A. J. (2019). Examining the role of physical activities on the rehabilitation of prisoners (a case study of prisoners in prisons in Gilan province). *Master's thesis. Gilan University, Faculty of Physical Education and Sports Sciences*. [In Persian]
28. Hami, M., & Glini, H. (2016). The relationship between physical activity and occupational stress with the quality of work life of female primary school teachers in Sari city. *2<sup>nd</sup> National Congress of Successful Women of Iran, Tehran, Conference Permanent Secretariat*. [In Persian]