



The Effect of 8-Weeks Exercise on Job Performance in the Engineering Community in a Private Company

Abdossaleh Zar^{1*}, Samaneh Zareie², Abolfazl Shayan Nooshabadi²

1- Department of Sport Science, School of Literature and Humanities, Persian Gulf University, Boushehr, Iran.

2- Department of Sport Sciences, School of Literature and Humanities, Jahrom University, Jahrom, Iran.

Abstract

Background and aim: Sports and physical readiness and their impact on jobs and job performance are among the topics that have occupied a significant part of the expert's attention. The research has been done in a private company to study the effect of exercise and physical readiness on job performance in an engineering community.

Methods: The population of the study included all employees of Salmanian Fars Company, from which 50 individuals were selected. Subjects were randomly divided into two groups of exercise (n=25) and control (n=25). The first group did the exercises in a two-month scheduled program, and the second didn't do these exercises. At the beginning and end of the program, Paterson's job performance questionnaire was filled out by both groups. Data were analyzed using t-test and SPSS 16 software.

Results: The results showed that there was no significant difference between the mean of job performance in the pre-test and post-test of the control group (P=0.11), while there was a significant difference between the mean job performance in the pre-test and post-test groups of the training group (P=0.001). There was a significant difference in the increase in job performance between the exercise and control groups (P=0.001).

Conclusion: Overall, the results indicate positive effects of physical readiness and exercise on job performance in the workplace.

Please cite as: Zar, Abdossaleh, Samaneh Zareie, and Abolfazl Shayan Nooshabadi. "The Effect of 8-Week Exercise on Job Performance in the Engineering Community in a Private Company". SOREN journal. 2021; 2 (2): 45-50 [In Persian].

Article history:

Received
2021/01/11
Accepted
2021/06/06

Keywords:

- Engineering Community
- Exercise
- Job Performance
- Physical Fitness

Corresponding Author

Name: Abdossaleh Zar

Email Address: salehzar@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-8884-6224



بررسی اثر هشت هفته تمرین ورزشی بر عملکرد شغلی جامعه مهندسی در یک شرکت خصوصی

عبدالصالح زر^{۱*}، سمانه زارعی^۲، ابوالفضل شایان نوش آبادی^۲

۱- گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران.

۲- گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه جهرم، جهرم، ایران.

چکیده

سابقه و هدف: ورزش و آمادگی جسمانی و تأثیر آن بر شغل و عملکرد شغلی از جمله مباحثی است که بخش قابل توجهی از دقت و توجه صاحب نظران را به خود اختصاص داده است. هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر ورزش و آمادگی جسمانی بر عملکرد شغلی در جامعه مهندسی در یک شرکت خصوصی بوده است.

روش کار: جامعه آماری مطالعه حاضر را کلیه کارمندان شرکت سلمانیان فارس تشکیل دادند که از میان آن‌ها تعداد ۵۰ نفر به صورت داوطلب به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. آزمودنی‌ها به طور تصادفی در دو گروه تمرین (۲۵ نفر) و گروه کنترل (۲۵) قرار گرفتند. گروه تمرین به مدت ۸ هفته تمرینات ورزشی اجرا کردند. در ابتدا و انتهای دوره پرسش‌نامه‌ی عملکرد شغلی پاترسون توسط دو گروه تکمیل شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون t و نرم‌افزار SPSS 16 استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین میانگین عملکرد شغلی پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل وجود ندارد ($P=0/11$). همچنین تفاوت معنی‌داری بین میانگین عملکرد شغلی طبقه پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه تمرین وجود دارد ($P=0/001$). تفاوت معنی‌داری در میزان افزایش عملکرد شغلی بین دو گروه تمرین و کنترل وجود دارد ($P=0/001$).

نتیجه‌گیری: به‌طور کلی، نتایج پژوهش حاضر نشان‌دهنده تأثیر مثبت ورزش و آمادگی جسمانی بر عملکرد شغلی در محیط کار بوده است.

تاریخچه مقاله

دریافت: ۱۳۹۹/۱۰/۲۲
پذیرش: ۱۴۰۰/۰۴/۰۱

واژگان کلیدی

جامعه مهندسی،
ورزش،
عملکرد شغلی،
آمادگی جسمانی.

مقدمه

نیروی انسانی سازمان‌ها در هر کشور از مهم‌ترین سرمایه‌های آن مرز و بوم هستند و چرخ‌های عظیم اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی کشور با دست آن‌ها در حرکت است. سازمان‌ها دریافته‌اند که منابع انسانی یکی از مهم‌ترین سرمایه‌های سازمان است. کارکنان در موفقیت و پیشرفت هر سازمان نقش مهمی برعهده دارند و هیچ سازمانی بدون وجود آن‌ها نخواهد توانست به تمامی اهداف موردنظر خود دست یابد (۱). به‌واسطه شیوه زندگی مدرن، اغلب کارمندان کم‌تحرک شده‌اند و فعالیت بدنی کافی ندارند. این موضوع موجب به خطر افتادن وضعیت سلامتی آنان گردیده است. با به خطر افتادن سلامتی، عملکرد شغلی نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

ارتقاء عملکرد شغلی یکی از مهم‌ترین اهدافی است که مدیران سازمان‌ها در پی آن هستند چرا که ارتقاء بهره‌وری را در جامعه فراهم

ساخته و باعث ارتقای اقتصاد ملی و همین‌طور ارتقاء کیفیت خدمات و تولید سازمان‌ها خواهد شد (۲). عوامل بسیاری بر عملکرد شغلی اثرگذار است، در این رابطه نتایج تحقیقات به این قرار است؛ نتیجه مطالعه اندام و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد که اخلاق کاری بر عملکرد شغلی کارکنان تأثیر مثبت، مستقیم و معناداری دارد (۳). یافته‌های مطالعه‌ای دیگر گواه بر اثر مثبت و معنی‌دار بین هوش هیجانی و عملکرد شغلی کارکنان است (۴). همچنین در مطالعه وثوقی نیری و همکارانش که به بررسی تأثیر استرس شغلی بر سلامت عمومی و عملکرد شغلی کارکنان مراقبت پرواز پرداخته بودند، مشخص شد که بین استرس ناشی از محیط کار با عملکرد شغلی رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. بدین معنی که با افزایش استرس شغلی عملکرد شغلی کاهش می‌یابد (۵). علاوه بر این‌ها مطالعه‌ای در سال ۱۳۹۴ گزارش کرد که بین استرس شغلی و فرسودگی شغلی با عملکرد شغلی رابطه معناداری وجود دارد؛ به همین دلیل ارتقاء

مدت گروه کنترل در هیچ نوع فالیته ورزشی شرکت نکرده و فقط فعالیت‌های روزمره خود را انجام می‌دادند.

لازم به ذکر است که تمامی آزمودنی‌ها از هدف و چگونگی اجرای مطالعه مطلع بودند لذا تمامی آن‌ها با تکمیل فرم رضایت آگاهانه با رضایت کامل وارد مطالعه شدند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه ارزیابی عملکرد شغلی پاترسون (۱۹۹۲) استفاده شد. آزمودنی‌های هر دو گروه در نوبت قبل و بعد از دوره تمرینی (۸ هفته) به سؤالات پرسش‌نامه پاسخ دادند. این پرسشنامه دارای ۱۵ سؤال می‌باشد که براساس مقیاس لیکرت برای گزینه‌های «به ندرت»، «گاهی»، «اغلب» و «همیشه» به ترتیب امتیازات ۰، ۱، ۲ و ۳ در نظر گرفته می‌شود. دامنه‌ی نمرات و امتیازات هر آزمودنی بین ۰ تا ۴۵ است. روایی و پایایی این پرسش‌نامه قبلاً محاسبه شده است (۱۸).

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از میانگین، انحراف معیار، درصد و آزمون‌های کولموگروف اسمیرنوف و t زوجی استفاده شد. نرم‌افزار مورد استفاده SPSS نسخه ۱۶ بود و سطح معنی‌داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

نتایج

ویژگی‌های آزمودنی‌ها از قبیل سن، قد و وزن کارمندان گروه ورزش و گروه کنترل در جدول ۱ نشان داده شده است.

میانگین عملکرد شغلی پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل به ترتیب برابر با ۳۱/۷۶ و ۳۲/۰۴ می‌باشد، نتایج آزمون t در مورد میزان عملکرد شغلی پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه کنترل در جدول ۲ نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین میانگین عملکرد شغلی طبقه پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل وجود ندارد ($P=0/11$). به عبارت دیگر در گروه کنترل که افراد در تمرینات ورزشی شرکت نداشتند ارتقاء عملکرد شغلی ایجاد نشده است (شکل ۱).

همچنین میانگین عملکرد شغلی پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه تمرین به ترتیب برابر با ۳۴/۰۴ و ۳۹/۹۶ می‌باشد، نتایج آزمون t در مورد میزان عملکرد شغلی پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه تمرین در جدول ۲ نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین میانگین عملکرد شغلی طبقه پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه تمرین وجود دارد ($P=0/001$). به عبارت دیگر تمرین ورزش باعث افزایش معنی‌دار میانگین عملکرد شغلی شده است (شکل ۱).

علاوه بر این مشخص شد که میانگین افزایش عملکرد شغلی در گروه تمرین ۲/۵۶ و در گروه کنترل ۰/۲۸ بود. نتایج آزمون t مستقل در جدول ۳ نشان داد که تفاوت معنی‌داری در میزان افزایش عملکرد شغلی بین دو گروه تمرین و کنترل وجود دارد ($P=0/001$). به عبارت دیگر ورزش باعث ارتقاء معنی‌دار عملکرد شغلی شده است.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر فعالیت ورزشی بر میزان عملکرد شغلی مهندسان صورت پذیرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد که تمرین ورزشی بر عملکرد شغلی کارکنان تأثیر مثبت و معنی‌داری دارد. نتایج برخی مطالعات همسو با این یافته می‌باشد. به عنوان مثال آذرنیا و همکاران

عملکرد یکی از پیامدهای مثبت کاهش استرس و فرسودگی شغلی است (۶).

ورزش و در کل آمادگی جسمانی از دیگر پارامترهای مهم تأثیرگذار بر عملکرد شغلی می‌باشد. ورزش و آمادگی جسمانی، سطح دوپامین را افزایش می‌دهند و این عامل سبب بهبود کارکرد شناختی و تنظیم فعالیت‌های قلبی-عروقی فرد می‌شود (۷). آمادگی جسمانی با سطح التهاب جسمانی رابطه منفی دارد. بنابراین، این عامل نشان‌دهنده فرایند اثرگذاری آمادگی جسمانی بر سطح سلامت افراد می‌باشد (۸). همچنین برخی مطالعات از ورزش به عنوان عاملی جهت بهبود مشکلات جسمی و روانی مثل افسردگی، اضطراب، وسواس، روان‌پریشی یاد کرده‌اند (۱۰ و ۹). علاوه بر این موارد موجب کاهش شاخص توده بدن، ضربان قلب و فشارخون می‌شود و در اجتماعی شدن فرد، افزایش شادکامی و امید به زندگی او نیز مؤثر است (۱۱-۱۴).

طبق تحقیقات انجام‌شده تمرین‌های مقاومتی کوتاه‌مدت می‌تواند به طور مؤثری منجر به کاهش شدت افسردگی و بهبود در عملکرد شغلی و میزان رضایت از عملکرد در دانشجویان شود (۱۵) و در تحقیقی دیگر ارتباط بین فعالیت بدنی با عملکرد شغلی پرستاران مثبت ارزیابی شده است (۱۶). در مطالعه آذرنیا و همکاران (۱۳۹۴)، نیز مشخص شد که ورزش صبحگاهی به شکل معنی‌داری موجب بهبود عملکرد شغلی کارکنان می‌شود (۱۷).

هر چند که تکنولوژی‌های موجود در دنیای مدرن نیاز به سطوح بالای تولید نیرو را در فعالیت‌های روزمره زندگی کاهش داده ولی با این حال برخورداری از قدرت عضلانی متناسب به عنوان یک ویژگی فیزیکی بنیادین برای سلامتی، عملکرد در حوزه‌های کاری و نگرش نسبت به کیفیت زندگی مطرح می‌گردد؛ و همچنین با توجه به بیانات فوق که حاکی از اثرات مثبت فعالیت ورزشی بر تمامی جنبه‌های انسانی است، لذا ضروری دانستیم تا در این تحقیق به بررسی تأثیر ورزش و آمادگی جسمانی بر عملکرد شغلی مهندسان یک شرکت خصوصی بپردازیم؛ که در این راستا محقق میزان تأثیرگذاری ورزش و آمادگی جسمانی را به عنوان متغیر مستقل در میزان عملکرد شغلی کارکنان مورد بررسی قرار می‌دهد. در پایان این مطالعه، مدیران سازمان می‌توانند از نتایج به دست آمده در جهت بهبود شرایط کاری و افزایش بهره‌وری کارکنان بهره ببرند. لذا سؤال اصلی تحقیق این است که آیا فعالیت ورزشی موجب بهبود عملکرد شغلی مهندسان می‌شود؟

مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر از نوع مداخله - نیمه تجربی است که در شرکت سلمانیان فارس انجام شد. جامعه آماری مطالعه حاضر را کلیه کارمندان شرکت سلمانیان فارس تشکیل دادند که از میان آن‌ها تعداد ۵۰ نفر به صورت داوطلب به عنوان نمونه آماری انتخاب و وارد مطالعه شدند. سپس آزمودنی‌ها به طور تصادفی در دو گروه تمرین (۲۵ نفر) و گروه کنترل (۲۵) قرار گرفتند.

گروه تمرین به مدت هشت هفته در برنامه تمرینی شرکت کردند. برنامه تمرینی شامل ۳۰ دقیقه دویدن روی تردمیل با شدت ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب، سه جلسه در هفته و به مدت ۸ هفته بود. در این

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی کارمندان گروه تمرین و گروه کنترل (میانگین \pm انحراف معیار)

گروه متغیر	ورزش	کنترل
سن (سال)	۲۷/۴۴ \pm ۲/۵۱	۲۷/۹۲ \pm ۲/۴۶
وزن (کیلوگرم)	۷۱/۶۸ \pm ۹/۴۰	۶۹/۳۶ \pm ۱۱/۴۶
قد (سانتی‌متر)	۱۷۶/۷۶ \pm ۵/۳۶	۱۷۲/۷۶ \pm ۶/۷۶

جدول ۲. نتایج آزمون t وابسته برای مقایسه نمرات عملکرد شغلی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های تحقیق

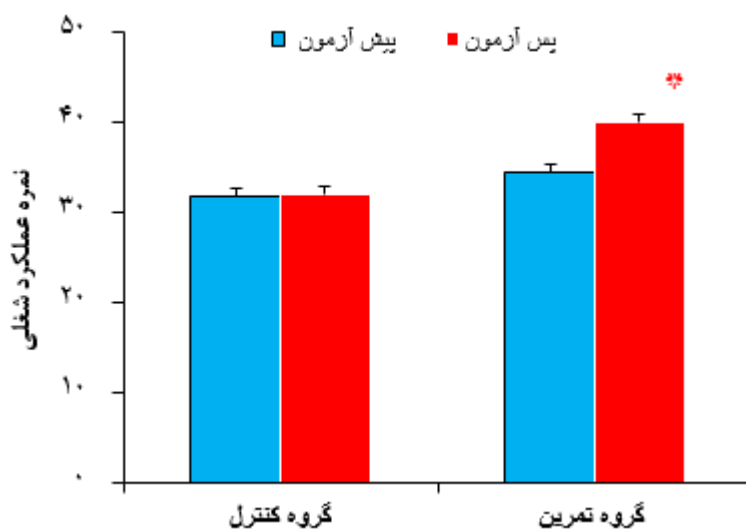
گروه	آزمون	انحراف معیار \pm میانگین	P
کنترل	پیش‌آزمون	۳۱/۷۶ \pm ۰/۹۴	۰/۱۱
	پس‌آزمون	۳۲/۰۴ \pm ۰/۰۹	
تمرین	پیش‌آزمون	۳۴/۴ \pm ۵/۰۲	*۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۳۹/۹۶ \pm ۰/۷۷	

*: نشان تفاوت معنی‌داری بین میانگین دو گروه

جدول ۳. نتایج آزمون t مستقل در مورد عملکرد شغلی گروه‌های تمرین و کنترل

متغیر	گروه	انحراف معیار \pm میانگین	P
عملکرد شغلی	کنترل	۰/۲۸ \pm ۰/۱۷	*۰/۰۰۱
	تمرین	۲/۵۶ \pm ۰/۴۲	

*: نشان تفاوت معنی‌داری بین میانگین دو گروه



شکل ۱. مقایسه نمرات عملکرد شغلی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های تحقیق

ورزش‌های مقاومتی کوتاه‌مدت بر حوزه‌های عملکرد کاری و شدت افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان پرداختند. در پایان گزارش دادند که تمرین‌های مقاومتی کوتاه‌مدت می‌تواند به‌طور مؤثری منجر به کاهش شدت افسردگی و بهبود در عملکرد و میزان رضایت از عملکرد در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گردد (۱۵).

با توجه به محدود بودن مطالعات مرتبط با تحقیق حاضر و با توجه به اینکه وجود فرسودگی شغلی نیز می‌تواند به‌نوعی نشان‌دهنده عملکرد شغلی ضعیف باشد، به همین دلیل به برخی مطالعات صورت گرفته در این زمینه پرداخته می‌شود. در مطالعه رحیمی و همکارانش در سال ۱۳۹۳ که بر روی ۲۵۰ نفر از کارکنان نظامی انجام شد، مشخص شد که

(۱۳۹۴)، مطالعه‌ای تحت عنوان تأثیر ورزش صبحگاهی بر عملکرد شغلی ۸۰ نفر (شامل دو گروه تجربی و کنترل) از کارکنان اداره کل آموزش و پرورش استان البرز انجام دادند. نتایج آن‌ها نشان داد که ورزش صبحگاهی به شکل معنی‌داری موجب بهبود عملکرد شغلی کارکنان اداره کل آموزش و پرورش استان البرز شده است (۱۷). مؤمنی و همکاران (۱۳۹۰)، تحقیقی با عنوان ارتباط بین فعالیت بدنی با عملکرد شغلی و خودکارآمدی پرستاران زن بیمارستان‌های دولتی شهر تهران انجام دادند. در انتهای پژوهش گزارش کردند که بین فعالیت بدنی با عملکرد شغلی و خودکارآمدی پرستاران ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود داشت (۱۶). طهماسبی و آزادی (۱۳۹۴)، در مطالعه‌ای به بررسی تأثیر هشت هفته

شغلی نشان داده‌اند (۱۸، ۸). احساس نیرومندی در کار این امکان را به کارکنان می‌دهد تا با الزامات شغلی به‌طور مؤثری سازگار شوند و به این ترتیب سلامت بیشتری را تجربه می‌نمایند (۲۴).

نتیجه‌گیری

با توجه به یکسان بودن عواملی چون حقوق، مزایا و پاداش برای کل گروه مورد آزمایش، تأثیرات مستقل فعالیت بدنی باعث افزایش عملکرد شغلی شده است. با توجه به نتایج این مطالعه و از آنجا که بهبود عملکرد شغلی می‌تواند تأثیر زیادی در پیشرفت صنعت داشته باشد، پیشنهاد می‌شود که مدیران فعالیت‌های مداوم ورزشی را در برنامه روزانه کارکنان بگنجانند.

محدودیت‌های پژوهش حاضر به این صورت می‌باشند: در این پژوهش برای حصول نتیجه از پرسشنامه استفاده گردید، در نتیجه ممکن است برخی از افراد از ارائه پاسخ واقعی خودداری کرده و پاسخ غیرواقعی داده باشند؛ و نیز تأثیر مجموع پارامترهای پرسشنامه بررسی شده‌اند و پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی تأثیر کلیه پارامترها بر روی نتیجه به‌صورت مستقل بررسی شوند.

تشکر و قدردانی

نویسندگان مقاله بر خود لازم می‌دانند تا از تمامی آزمودنی‌هایی که در انجام این تحقیق، با محققین همکاری نمودند کمال تشکر و قدردانی را بجا بیاورند.

تعارض منافع

نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی را اعلام نکردند.

منابع

1. Azadi R, Eydi H. The effects of social capital and job satisfaction on employee performance with organizational commitment mediation role (case study, youth and sports ministry). *Organizational Behavior Management In Sport Studies*. 2015;2(8):11-24.
2. Abolghasemi A, Moradisoroush M, Narimani M, Adel Z. The relationship between personal initiative, religious orientation and organizational social capital and workers job performances. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2011;12(43):86-94.
3. Andam R, Montazeri A, abavisani A. The relationship between work ethic, job commitment and job performance among employees of the offices of sport and youth in Khorasan Razavi Province. *Contemporary studies on sport management*. 2016;5(10):61-72.
4. Shooshtarian Z, Ameli F, Aminilari M. The effect of labor's emotional intelligence on their job satisfaction, job performance and commitment. *Iranian Journal of Management Studies*. 2013;6(1):29.
5. VosoughiNiri A, Rohollahi A, Mohamad Hossein H. The effect of job stress on general health and job performance on air traffic controllers (Atc). *Iran Occupational Health Journal*. 2016;13(1):47-57.

میزان فرسودگی شغلی در هر سه بعد خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و کاهش موفقیت فردی در نظامیان ورزشکار نسبت به هم‌تایان غیر ورزشکار خود کمتر است (۱۹). در پایان مطالعه ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۵)، مشخص شد که بین فرسودگی شغلی و مدیریت زمان کارکنان فعال و غیرفعال، تفاوت معنی‌داری وجود دارد (۲۰). صفایی و همکاران (۱۳۹۳)، تحقیقی با عنوان اثربخشی انجام تمرینات هوازی در اوقات فراغت بر فرسودگی شغلی ماماها انجام دادند. در انتهای مطالعه مشخص شد که میانگین خستگی عاطفی و مسخ شخصیت کاهش یافت اما میانگین مربوط به کفایت شخصیت افزایش یافت (۲۱).

از طرفی نتایج برخی مطالعات با یافته ما همخوانی ندارد. به‌عنوان نمونه علوی و همکاران (۱۳۹۶)، مطالعه‌ای با هدف بررسی اثربخشی ورزش بر میزان فرسودگی شغلی، سلامت عمومی و امید به زندگی کارمندان دانشگاه علوم پزشکی جهرم انجام دادند. نتایج آن‌ها نشان داد که فعالیت ورزشی موجب بهبود معنادار سلامت عمومی کارمندان شده است؛ اما در هر سه فاکتور فرسودگی شغلی (خستگی عاطفی، مسخ شخصیت، عدم کفایت فردی) و امید به زندگی بین دو گروه فعال و غیرفعال تفاوت معنادار وجود ندارد (۲۲). در مطالعه سلطانیان و امین بیدختی که به بررسی نقش ورزش بر فرسودگی شغلی کارمندان پرداخته بودند، تفاوت معناداری بین دو گروه فعال و غیرفعال در مؤلفه عدم کفایت فردی (در آزمودنی‌های مرد و زن) و در مسخ شخصیت (در آزمودنی‌های زن) مشاهده نشد (۲۳). ازجمله دلایل احتمالی ناهمخوانی نتایج فوق با نتیجه تحقیق ما، می‌تواند تفاوت در جامعه آماری، نوع و مدت فعالیت ورزشی، ابزار اندازه‌گیری، ویژگی‌های منطقه‌ای و فرهنگی باشد. همچنین این نتایج مخالف، در رابطه با یک عامل مرتبط (فرسودگی شغلی) با عملکرد شغلی به‌دست آمده است؛ به همین دلیل نمی‌توان به آن استناد زیادی داشت.

در تبیین نتیجه به‌دست آمده می‌توان به کارکردهای گسترده فعالیت ورزشی که به بهبود سلامت جسم و روان کمک می‌کند، اشاره کرد. ورزش و فعالیت بدنی با کاهش سطح کورتیزول (هورمونی که با فشار عصبی ترشح می‌شود) و افزایش سطح سروتونین (هورمونی موثر در خلق‌وخو) به بهبود سلامت روانی فرد کمک می‌کند (۲۳). در مطالعه‌ای گزارش شده است که ورزش به‌طور کلی منجر به ایجاد تغییر در غلظت چندین عامل فعال بیولوژیکی مانند هورمون آدرنوکورتیکوتروفیک، کورتیزول، کاتکول آمین‌ها، پپتیدهای اپوئیدی و سایتوکاین‌ها می‌گردد و همچنین اشاره شد که ورزش‌های مقاومتی با افزایش قدرت عضلانی و همچنین افزایش فاکتورهای نوروتروفیک گوناگون مرتبط با سلامت نورولوژیکی باعث ایجاد احساس تندرستی و افزایش کیفیت زندگی می‌گردند که نکته‌ای مهم در توانایی‌های عملکردی است (۱۵). توانایی بدنی، جزئی از سیستم رفتار مبتنی بر رویکرد است. این سیستم فرد را به‌سوی موقعیت‌ها و تجربی سوق می‌دهد که در آن امکان رضایت‌مندی و دریافت پاداش وجود دارد (۸)، همچنین سطوح بالای عملکرد شغلی می‌تواند یکی از این تجارب و موقعیت‌ها باشد (۱۸). توانایی بدنی در کار به‌عنوان یک عاطفه مثبت در محیط کار می‌تواند پیامدهای مهمی به دنبال داشته باشد (۲۴). پژوهش‌های قبلی تأثیر عواطف مثبت به‌طور کلی و توانایی بدنی را به‌طور ویژه بر سلامت روانی و جسمانی و عملکرد

6. Marvian Hosseini Z, Lariye Dashte bayaz M. Investigating the role of occupational burnout on the relationship between stress and job performance of auditors. *Quarterly Journal of Health Accounting*. 2015;4(1):57-800.
7. Shirom A. Vigor as a positive affect at work: Conceptualizing vigor, its relations with related constructs, and its antecedents and consequences. *Review of General Psychology*. 2011;15(1):50.
8. Shirom A, Toker S, Melamed S, Berliner S, Shapira I. Vigor, anxiety, and depressive symptoms as predictors of changes in fibrinogen and c-reactive protein. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2010;2(3):251-71.
9. Shahivandi A, Masoud M, Soltani T, al. e. The role of planning and tailoring of urban sport facilities in increasing physical activity and community participation a case study of arak city's citizens with hearing and motor disabilities. *MEJDS*. 2014;4(1):50-8.
10. Hosseini SH, Kazemi S, Shahbaznezhad L. Evaluation of mental health in athletic and nonathletic students. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*. 2006;16(53):97-104.
11. Shojaeddin SS, Dadashpoor A. Effect of an aquatic endurance exercise on mental general health in male elders. *Iranian Journal of Ageing*. 2013;8(1):56-63.
12. Salesi M, Jowkar B. Effects of exercise and physical activity on happiness of postmenopausal female. *Iranian Journal of Ageing*. 2011;6(2):0-.
13. Sanaei M, Zardoshtian S, Norouzi R. The effect of physical activity on quality of life and life expectancy In the elderly Fars province. *journal of sport management studies*. 2014;5(17):137-57.
14. Karimian R, Rahnema N, Karimi A, Karimian M, Janbozorgi A, Nasirzadeh F. The effect of physical training on the burnout of nurses in Al-Zahra hospital. *J Res Rehabil Sci*. 2012;8(5):870-6.
15. Tahmasebi A, Azadi H. The effect of short-term resistance exercises on occupational performance areas and depression severity in students of Isfahan University of Medical Sciences. *Journal of Modern Rehabilitation*. 2016;9(6):129-37.
16. Momeni S., Sheikh M, Dastani Ardakani M., B. I. Relationship between physical activity with job performance and self-efficacy of female nurses in governmental hospitals in Tehran. *Sixth National Congress of Iranian Students in Physical Education and Sport Sciences; Institute of Physical Education and Sport Sciences*1390.
17. Ezernia M., Sabonchi, N. E. The effect of morning exercise on the job performance of the staff of the Alborz Education Directorate. *The First National Conference on New Achievements in Physical Education and Sports; international Chabahar University*1394.
18. Aslanpoor Jokandan M, Shahbazi F, Maleki R. The relationship between vigor, health and job performance in employees of the industrial company, Ahvaz. *Journal Of Social Psychology (New Findings In Psychology)* 2012;7(21):65-73.
19. Rahimi N, Raeisi H, Ghasemi GA, Sadeghi M. A comparison of occupational burnout among athletic and non athletic military personnel. *Journal of Military Medicine*. 2015;16(4):231-6.
20. Ebrahimi S, Shooshi Nasab S, MoeinFard MR. A study and comparison of time management and job burnout between active and inactive staffs of Hakim Sabzevari University. *Journal of Human Resource Management in Sport*. 2017;4(1):113-29.
21. Safaei M, Abedian Z, Hoseini S, Mazloun S. The effectiveness of aerobic training in leisure time on burnout of midwives: a Randomized Clinical Trial. *Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*. 2014;17(122).
22. Alavi S, Ahmadi MA, Zar A. Evaluate the Effectiveness of Sport on Job Burnout, General Health and Life Expectancy in Jahrom University of Medical Sciences Staff. *Community Health*. 2017;4(3):160-9.
23. Soltaniyan M, Aminbeidokhti A. The role of sport on job burnout of employees. *Koomesh*. 2009;10(4):281-6.
24. Shirom A. Feeling vigorous at work? The construct of vigor and the study of positive affect in organizations. *Emotional and physiological processes and positive intervention strategies: Emerald Group Publishing Limited; 2003. p. 135-64.*