

---

## تأثیر تمرین ورزش پیلاتس در حین کار بر عملکرد و غیبت کاری کارکنان زن شهرستان ارومیه و ارائه مدل برنامه فعالیت بدنی در محل کار

---

راضیه علیزاد عربلوی بیشه<sup>۱</sup>، مهرداد محرم زاده<sup>۲\*</sup>، سیروس احمدی<sup>۳</sup>

ص.ص: 89-109

تاریخ دریافت: 98/01/18

تاریخ تصویب: 98/08/04

### چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر تمرین ورزش پیلاتس در حین کار بر عملکرد و غیبت کاری کارکنان زن شرکت توزیع نیروی برق شهرستان ارومیه و ارائه مدل برنامه فعالیت بدنی در محل کار می‌باشد. پژوهش حاضر یک مطالعه‌ی نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل و تجربی می‌باشد. جامعه آماری شامل تمام کارکنان زن شرکت توزیع نیروی برق شهرستان ارومیه می‌باشد. نمونه پژوهش حاضر از طریق روش غیر تصادفی هدفمند به تعداد 40 نفر به دست آمد. افرادی که تمایل به شرکت در تمرینات پیلاتس داشته‌اند به تعداد 20 نفر در گروه تجربی و گروهی که در تمرینات شرکت نکردند به تعداد 20 نفر در گروه کنترل، قرار گرفتند. گروه آزمایش طی 8 هفته هر هفته 3 جلسه به مدت 30 دقیقه در تمرینات ورزشی پیلاتس در باشگاه شرکت توزیع نیروی برق، شرکت کردند در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. داده‌ها در طی دو مرحله (پیش‌آزمون - پس‌آزمون) با تکمیل پرسشنامه عملکرد کاری پاترسون و پرسشنامه محقق ساخته بر اساس غیبت کاری جمع‌آوری شدند. داده‌ها با استفاده از آزمون آماری کوواریانس تک متغیره (ANCOVA) تجزیه و تحلیل شدند. تجزیه و تحلیل یافته‌ها حاکی از آن بود که، در گروه تجربی نسبت به گروه کنترل، عملکرد کاری افزایش و غیبت کاری، کاهش پیدا کرده است. طبق یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت تمرین ورزش پیلاتس در حین کار بر عملکرد کاری و غیبت کاری، کارکنان زن شرکت توزیع نیروی برق شهرستان ارومیه تأثیر دارد.

**واژه های کلیدی:** پیلاتس، شهرستان ارومیه، کارکنان زن، عملکرد کاری، غیبت کاری، ورزش

---

<sup>1</sup>. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران.

<sup>2</sup>. استاد گروه مدیریت ورزشی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

<sup>3</sup>. استادیار گروه تربیت بدنی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران.

\* ایمیل نویسنده مسئول: mmoharramazadeh@yahoo.com

.....  
**The Impact of On-The-Job Pilates Exercise training on Job performance and Absenteeism among the Female Employees of Urmia Electricity Distribution Company And Summited A Model Of Physical Activity Program At Work Place**  
.....

**Alizadeh Arablo Bisheh, R. (M.A), Moharramzadeh, M. (Ph.D), Ahmadi, S. (Ph.D)**

**Abstract**

The purpose of this study was to examine the effect of Pilates exercise on Job performance and Absenteeism and Summited a Model of Physical Activity Program at Work Place. This study is a kind of Semi-empirical in pre-test and post-test with control group. The population comprise all of female employees of electrical distribution company. The sample of this study was 40 people population that have been divided in two groups (20-test group) and (20-control group) samples by non-random method. The test group, during 8 weeks, per week 3 sections has been participated for 30 minutes in Pilates exercise but the control group has received any exercises. The data have been collected during two stages (pre-test- post-test) and by distributing the questionnaires of Absenteeism and job satisfaction (MSQ). The collected Data were analyzed by SPSS and with single variable covariance analysis (ANCOVA). Findings showed that in test-group, the job satisfaction increased and absenteeism decreased in comparison with control group. By considering this finding, it is concluded that the Pilates exercise affects on the job satisfaction and Absenteeism of female employees of electrical distribution company of Urmia city.

**Keywords:** Absenteeism, Female employees, Job performance, Pilates, Urumia city.

## مقدمه

در سال‌های اخیر آمادگی جسمانی اهمیت قابل ملاحظه‌ای برای کارفرمایان و کارکنان بدست آورده است (2). آمادگی جسمانی ضعیف به معنی کاهش بهره‌وری و افزایش هزینه برای کارفرمایان قلمداد می‌شود و این موضوع دلیل اصلی توجه سازمان‌ها به برنامه‌های سلامت و فعالیت بدنی در محل کار می‌باشد (13). بسیاری از سازمان‌ها به جنبه‌های سلامت کارکنان قبل از هر اتفاقی توجه ویژه دارند، زیرا به اعتقاد آن‌ها پیشگیری بهتر از درمان است (17).

کارشناسان داخلی، معتقدند که معمولاً پایین بودن عملکرد کاری کارکنان، یکی از مشکلات سازمان‌های ایرانی بوده و معمولاً سازمان‌ها از این نقطه ضعف رنج می‌برند که کارکنان آن‌ها از عملکرد فردی مناسب و مطلوبی برخوردار نیستند (19). شاید یکی از دلایل عمده این موضوع عدم توجه به شیوه‌ها و روش‌هایی است که می‌تواند بر عملکرد شغلی پرسنل موثر باشد. بسیاری از مدیران کمبود بودجه و منابع مالی را بهانه بی توجهی این فقدان می‌دانند در حالی که به زعم بسیاری از مدیران، کمبود روش‌های ساده تری به منظور ارتقای عملکرد فردی و افزایش انگیزه پرسنلی وجود دارد (15). به نظر می‌رسد ورزش و انجام تحرکات فیزیکی یکی از این روش‌هاست که به منظور ارتقای عملکرد فردی و افزایش سطح انگیزش تاءثیرگذار باشد، به ویژه در مشاغلی که به روحیه و شادابی نیاز می‌باشد (1). همچنین در مشاغلی که در آن‌ها برخوردهای بیشتری با ارباب رجوع متحمل است، به طراوت بیشتر کارکنان نیاز است. ورزش و انجام فعالیت بدنی، علاوه بر تندرستی و سلامت جسمانی می‌تواند به عنوان بخشی از تعلیم و تربیت عمومی مطرح شود که نقش موثرتری بر توسعه همه جانبه و متوازن انسان دارد (14). در چند دهه گذشته فعالیت فیزیکی در هر برنامه کاری از استقبال خوبی برخوردار بوده است. برخی سازمان‌ها برنامه‌های ورزشی را به امید حفظ سلامتی کارکنان و کاهش هزینه‌های بهداشتی و غیبت کارکنان به اجرا در می‌آورند، زیرا افراد شاغل حدود نصف ساعت کاری خود را بدون خواب و استراحت در محل کار سپری می‌کنند (16). ارائه برنامه‌های فعالیت بدنی در محل کار ممکن است استراتژی اثربخشی برای افزایش کارایی و عملکرد افراد در محل کار باشد (10). محققان در تحقیقات خود نشان دادند که همبستگی مثبت و بالایی بین آمادگی جسمانی و بهره‌وری وجود دارد، و همچنین افرادی که در برنامه فعالیت بدنی محل کار شرکت کرده بودند نسبت به کارکنان دیگر دارای اعتماد به نفس و تمرکز بالا در انجام وظایف خود داشتند (6). اعتمادی و همکاران (2016) به این نتایج دست یافتند که فعالیت ورزشی محل کار باعث بهبود انگیزش و وفاداری، روحیه بالا، فضای کاری خوب، بهبود کار گروهی و همکاری و در نهایت حفظ کارکنان دارای صلاحیت بالا می‌باشد. روش تمرینی پيلاتس، متشکل از ورزش‌هایی است که تمرکز روی بهبود انعطاف و قدرت در تمام اندام‌های بدن دارد بدون

اینکه عضلات را حجیم کند یا آن‌ها را از بین ببرد. هدف پیلاتس از تقویت قوای بدنی کسب و حفظ بدن و ذهنی سالم برای اجرای خوب کارهای روزانه و دیگر فعالیت‌های بدنی است (3).

از آنجا که این روش تمرینی در وضعیت‌های ایستاده نشسته و خوابیده بدون طی مسافت و پرش و جهش انجام می‌گیرد می‌تواند آسیب‌های ناشی از صدمات مفصلی را کاهش دهد و همچنین احساس مثبت شغلی با سلامتی جسمانی و روانی در ارتباط می‌باشد و افزایش آمادگی جسمانی، موجب افزایش رضایتمندی فرد نسبت شغل و محیط کارش شده و مسائلی مانند غیبت کاری و ترک شغلی در پایین‌ترین سطح خود قرار می‌گیرند (9). بدران<sup>1</sup>، (2015) در تحقیقات خود نشان داد که تمرینات ورزشی پیلاتس فواید سودمندی هم به لحاظ فیزیکی و هم به لحاظ روانی دارا می‌باشد، که عضلات و ماهیچه‌ها را نیرومند ساخته و انعطاف‌پذیری مفاصل را افزایش می‌دهد و به تحریک جریان گردش خون پرداخته و استرس را کاهش می‌دهد. بسیاری از کارفرمایان در جستجوی راه‌هایی جهت افزایش سلامتی، افزایش میزان بهره‌وری، روحیه و رضایت شغلی و به تبع آن کاهش هزینه‌های درمانی و کاهش غیبت کارگران می‌باشند، که یکی از راه‌های ایجاد چنین موقعیت‌هایی افزایش فعالیت بدنی است. کول<sup>2</sup>، (2013) پیشنهاد کرد که اگر سازمان بر برنامه فعالیت بدنی کارکنان خود تمرکز کند، غیبت کاهش خواهد یافت. روحیه کارکنان بالا رفته و بهره‌وری نیروی انسانی افزایش می‌یابد (13).

با توجه به اینکه یکی از علل‌های عملکرد کاری ضعیف و غیبت کاری مشکلات جسمانی و روانی می‌باشد (7). در نتیجه پیلاتس در محل کار برای پیشگیری و درمان بیشتر عارضه‌های عضلانی، اسکلتی، قلبی و عروقی و ... کارکنان مفید خواهد بود. از آنجایی که در هیچ یک از تحقیقات گذشته در حوزه مدیریت ورزشی در جهت همگانی کردن و سوق دادن ورزش در سازمان‌ها و یا بررسی تاثیرات ورزش بر متغیرهای رفتار سازمانی در حیطه مدیریت پرداخته نشده است و اکثراً تحقیقات انجام گرفته در حوزه مدیریت ورزشی بر روی جامعه ورزشی بوده و با نظر به اینکه تاکنون بر تاثیر فعالیت بدنی بر عملکرد کاری و غیبت کاری کارکنان سازمان‌ها تحقیقی انجام نگرفته و همچنین برنامه سازمان یافته فعالیت بدنی در محل کار طراحی نشده است؛ در نتیجه بر آن شدیم تا با انتخاب ورزش پیلاتس به عنوان متغیر مستقل و با در نظر گرفتن فواید روانی و جسمانی که این ورزش به همراه دارد و با انتخاب گروه جامعه از کارکنان زن شرکت برق شهرستان ارومیه به علت مجهز بودن این سازمان به باشگاه سرپوشیده و از آنجایی که خود محقق مربی پیلاتس می‌باشد و تسلط کامل بر فواید و فنون تمرینات این رشته دارد به بررسی اینکه آیا ورزش پیلاتس بر عملکرد کاری و غیبت کاری کارکنان زن شرکت توزیع نیروی برق شهرستان ارومیه تاثیر دارد، پرداخته و یک مدل برنامه فعالیت بدنی در محل کار ارائه داده شده است.

<sup>1</sup> Badran

<sup>2</sup> kul



تأثیر تمرین ورزش پیلاتس در بین کار بر عملکرد و غیبت کاری کارکنان زن شهرستان ارومیه و ارائه مدل برنامه فعالیت بدنی در محل کار

## روش‌شناسی پژوهش

از آنجایی که نتایج تحقیق سعی در افزایش عملکرد کاری و کاهش غیبت کاری دارد، می‌توان گفت این تحقیق از نظر هدف کاربردی می‌باشد. این تحقیق از نوع نیمه تجربی است که در آن تأثیر ورزش پیلاتس بر عملکرد و غیبت کاری کارکنان زن شرکت توزیع برق شهرستان ارومیه را بررسی می‌کند. ابتدا با توزیع پرسشنامه بین گروه نمونه (تجربی و کنترل) و سپس اعمال متغیر مستقل (پیلاتس) بر گروه آزمایش و بعد از اتمام تمرینات، دوباره پرسشنامه‌ها میان گروه کنترل و تجربی توزیع و جهت امر تحقیق جمع‌آوری شد.

طرح پژوهشی این تحقیق از نوع طرح نیمه آزمایشی (نیمه تجربی) دو گروهی - انتساب تصادفی با پیش‌آزمون و پس-آزمون بوده است. جامعه آماری مورد نظر در این پژوهش کلیه کارکنان زن شرکت توزیع نیروی برق، شهرستان ارومیه می‌باشد. طبق آمار، 54 نفر کارمند زن در این سازمان مشغول به فعالیت می‌باشند. بر این اساس، طبق آمار موجود، جامعه آماری مورد نظر متشکل از 54 نفر از کارکنان زن شرکت توزیع نیروی برق شهرستان ارومیه می‌باشد.

از آنجا که در تحقیق حاضر شرایط برای دو گروه تجربی و کنترل یکسان بوده و برای به حداقل رساندن پراکندگی افراد در پژوهش از شیوه نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند استفاده شده است و افرادی که تمایل به شرکت در طرح پژوهشی داشتند و اعلام داوطلبی کردند در کل 40 نفر می‌باشند. با این اوصاف تعداد نمونه در دسترس 40 نفر تعیین شده است که 20 نفر به علت مشغله کاری و نداشتن شرایط شرکت در تمرینات پیلاتس در گروه کنترل و 20 نفر دیگر که علاقه به شرکت در تمرینات پیلاتس را داشتند در گروه آزمایش قرار گرفتند.

ابزار اندازه‌گیری تحقیق حاضر پرسشنامه‌های عملکرد کاری پاترسون و غیبت کاری محقق ساخته بوده است. پرسشنامه عملکرد کاری که در ابتدا، سوالاتی در رابطه با مشخصات فردی آورده شده (سن، میزان تحصیلات، سابقه خدمت کارکنان) و سوالات اصلی این پرسشنامه شامل 16 سوال است که اطلاعاتی در مورد عملکرد کاری به ما می‌دهد. این پرسشنامه شامل 4 خرده مقیاس (نظم و انضباط، احساس مسئولیت، بهبود کار، همکاری در کار) می‌باشد. نمره‌گذاری این آزمون در مقیاس لیکرت می‌باشد. پرسشنامه غیبت کاری شامل گزینه‌هایی جهت سنجش غیبت کاری در برحسب طیف لیکرت (غیبت نداشته‌ام، کمتر از 2 روز، 3 روز، 4 روز بیشتر از 4 روز) در این تحقیق برای تعیین روایی (اعتبار) پرسشنامه‌ها از هردو روش تحلیل محتوا و همچنین روش تحلیل عاملی استفاده شد. به این منظور، ابتدا پرسشنامه‌ها به 10 نفر از خبرگان جهت بررسی ارسال گردید. خبرگان، از اساتید دانشگاهی و پژوهشگران در حوزه مدیریت ورزشی بودند. پس از تأیید اساتید پرسشنامه‌ها جهت تست تکمیلی تحلیل عاملی به طور تصادفی در بین 20 نفر از افراد جامعه توزیع گردید. از آنجا که اشتراک استخراجی کلیه

عوامل در پرسشنامه عملکرد کاری و غیبت کاری بیش از 0/05 می‌باشد، لذا از حذف سوال و گردش مجدد پرسشنامه اجتناب گردید و روایی پرسشنامه به لحاظ کلیه شاخص‌های ارزیابی تحلیل عاملی پرسشنامه عملکرد کاری مورد تایید و 89 درصد و عملکرد کاری 0/75 بدست آمد. برای محاسبه ضریب پایایی (قابلیت اعتماد) پرسشنامه لازم بود همبستگی و رابطه میان عباراتی که پرسشنامه را ساخته‌اند.

یا به عبارتی می‌باید همسانی درونی پرسشنامه بررسی می‌شد انجام پذیرفت. همچنین با استفاده از روش آلفای کرونباخ و پرسشنامه‌های جمع آوری شده اولیه از 30 نفر از جامعه، مقدار آلفای کرونباخ پرسشنامه عملکرد کاری 0/92 و مقدار آلفای کرونباخ غیبت کاری 0/89 بدست آمد در آبان ماه 96 پرسشنامه‌های عملکرد کاری و غیبت کاری بین گروه کنترل و آزمایش توزیع و پس از تکمیل، از داده‌های به دست آمده از این افراد به عنوان پیش‌آزمون استفاده شد. سپس گروه آزمایش از تاریخ 20 آذر ماه تا 20 بهمن ماه سال 1396، از نظر زمانی 30 دقیقه و به مدت 8 هفته و هر هفته 3 جلسه راس ساعت 14:30 در محل باشگاه شرکت توزیع برق که در داخل سازمان بود، در تمرینات پیلاتس شرکت کردند، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نمی‌کنند. در 4 هفته اول تمرینات سطح 4 پیلاتس (مبتدی) و در 4 هفته بعد برای اعمال اضافه‌بار و تاثیر بیشتر تمرینات بر کارکنان، سطح 3 پیلاتس (متوسط) انجام گردید. پس از پایان 8 هفته تمرینات، برای اجرای پس‌آزمون، پرسشنامه‌های عملکرد کاری و غیبت کاری میان گروه آزمایش و کنترل توزیع گردید. در آخر پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، نتایج به روش SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و یافته‌ها استخراج شد. روش‌های آماری مورد استفاده در این تحقیق به دو صورت آمار توصیفی و استنباطی بوده است. از آمار توصیفی جهت بررسی داده‌های جمعیت شناختی و از آمار استنباطی جهت بررسی و آزمون فرضیات تحقیقات بهره‌گیری شد.

روش‌های آمار استنباطی قابل پیش‌بینی در این تحقیق، آزمون کولموگروف-اسمیرنوف (جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها)، دربخش دوم جهت تحلیل آماری به منظور بررسی تاثیر ورزش پیلاتس بر عملکرد کاری و غیبت کاری کارکنان زن شرکت توزیع نیروی برق، با توجه به اینکه این طرح پژوهش یک طرح نیمه‌تجربی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل و تجربی است و مناسب‌ترین مدل آماری برای آن، کوواریانس تک متغیره (ANOVA) می‌باشد.

### یافته‌های پژوهش

داده‌ها توصیفی از نظر سنی نشان داد که بیشترین فراوانی در دامنه سنی 40-36 سال (معادل 37/5 درصد) و کمترین فراوانی در دامنه سنی کمتر از 25 سال (معادل 5 درصد)، از نظر میزان تحصیلات بیشترین مدرک تحصیلی مربوط به مقطع کارشناسی (معادل 52/5 درصد) و فقط (3 درصد) از افراد دارای مدرک دکتری بودند. همچنین از نظر سنوات خدمت بیشترین فراوانی (17 نفر) دارای

تأثیر تمرین ورزش پیلاتس در بین کار بر عملکرد و غیبت کاری کارکنان زن شهرستان ارومیه و ارائه مدل برنامه فعالیت بدنی در محل کار

سابقه 15 تا 25 سال خدمت و کمترین فراوانی (5 نفر) دارای سابقه خدمت کمتر از 5 سال بودند. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف جدول 1 حاکی از آن است که سطح معناداری برای گروه کنترل و آزمایش در هر دو مرحله بیشتر ( $P > 0.05$ )؛ لذا نرمال بودن اطلاعات جمع آوری شده تأیید می‌گردد. در داده‌های استنباطی مشاهده شد که سطح معنی داری تحلیل کواریانس برای اثر گروه (ورزش پیلاتس) بر عملکرد کاری که برابر با 0/039 بدست آمد که مقدار به دست آمده کمتر ( $0/001 < 0/05$ )  $p - value =$  بود، حاکی از تأیید فرضیه می‌باشد، بنابراین با اطمینان 0/95 گفت: ورزش پیلاتس در حین کار، بر عملکرد کاری کارکنان زن، در شرکت توزیع نیروی برق شهرستان ارومیه تأثیر دارد. همچنین در خصوص زیر مقیاس‌ها بهبودی در کار (0/018)، همکاری در کار (0/018)، که مقادیر بدست آمده کمتر از ( $0/001 < 0/05$ )  $p - value =$  بود که نشان از تأثیر ورزش پیلاتس بر این زیر مقیاس‌ها می‌باشد. همچنین سطح معنی داری بدست آمده برای زیر مقیاس‌های نظم و انضباط و احساس مسئولیت برابر با (0/64)، و بیشتر سطح خطا ( $0/510 > 0/05$ )  $p - value =$  بدست آمد. از این روی عدم تأثیر ورزش پیلاتس بر این زیر مقیاس‌ها مشاهده شد و همچنین سطح معنی داری متغیر غیبت کاری 0/000 و کمتر از 0/05 ( $0/001 < 0/05$ )  $p - value =$  بود که نشان از تأثیر ورزش پیلاتس بر غیبت کاری کارکنان زن شرکت توزیع نیروی برق شهرستان ارومیه دارد.

جدول 1. آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده‌ها.

| گروه کنترل |          | گروه آزمایش |          |              |               |
|------------|----------|-------------|----------|--------------|---------------|
| پیش آزمون  | پس آزمون | پیش آزمون   | پس آزمون |              |               |
| 0/979      | 1/202    | 0/844       | 0/766    | آماره آزمون  | نظم و انضباط  |
| 0/293      | 0/111    | 0/474       | 0/600    | سطح معناداری |               |
| 0/872      | 1/069    | 0/683       | 0/975    | آماره آزمون  | همکاری در کار |
| 0/432      | 0/203    | 0/739       | 0/298    | سطح معناداری |               |
| 1/456      | 0/885    | 0/913       | 1/313    | آماره آزمون  | احساس مسئولیت |
| 0/029      | 0/414    | 0/375       | 0/980    | سطح معناداری |               |
| 1/183      | 0/874    | 0/802       | 0/111    | آماره آزمون  | بهبود در کار  |
| 0/122      | 0/429    | 0/701       | 0/510    | سطح معناداری |               |
| 1/298      | 1/203    | 0/913       | 0/471    | آماره آزمون  | عملکرد کاری   |
| 0/069      | 0/064    | 0/375       | 0/980    | سطح معناداری |               |

|       |       |       |       |              |           |
|-------|-------|-------|-------|--------------|-----------|
| 0/766 | 0/844 | 1/202 | 0/979 | آماره آزمون  | غیبت کاری |
| 0/600 | 0/474 | 0/111 | 0/293 | سطح معناداری |           |

## جدول 2. تحلیل کوواریانس

| متغیر مستقل | متغیر وابسته       | منابع تغییرات | میانگین مجذورات | درجه آزادی | F      | سطح معنی داری | ضریت اتا |
|-------------|--------------------|---------------|-----------------|------------|--------|---------------|----------|
| ورزش پیلاتس | عملکرد کاری        | اثر پیش آزمون | 2/489           | 1          | 4/557  | 0/039**       | 0/110    |
|             |                    | اثر گروه      | 6/907           | 1          | 12/645 | 0/001**       | 0/225    |
|             |                    | خطا           | 20/211          | 37         | 0/546  |               |          |
|             | رعایت نظم و انضباط | اثر پیش آزمون | 7/441           | 1          | 8/907  | 0/040**       | 0/109    |
|             |                    | اثر گروه      | 0/186           | 1          | 0/222  | 0/64*         | 0/006    |
|             |                    | خطا           | 30/909          | 37         | 0/835  |               |          |
|             | احساس مسئولیت      | اثر پیش آزمون | 4/057           | 1          | 7/536  | 0/040**       | 0/109    |
|             |                    | اثر گروه      | 0/172           | 1          | 0/192  | 0/664*        | 0/005    |
|             |                    | خطا           | 33/093          | 37         | 0/894  |               |          |
|             | همکاری در کار      | اثر پیش آزمون | 3/402           | 1          | 6/126  | 0/011**       | 0/142    |
|             |                    | اثر گروه      | 4/143           | 1          | 7/461  | 0/010**       | 0/168    |
|             |                    | خطا           | 20/548          | 37         | 0/555  |               |          |
|             | بهبود در کار       | اثر پیش آزمون | 3/402           | 1          | 6/126  | 0/088**       | 0/168    |
|             |                    | اثر گروه      | 4/143           | 1          | 7/461  | 0/010**       | 0/067    |
|             |                    | خطا           | 20/548          | 37         | 0/555  |               |          |
|             | غیبت کاری          | اثر پیش آزمون | 14/476          | 1          | 29/965 | 0/001**       | 0/447    |





|       |          |       |    |        |          |                 |
|-------|----------|-------|----|--------|----------|-----------------|
| 0/334 | 0/000 ** | 8/977 | 1  | 8/977  | اثر گروه | بدنی در مدل کار |
|       |          | 0/483 | 37 | 17/874 | خطا      |                 |

\*P&lt;0/05 &amp; \*\* P&lt;0/01

### بحث و نتیجه گیری

طبق نظر محققان ریشه مسئولیت پذیری فطری است، زیرا انسان به حکم عقل و وجدان، موظف به انجام برخی از رفتارها در طول زندگی است که این خود زمینه ای را برای احساس و پذیرش مسئولیت ایجاد می کند. (4). خواجه نوری و همکاران، (1393) اظهار داشتند که به علت فطری بودن مسئولیت پذیری در کار در میابیم تعالیم مسئولیت اکتسابی می باشد با آموزش یا روش های دیگر تحت تاثیر قرار نمی گیرد در نتیجه فعالیت ورزشی هیچ تاثیری در میزان مسئولیت پذیری کارکنان نخواهد داشت که نتایج تحقیق حاضر نیز به نتایج مشابه دست یافته است.

وجود همدلی و صمیمیت در میان اعضای گروه باعث می شود که آن ها هدف اصلی تیم را به عنوان هدف خود فرض کنند و برای رسیدن به آن هدف نهایت تلاش خود را انجام دهند. در واقع این احساس صمیمیت که منجر به ایجاد نزدیکی میان اعضای گروه می شود می توان به نوعی مشوقی باشد که رضایت اعضای گروه برای بودن در آن تیم و همکاری با یکدیگر را افزایش دهد (8). با این اوصاف با ایجاد امکانات و فرصت هایی که بتوان صمیمیت و حس همدلی بین کارکنان را تقویت نماید، می توان زمینه افزایش همکاری در بین آن ها را نیز فراهم کرد در نتیجه با برنامه ریزی برنامه ورزشی یا تفریحی همگانی در محیط کار، کارکنان را در محیط غیررسمی قرار داد و روابط بین فردی و صمیمیت میان آن ها را تقویت کرد. این مطالب همسو با نتایج، هنزمن، 1 (2007) می باشد که برنامه فعالیت ورزشی در محل کار باعث تقویت روابط بین فردی افراد می شود. تحقیق حاضر نیز به نتایج مشابه مبنی بر اینکه ورزش پیلاتس به عنوان یک برنامه فوق برنامه در محل کار باعث ایجاد صمیمیت و بهبود روابط فردی و در نتیجه تقویت همکاری افراد می شود، دست یافته است.

رعایت نظم و انضباط یکی از فاکتور های مهم عملکرد کاری می باشد که همه کارکنان باید برای نیل به اهداف سازمان از آن پیروی کنند (12). با این اوصاف داشتن فعالیت بدنی در سازمان تاثیری بر میزان نظم و انضباط کارکنان نخواهد داشت که نتایج تحقیق حاضر نیز به نتایج مشابه دست یافته است. در حالی که تجاری و همکاران، (1393) در تحقیقات خود نشان داد که ورزش کردن منظم و روزانه می تواند یکی از راه های عدم بروز بی انضباطی و اخلاص گری در اشخاص باشد.

<sup>1</sup> Holsman

ورزش پیلاتس بر توانایی کاری کارکنان زن شرکت توزیع برق شهرستان ارومیه تاثیر دارد و باعث افزایش این متغیر می‌شود، چرا که ورزش پیلاتس باعث بالا رفتن توان و ظرفیت جسمی کارکنان برای انجام تمام امور محوله از سوی سازمان می‌گردد و آن‌ها می‌توانند بدون مشکل جسمی وظایف خود را

انجام دهند و از این طریق باعث بهبود در عملکرد افراد می‌شود. این یافته همسو با نتایج میلز،<sup>1</sup> (2007)، می‌باشد که فعالیت ورزشی در محل کار باعث افزایش توانایی کاری و در نتیجه بر بهبود در کار تاثیر مثبت دارد.

توسعه و تعمیم ورزش در سازمان‌ها و ادارات می‌تواند به افزایش بازده کاری، توسعه همکاری و همدلی، تشریک مساعی افزایش قدرت و مهارت جسمانی و نهایتاً رسیدن به اهداف خود منجر شود (11). با این اوصاف برنامه فعالیت بدنی در محل کار یک ابزار موثر برای افزایش عملکرد و بهره‌وری کارکنان می‌باشد که در تحقیق حاضر نیز به نتیجه مشابه اینکه ورزش پیلاتس به عنوان یک ورزش موثر و مفید در محل کار از طریق افزایش آمادگی جسمانی و تقویت روحیه و خودباوری در کارکنان باعث بهبود عملکرد کاری کارکنان می‌گردد، گزارش شده است.

آمادگی جسمانی مناسب می‌تواند به فرد کمک کند که کار مؤثرتر و با کیفیت‌تر انجام دهد. فردی که مقاومت بالایی در مقابل خستگی، درد عضلانی، و مشکلات کمر دارد، توان بیشتری برای انجام کار موّلد دارد، و در پایان یک روز پُرکار، هنوز هم انرژی برای ادامه زندگی، روابط خانوادگی، و اجتماعی دارد. برنامه‌های ورزشی در اداره‌ها و مؤسسه‌های مختلف، تأثیر بسیار زیادی بر علاقه‌مندی کارکنان و کاهش غیبت از کار دارد (18). نتایج تحقیقات اوها<sup>2</sup>، (2011)، الیسون<sup>3</sup> (2013)، فاراگر (2010)، نشان داد که احساس مثبت شغلی با سلامتی جسمانی و روانی در ارتباط می‌باشد، و افزایش آمادگی جسمانی، موجب افزایش رضایتمندی فرد نسبت شغل و محیط کارش شده و مسائلی مانند غیبت کاری و ترک شغلی در پایین‌ترین سطح خود قرار می‌گیرند. که محقق نیز در تحقیق حاضر به نتایج مشابه مبنی بر این که ورزش پیلاتس با افزایش آمادگی جسمانی و سلامت روانی و جسمانی کارکنان باعث کاهش غیبت کاری آن‌ها شده، دست یافته است.

نتیجه‌گیری کلی: علاوه بر ویژگی‌های فردی و عوامل بیرونی دیگر، یکی از مهمترین عامل برای ایجاد انگیزه کاری و فیزیک مناسب و سالم برای مواجه با فرآیندهای روزمره از جمله محیط کاری که همواره به صورت یکنواخت و در یک فضای بسته طبق قوانین خشک اداری، ورزش و فعالیت بدنی می‌باشد. ورزش پیلاتس به عنوان یک ورزش موثر و مفید در محل کار از طریق افزایش آمادگی جسمانی و

<sup>1</sup> Milse

<sup>2</sup> ohta

<sup>3</sup> Eliason

تأثیر تمرین ورزش پیلاتس در بین کار بر عملکرد و غیبت کاری کارکنان زن شهرستان ارومیه و ارائه مدل برنامه فعالیت بدنی در محل کار

تقویت روحیه و خودباوری در کارکنان باعث بهبود عملکرد کاری و کاهش غیبت کاری کارکنان می گردد. لذا مدیران و کارفرمایان باید برای افزایش سلامت کارکنان و عواملی که این مهم را تحت تأثیر قرار می دهد آشنا باشند و به عنوان یک راهکار موثر با ایجاد اماکن و فضای ورزشی در محل کار و تدوین برنامه‌ی فوق برنامه و فعالیت‌های بدنی از جمله ورزش پیلاتس در محل کار، در ارتقای سلامت و تندرستی کارکنان گام بردارند که برای پیشنهاد یک نمونه از مدل برنامه تمرینی پیلاتس که در زیر آورده شده ارایه می گردد.

#### تمرینات جهت گرم کردن عضلات

- رفتن روی پنجه پا: 10 تکرار. هدف: حفظ تعادل، یافتن اصل تفکیک اندام‌ها و گرم کردن پاها.
- پیش خدمت نادان: 10 تکرار. هدف: تقویت عضلات کمر، باز کردن و باز نگه داشتن سینه، گرم کردن عضلات شانه و دو سر بازو.
- خمیازه گربه: 10 تکرار. هدف: ایجاد انعطاف در عضلات پشت، گرم کننده قبل از حرکات شکم و پشت.

#### بدنه اصلی تمرینات

- مهره به مهره پایین رفتن: 10 تکرار. هدف: انعطاف مهره‌ها در جهت دور کردن آنها از هم، کشیدگی عضلات پشت.
- چهار دست و پا با ضربه دست و پا: 10 تکرار. هدف: قابلیت تفکیک اندام‌ها تقویت عضلات شکم و باسن.
- دایره کوچک تک پا: 10 تکرار. هدف: انعطاف پذیری عضلات لگن و کف لگن. کشش پهلوها و فاصله بین دنده‌ها.
- پل سرشانه: 10 تکرار. هدف: کشش عضلات چهارسر و شکم، تقویت عضلات کمر، باسن و عضلات کف لگنی.
- پری دریایی: 10 تکرار. هدف: کشش پهلوها و فاصله بین دنده‌ها.
- نخ کردن سوزن: 10 تکرار. هدف: ریلکسی عضلات پشت بخصوص عضلات کمر بند شانه‌ای، کشش عضلات کتف و پهلوی.

- فشار لوزی: 10 تکرار. هدف: به برطرف شدن قوز پشت کمک می‌کند تقویت عضلات دوزنقه و عضلات نگهدارنده شانه ها .
- کبری ساده: 10 تکرار. هدف: تقویت عضلات کمر و باسن تقویت عضلات پشت بازو، کشش عضلات سینه و شکم.

#### تمرینات جهت سرد کردن

- خمیازه گریه: 6 تکرار. هدف: ریکاوری و سرد کردن عضلات شکم و پشت
- سجده: 10 ثانیه. هدف کشش و سرد کردن عضلات پشت و دست ها
- کشش پا: هر پا 8 ثانیه. هدف: سرد کردن عضلات پا

#### منابع

1. Abdol- Hamid Hassan, E. A. Pilates exercises influence on the serotonin Hormone, some Physical Variables and the Depression Degree in Battered Women. World Journal of Sport Sciences. 2013; 5(2): 89-11
2. Azarniya M, Sabunchi R, Eskandari N. [ The impact of morning physical activity on the job performan of Alborz education (in persian)]. The first conduct of new physical education achievement. 2014;3(14):4-7
3. Badran, A. Women and coexistence with stress. Gezraht El Arabic Cairo. 2015;2: 25-28.
4. Beehr T. Job Stress, Employee Health, and Organisational Effectivenss: a Facet Analysis, Model, and Literature Review." personnel psychology. 2012:167-169.
5. Bernaldo L. The effectiveness of Pilates training in healthy adults: an appraisal of the literature. Bodywork and Movement Therapies. 2013;11: 101-106.
6. Dayang Nailul Munna A, "Effect of wellness programs on job satisfaction, stress and absenteeism between two groups of employees (attend and not attend)." Socialand behavioral sciences. 2012; 3: 21-26.
7. Dehcordi K, Magsudi Sh, Emami, A. [Predictors of general health based on job satisfaction of employees (in persian)]. Nursing and Midwifrey jornal. 2014;4(12): 11-22
8. Eliason SL. Factors influencing job satisfaction among state conversation officers. International Journal of Police Strategies & Management. 2013; 29(1):6-18
9. Etal, K. I. a. The effectiveness of worksite physical activity programs on physical activity, physical fitness and health." Clinical Journal of Sport Medicine. (2013);45(23):75-83.
10. Faragher EB Cass M, and Cooper CL. The relationship between job satisfaction and health: A meta- analysis, Occupational and Environment Medicine. 2010; 62; 105-112.



11. Jennen C, & Uhlenbruck G. Exercise and life-satisfactory- fitness: Complementary strategies in the prevention and rehabilitation of illnesses. ECAM Advance Access Originally Published 2014; 1(2):157-165.
12. Kinzl JF, Knotzer H, Traweger C, Lederer W, Heidegger T, and Benzer A. Influence of working conditions on job satisfaction in anesthetists. British Journal of Anesthesia. 2005; 94(2): 211-215.
13. kull, M. "The relationships between physical activity, health status and psychological well being of Fertility- aged." women." Journal of Medicine and Science in sports. 2013;12:(10) 241-248.
14. Mahmudi F, Mehdipoor A.R. [The relationship between organizational climate and mental health Experts from the Ministry of Sports and Youth (in persian)]. 2014;31(10):23-26
15. Navidi I, Taheri Z. [The effect of morning exercise on the quality of life of health center staff of Arak city (in persian)]. Medical university jornal of Rafsanjan. 2013;14(20):11-23
16. Ohta M, Takigami C, and Ikeda M . Effect of lifestyle modification on worker's job satisfaction through the collaborative utilization of community-base health promotion program. International Congress Series 2011; 123-126.
17. Ramazankhani A, Haghdoost A.K, Ekhvati N, [Investigating the determinats of physical activity in the workplace (in persian)]. Razi medical jornal. 2014;5(22): 30-35
18. Robert A,. "The Effects of Workplace Health Promotion on Absenteeism and Employment Costs in A Large Industrial Population." Program Costs and Benefits. 2012;24: 655-664
19. Shahbazi M, Aliakbari A, [The effect of job satisfaction and organizational commitment on employee service abandonment (in persian)]. Human development police. 2008;15(25);6-13

## **The Effect of Pilates Exercises on Job Performance and Absenteeism in the Female Employees of Urmia City and to Design a Model of Physical Activity in the Workplace**

Alizad Arablou Bisheh, R. (MA), Moharramzadeh, M. (Ph.D), Ahmadi, S. (Ph.D)

### **Abstract**

The aim of this study was to examine the effect of Pilates exercises while working on job performance and absenteeism in female employees of Electrical Energy Distribution Company of Urmia city and to design a model of physical activity program in the workplace. This study was semi-experimental with a pretest and posttest design with control and experimental groups. The statistical population consisted of all female employees of Electrical Energy Distribution Company in Urmia city. The sample consisted of 40 subjects who were selected by non-random purposive sampling method. Those subjects who intended to participate in the Pilates exercises were assigned to the experimental group (n=20) and those who did not participate in exercises were assigned to the control group (n=20). The experimental group participated in Pilates exercises in Electrical Energy Distribution Company club for 8 weeks, 3 sections per week and 30 minutes per session but the control group did not receive any interventions. The data were collected in two stages (pretest-posttest) by completing the questionnaire of Paterson job performance and the researcher-made absenteeism questionnaire. The collected data were analyzed by ANCOVA. Findings showed that the job performance increased and absenteeism decreased in the experimental group in comparison with the control group. It can be concluded that the on-the-job Pilates exercises affect the job performance and absenteeism in female employees of Electrical Energy Distribution Company of Urmia city.

**Keywords:** Pilates, Urmia City, Female Employees, Job Performance, Absenteeism, Sport.

---

## **The Relationship of Anomie, Organizational Trauma, and Professional Commitment in Physical Education Faculty Members of Farhangian University**

Ramezani, F. (M.A), Keahtidar, M. (Ph.D), Modi, D. (M.A)

### **Abstract**

#### **Abstract**

The aim of the present study was to investigate the relationship of anomie, organizational trauma, and professional commitment in physical education faculty members at Farhangian University. The research method was descriptive-correlation and applied in terms of objectives and was conducted as a field. The statistical population of this study consisted of physical education faculty members and experts of Farhangian University (270 subjects) who were studied by census sampling method. 262 questionnaires were collected and could be used. To collect data, the standard questionnaire of organizational trauma by Cleveland and Sarlak (2015), the organizational anemia questionnaire by Rafipour (1999) and Wei Wan (2015) and Mir and Allen (1993) professional commitment standard questionnaire were used. Their content validity was confirmed by 10 sport management professors and construct validity of the questionnaire was determined by confirmatory factor analysis. Also, their reliability was calculated by Cronbach's alpha as follows: organizational trauma 0.92, organizational anomie 0.88 and professional commitment 0.73. The results showed that organizational trauma had a significant relationship with the professional commitment of physical education faculty members of Farhangian University. Therefore, providing a calm atmosphere in the workplace and eliminating the factors that cause chaos and emotional trauma lead to a higher commitment of the staff. The findings also showed a significant relationship between organizational anomie and professional commitment in the studied group. Identifying those factors resulting in anomaly in the organization and providing appropriate solutions to eliminate the causes of anomie can prevent many destructive factors.

**Keywords:** Organizational Anomie, Organizational Trauma, Professional Commitment, Anomaly

## **The Relationship of Anomie, Organizational Trauma, and Professional Commitment in Physical Education Faculty Members of Farhangian University**

Ramezani, F. (M.A), Keahtidar, M. (Ph.D), Modi, D. (M.A)

### **Abstract**

#### **Abstract**

The aim of the present study was to investigate the relationship of anomie, organizational trauma, and professional commitment in physical education faculty members at Farhangian University. The research method was descriptive-correlation and applied in terms of objectives and was conducted as a field. The statistical population of this study consisted of physical education faculty members and experts of Farhangian University (270 subjects) who were studied by census sampling method. 262 questionnaires were collected and could be used. To collect data, the standard questionnaire of organizational trauma by Cleveland and Sarlak (2015), the organizational anemia questionnaire by Rafipour (1999) and Wei Wan (2015) and Mir and Allen (1993) professional commitment standard questionnaire were used. Their content validity was confirmed by 10 sport management professors and construct validity of the questionnaire was determined by confirmatory factor analysis. Also, their reliability was calculated by Cronbach's alpha as follows: organizational trauma 0.92, organizational anomie 0.88 and professional commitment 0.73. The results showed that organizational trauma had a significant relationship with the professional commitment of physical education faculty members of Farhangian University. Therefore, providing a calm atmosphere in the workplace and eliminating the factors that cause chaos and emotional trauma lead to a higher commitment of the staff. The findings also showed a significant relationship between organizational anomie and professional commitment in the studied group. Identifying those factors resulting in anomaly in the organization and providing appropriate solutions to eliminate the causes of anomie can prevent many destructive factors.

**Keywords:** Organizational Anomie, Organizational Trauma, Professional Commitment, Anomaly



---

## **Relationship between Leadership Style and Coaching Effectiveness with Sport Successful Of Iranian Top Tennis Players**

◇VII

Moradi, H. (M.A), Noorbakhsh, M. (Ph.D), Nourbakhsh, P. (Ph.D)

### **Abstract**

The purpose of this research was to investigate the relationship between leadership style and coaching effectiveness with sport successful Iranian top tennis players. The methodology of this study is descriptive-correlation with the goals mentioned. The statistical population included all the players participating in the A level tennis championship (N = 120). According to the number of statistical population, in both men and women, according to the Morgan table, the number of players in the team was 70 and the number of female players was 30. The questionnaire leadership style by Bass and Avilio (2002), coaching effectiveness by Kavussanu et al. (2008) and sport successful by Vaez Mosavi and mosavi (2015) were used. In this research, Cronbach's alpha coefficient for leadership style 0.90 and for dimensions transformational leadership of 0.89, practical leadership 0.71, laissez faire leadership 0.71, effective coaching 0, 90 and sports success was 0.89. To investigate the research hypotheses, Pearson correlation coefficient and multivariate regression method were used to examine the predictors of the criterion variable.. The results showed that there is a relationship between the style of leadership, transformation, practical and effective coaching with sporting success. Transformational and practical leadership anticipate the sport success of tennis players.

**Keywords:** Coach leadership style, effective coaching, sporting success

## **To Design a Model of the Effect of Brand Leverage on Brand Reputation, Customer Reuse and Promotion of Strategic Position of Sport Clubs**

Bonakdarchian, N. (M.A), Nazari, R. (Ph.D), Safi, GH. (M.A)

### **Abstract Abstract**

The aim of this study was to design a model of the effect of brand leverage on brand reputation and customer reuse and promotion of the strategic position of sport clubs. The method of this study was descriptive causal, which was conducted by a survey method. Regarding the uncertainty of the statistical population, the statistical sample was considered to be 384 subjects for quantitative researches. Stratified random sampling method was used for Isfahan city districts. Standard questionnaires were used in this study (brand reputation, customer reuse and promotion of brand strategic position) which were set up based on the research objectives. In addition, the brand leverage questionnaire was researcher-made and consisted of components of science, knowledge and experience. After a pilot study, the variance of items was determined and Cronbach's alpha coefficient was used to determine the reliability coefficients of the questionnaires: brand leverage = 0.75, brand reputation = 0.79, customer reuse = 0.94 and promotion of brand strategic position = 0.75. To analyze the findings of this study, structural equations modeling was used. The results showed that the estimated values of the effect of brand leverage on brand reputation, customer reuse and promotion of brand strategic position in private clubs were 0.34, 0.17 and 0.91 respectively. Estimated values of the effect of brand reputation on reuse and promotion of strategic position of private club customers were 1.00 and 0.43 respectively. Therefore, it can be admitted that it is better for club managers to introduce a special value when promoting their brand regarding their clubs ability.

**Keywords:** Leverage, Brand Reputation, Customer, Strategic, Private Clubs.

---

## To Predict Organizational Vocation Based on Political Behavior and Perceived Organizational Support from the Viewpoints of Employees in Sport and Youth Offices in Provinces of Region 3 of Iran

Bakhshi Mashhadlo, R. (M.A), Amirtash, A. M. (Ph.D). Safania, A. M. (Ph.D). Naghshbandi, S. S. (Ph.D)

### Abstract

This study was descriptive-correlation conducted as a field. The aim of this study was to predict organizational vocation based on political behavior and perceived organizational support. The population included all employees of Sport and Youth offices in provinces of Region 3 of Iran. 297 subjects were selected as the sample from the total number of employees in these offices (N=1236) using random sampling method. Organizational vocation questionnaire (Hames, 2012), political behavior questionnaire (Kacmar and Carlson, 1997) and organizational support questionnaire (Eisenberger et al., 2004) were used in this study. Data were analyzed using regression and SPSS software version 22. The results showed that the variables of political behavior and perceived organizational support were good predictors of the organizational vocation in the employees of Sport and Youth offices ( $P \leq 0.05$ ). In order to create organizational vocation affected by appropriate political behavior and organizational support, managers should ensure that employees express constructive criticism without the fear of their direct managers' retaliation. Creating a sense of purpose in workplace and an environment full of trust and confidence, they should help to create organizational vocation and pave the way for constructive suggestions for the development of the Sport and Youth offices.

**Keywords:** Organizational Vocation, Political Behavior, Perceived Organizational Support, Sport and Youth

::Table Of Contents

- \* To Predict Organizational Vocation Based on Political Behavior and Perceived Organizational Support from the Viewpoints of Employees in Sport and Youth Offices in Provinces of Region 3 of Iran.....IX**  
Bakhshi Mashhadlo, R. (M.A), Amirtash, A. M. (Ph.D). Safania, A. M. (Ph.D). Naghshbandi, S. S. (Ph.D)
- \* To Design a Model of the Effect of Brand Leverage on Brand Reputation, Customer Reuse and Promotion of Strategic Position of Sport Clubs.....VIII**  
Bonakdarchian, N. (M.A), Nazari, R. (Ph.D), Safi, GH. (M.A)
- \* Relationship between Leadership Style and Coaching Effectiveness with Sport Successful Of Iranian Top Tennis Players.....VII**  
Moradi, H. (M.A), Noorbakhsh, M. (Ph.D), Nourbakhsh, P. (Ph.D)
- \* The Relationship of Anomie, Organizational Trauma, and Professional Commitment in Physical Education Faculty Members of Farhangian University..... VI**  
Ramezani, F. (M.A), Kehtidar, M. (Ph.D), Modi, D. (M.A)
- \* To Design a Model of the Role of Self-Leadership Strategies on Empowerment of Physical Education Professors with Mediating Role of Intellectual Capital.....V**  
Abdolmaleki, H. (Ph.D), Khorasani Toroghi, H. (Ph.D)
- \* The Effect of Pilates Exercises on Job Performance and Absenteeism in the Female Employees of Urmia City and to Design a Model of Physical Activity in the Workplace.....IV**  
Alizad Arablou Bisheh, R. (MA), Moharramzadeh, M. (Ph.D), Ahmadi, S. (Ph.D)

**Director:** Eidy Alijani (Ph.D)

**Editor-in-chief:** Mahvash Noorbakhsh (Ph.D)

**Managing director:** Amir Sarshin (Ph.D)

**Excutive manager:** Mahdi babaei

**Persian revisor:** Ataollah Mohamad Alinejad

**English revisor and translator:** Maryam Mehdizadeh Baghbani

**Editorial Board:**

Amirtash, A. M. (Ph.D)

Amirhoseini, A. (Ph.D)

Khodayari, A. (Ph.D)

Abdolmaleki, H. (Ph.D)

Gholami, H. (Ph.D)

Kohandel, M. (Ph.D)

Mohamadi, S. (Ph,D)

Nourbakhsh, P. (Ph.D)

Noorbakhsh, M. (Ph.D)

**ISSN: 4267-8002**

Vol. 11, No.35, Fall 2019

**Address:** Karaj- Moazen Boulevard- Islamic Azad University- Karaj branch

**Postal code:** 31547-14161, **Tel:** +98-26-34182713, **Fax:** +98-26-32522625

**In the name of God**

**.. Sport Sciences Research Quarterly ..**

Fall 2019, Vol. 11, No. 35