



بسمه تعالی



تعهد نامه ی اصالت اثر

اینجانب اصغر عربلو متعهد می شوم که مطالب مندرج در این پایان نامه حاصل کار پژوهشی اینجانب است و دستاوردهای پژوهشی دیگران که در این پژوهش از آنها استفاده شده است ، مطابق مقررات ارجاع و در فهرست منابع و مأخذ ذکر گردیده است . این پایان نامه قبلاً برای احراز هیچ مدرک هم سطح یا بالاتر ارائه نشده است . در صورت اثبات تخلف (در هر زمان) مدرک تحصیلی صادر شده توسط دانشگاه از اعتبار ساقط خواهد شد .

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی می باشد .

نام و نام خانوادگی دانشجو : اصغر عربلو

امضاء

تهران، لویزان، خیابان شعبانلو، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی



دانشگاه تربیت مدرس

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

رابطه آمادگی جسمانی و سلامت روانی مردان مناطق سردسیر و مقایسه آن در تابستان و زمستان

نگارش

اصغر عربلو

اساتید راهنما

دکتر غلامرضا لطفی

دکتر فرزانه حاتمی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

زمستان ۱۳۹۰

شماره: ۱۱۰۴، ۱۸
تاریخ: ۹۱، ۲، ۲
پوست:



دانشگاه تربیت مدرس شهید رجایی

شهر

صور تجلسه دفاع پایان نامه تحصیلی دوره کارشناسی ارشد

با تأییدات خداوند متعال و با استعانت از حضرت ولی عصر (عج) جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد آقای اصغر عربلو رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی تحت عنوان رابطه آمادگی جسمانی و سلامت روانی مردان مناطق سردسیر و مقایسه آن در تابستان و زمستان، که در تاریخ ۹۰/۱۰/۲۷ با حضور هیأت محترم داوران در دانشگاه تربیت مدرس شهید رجایی برگزار گردید و نتیجه به شرح زیر اعلام گردید.

قبول (بدرجه بسیار ممتاز امتیاز ۱۸/۹۹) دفاع مجدد مردود.

- ۱- عالی (۲۰ - ۱۹)
- ۲- بسیار خوب (۱۸/۹۹ - ۱۸)
- ۳- خوب (۱۷/۹۹ - ۱۶)
- ۴- قابل قبول (۱۵/۹۹ - ۱۴)
- ۵- غیر قابل قبول (کمتر از ۱۴)

امضاء	مرتبه علمی	نام و نام خانوادگی	اعضاء
	استادیار	دکتر غلامرضا لطفی حسین آباد	استاد راهنما
	استادیار	دکتر فرزانه حانمی	استاد راهنما
	مدرس	دکتر افسانه سنه	استاد داور داخلی
	دانشیار	دکتر بهروز عبدلی	استاد داور خارجی
	دانشیار	دکتر مجید کاشف	نماینده تحصیلات تکمیلی

دکتر علیرضا حسینی
رئیس دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

تهران، لویزان، کد پستی: ۱۵۸۱۱-۱۶۷۸۸
صندوق پستی: ۱۶۷۸۵-۱۶۲
تلفن: ۰۲۱-۲۲۹۷۰۰۶۰ فکس: ۰۲۱-۲۲۹۷۰۰۳۳
Email: sru@sru.ac.ir
www.srtu.edu

تشکر و قدر دانی

حمد و سپاس خدایی را که آرام بخش دلهاست.

صمیمانه ترین تشکر و قدر دانی خود را نسبت به آقای دکتر غلامرضا لطفی تقدیم می نمایم که با نور علم و اخلاق شان مسیر تحقیق را برایم روشن نمودند.

از خانم دکتر فرزانه حاتمی، استاد راهنمای ارجمندم نیز تقدیر و تشکر صمیمانه دارم.

همچنین از کلیه اساتید و کارکنان دانشگاه شهید رجایی بخصوص آقای دکتر مجید کاشف که در طول تحصیل زحمت اینجانب را متحمل شدند و نیز عزیزانی که در کار این پایان نامه مرا یاری نمودند بی نهایت سپاسگذارم.

در نهایت از مرحوم پدرم، مادرم، همسرم، فرزندانم و خواهر و برادرانم که همیشه مرا از دعای خیرشان دریغ نکردند متشکرم.

چکیده

هدف از انجام این پژوهش بررسی رابطه آمادگی جسمانی و سلامت روانی مردان کشاورز مناطق سردسیر و مقایسه آن در تابستان و زمستان می باشد. به همین منظور تعداد ۳۰ نفر از مردان کشاورز شهر هیدج که میانگین سن آنها ۳۸/۸۰ سال و قد آنها ۱۷۴/۸۳ سانتیمتر بود، از بین داوطلبین انتخاب شدند.

روش تحقیق مورد استفاده در این پژوهش از نوع توصیفی و همبستگی می باشد. که به منظور جمع آوری اطلاعات لازم در دو نوبت تابستان و زمستان، در خصوص ویژه گیهای روانی آزمودنیها از پرسشنامه سلامت عمومی^۱ ۲۸ سوالی و برای اندازه گیری مقدار آمادگی جسمانی، از میانگین نمرات آزمون های پله کوبین، دراز و نشست، آزمون نشستن و رساندن دستها به پاها، دوی ۴×۹ متر، کشش بارفیکس خوابیده و برای اندازه گیری چربی زیر پوست از کالیپر استفاده شد. برای آزمون فرضیه های تحقیق و تعیین رابطه بین آمادگی جسمانی و سلامت روانی از ضریب همبستگی پیرسون و برای مقایسه عوامل تشکیل دهنده آنها در فصل تابستان و زمستان از آزمون تی همبسته استفاده گردید. داده های بدست آمده توسط نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد. و برای ترسیم جداول و نمودارها از نرم افزار اکسل استفاده گردید. نتایج تحقیق نشان داد بین سلامت روانی و آمادگی جسمانی مردان مناطق سردسیر در تابستان و زمستان رابطه معنی داری وجود ندارد. بین سلامت روانی مردان مناطق سردسیر در تابستان و زمستان اختلاف معنی داری وجود ندارد اما بین آمادگی جسمانی مردان مناطق سردسیر در تابستان و زمستان اختلاف معنی داری وجود دارد ($p \leq 0/05$).

واژه های کلیدی: سلامت روانی، آمادگی جسمانی، مردان مناطق سردسیر، کشاورز، تابستان و زمستان.

1- General Health Question (GHQ)

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
الف.....	تأییدیه داوران
ب.....	تقدیم
ج.....	تشکر و قدر دانی
د.....	چکیده
ه.....	فهرست مطالب
ل.....	فهرست شکل ها
م.....	فهرست جدول ها
ن.....	فهرست نمودارها
۱.....	فصل اول: طرح مسأله
۲.....	مقدمه
۳.....	بیان مسأله
۴.....	ضرورت و اهمیت تحقیق
۵.....	اهداف تحقیق
۵.....	هدف کلی
۵.....	اهداف جزئی
۶.....	فرضیه‌های تحقیق

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	محدودیت‌های خارج از اختیار پژوهشگر
۷	قلمرو تحقیق
۷	تعریف واژه ها و مفاهیم
۸	تعاریف عملیاتی
۹	فصل دوم : ادبیات و پیشینه تحقیق
۱۰	مقدمه
۱۱	بررسی نظریه هایی پیرامون موضوع تحقیق
۱۳	آمادگی جسمانی
۱۶	فاکتورهای آمادگی جسمانی
۱۶	فرمول محاسبه وزن ایده آل
۱۶	فرمول محاسبه شاخص توده بدنی
۱۶	فرمول همبستگی بین بافت چربی شکم و حملات قلبی
۱۷	قدرت
۱۸	استقامت عضلانی
۱۸	توان
۱۹	انعطاف پذیری

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲۰	تعادل
۲۰	چابکی
۲۱	هماهنگی
۲۱	سرعت
۲۲	آمادگی قلبی - تنفسی
۲۳	سلامت روانی و تعاریف آن
۲۵	مفهوم سلامت روان بر اساس نظریه های مختلف
۲۵	نظریه زیست گرای
۲۶	نظریه روانکاوی
۲۶	نظریه رفتارگرایی
۲۷	نظریه انسان گرایی
۲۹	نظریه بوم شناسی
۲۹	مشخصات افراد سالم
۳۰	فشار روانی و سلامت روانی
۳۱	فشار روانی
۳۱	نشانه های فشار روانی
۳۲	راههای مقابله با فشار روانی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳۲	علل افزایش و شیوع بیماری های روانی
۳۳	مذهب و سلامت روان
۳۴	معرفی برخی ابزارهای معتبر تشخیص اختلالات روانی
۳۴	پرسشنامه سلامت عمومی
۳۶	مقیاس های چهارگانه آزمون سلامت عمومی
۳۸	استاندارد سازی و هنجاریابی آزمون سلامت عمومی
۳۹	تحقیقات انجام گرفته در رابطه با موضوع تحقیق
۳۹	تحقیقات داخلی
۴۶	تحقیقات خارجی
۵۳	اثرات ورزش و فعالیت بدنی بر سلامت روانی افراد
۵۴	اثرات فعالیت بدنی بر سلامت روانی بیماران
۵۵	ارتباط شدت تمرین و نوع فعالیت با سلامت روانی
۵۷	سلامت روانی در انواع رشته های ورزشی
۵۸	تفاوت افراد ورزشکار و غیر ورزشکار در سلامت روانی و ابعاد آن

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶۰	فصل سوم : روش تحقیق
۶۱	مقدمه
۶۱	روش و طرح تحقیق
۶۲	فرایند تحقیق
۶۲	نوبت اول، تابستان و نوبت دوم، زمستان
۶۳	جامعه آماری
۶۳	جامعه در دسترس
۶۳	نمونه گیری
۶۳	متغیرهای تحقیق
۶۳	ابزار گردآوری داده ها
۶۴	وسایل اندازه گیری
۶۴	نحوه گرد آوری داده ها
۶۴	اندازه گیری سلامت روانی
۶۵	شیوه نمره گذاری
۶۵	اعتبار و پایایی آزمون سلامت عمومی
۶۶	مدت زمان اجرا پرسشنامه
۶۶	اندازه گیری وزن

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶۶	اندازه گیری قد
۶۷	اندازه گیری فشار خون
۶۷	اندازه گیری چربی زیر پوست
۶۸	آزمون پله کوبین برای اندازه گیری استقامت قلبی - تنفسی
۶۸	آزمون دراز و نشست برای اندازه گیری استقامت عضلات شکم
۶۹	آزمون نشستن و رساندن دستها به پاها برای اندازه گیری انعطاف پذیری بدن
۷۰	آزمون روی ۹×۴ متر برای اندازه گیری چابکی بدن
۷۰	آزمون کشش بارفیکس خوابیده برای اندازه گیری استقامت عضلات کمر بند شانه
۷۱	تجزیه تحلیل داده ها
۷۲	فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها
۷۳	مقدمه
۳۴	اطلاعات جمع آوری شده و توصیف آماری متغیرها
۸۱	بررسی فرضیه های تحقیق و ارائه نتایج
۸۱	آزمون فرضیه های
۹۲	اطلاعات و یافته های مکمل

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹۴	فصل پنجم: بحث و بررسی، نتیجه گیری و پیشنهادات
۹۵	خلاصه و تجزیه تحلیل نتایج تحقیق
۹۵	قسمت اول: رابطه ها
۹۶	قسمت دوم: تفاوت ها
۹۷	بحث و نتیجه گیری
۱۰۴	پیشنهاد های برگرفته از یافته های پژوهش
۱۰۴	پیشنهاد هایی برای پژوهش های بعدی
۱۰۵	پیوست ها:
۱۰۵	پرسشنامه سلامت عمومی
۱۰۷	دعوت نامه فراخوان
۱۰۸	نامه به ریاست جهاد کشاورزی
۱۰۹	چک لیست جمع آوری اطلاعات
۱۱۰	منابع
۱۱۸	چکیده انگلیسی

فهرست شکل ها

صفحه	عنوان
۲۳	شکل ۱-۲ رابطه بین سلامت با جوانب مختلف آن
۶۶	شکل ۱-۳ روش اندازه گیری قد
۶۷	شکل ۲-۳ محل اندازه گیری چربی زیر پوست
۶۸	شکل ۳-۳ روش اجرای آزمون پله کوبین
۶۹	شکل ۴-۳ روش اجرای آزمون دراز نشست
۶۹	شکل ۵-۳ روش اجرای آزمون نشستن و رساندن دستها به پاها
۷۰	شکل ۶-۳ روش اجرای دوی ۹×۴ متر
۷۰	شکل ۷-۳ روش اجرای آزمون کشش بارفیکس خوابیده

فهرست جدول ها

عنوان	صفحه
جدول ۱-۲ : ضریب اعتبار بدست آمده از ۲۳ مطالعه در مورد اعتبار GHQ	۳۵
جدول ۲-۲ : علائم مربوط به سؤالیهای مقیاس «علائم جسمانی»	۳۶
جدول ۲-۳ : علائم مربوط به سؤالیهای مقیاس «علائم اضطراب و اختلالات خواب»	۳۶
جدول ۲-۴ : علائم مربوط به سؤالیهای مقیاس «کارکرد اجتماعی»	۳۷
جدول ۲-۵ : علائم مربوط به سؤالیهای مقیاس «علائم افسردگی»	۳۷
جدول ۱-۳ : ترتیب اجرای آزمونها	۶۲
جدول ۲-۳ : روایی و اعتبار آزمون های آمادگی جسمانی	۷۱
جدول ۱-۴ : اطلاعات آماری توصیفی متغیرها	۷۴
جدول ۲-۴ : اطلاعات مربوط به رابطه آمادگی جسمانی و سلامت روانی در تابستان	۸۱
جدول ۳-۴ : رابطه آمادگی جسمانی و خرده آزمونهای سلامت روانی در تابستان	۸۲
جدول ۴-۴ : اطلاعات مربوط به رابطه سلامت روانی و فاکتورهای آمادگی جسمانی در تابستان ...	۸۳
جدول ۵-۴ : اطلاعات مربوط به رابطه آمادگی جسمانی و سلامت روانی در زمستان	۸۳
جدول ۶-۴ : رابطه آمادگی جسمانی و خرده آزمونهای سلامت روانی در زمستان	۸۴
جدول ۷-۴ : اطلاعات مربوط به رابطه سلامت روانی و فاکتورهای آمادگی جسمانی در زمستان ..	۸۵
جدول ۸-۴ : اطلاعات آماری برای مقایسه آمادگی جسمانی در تابستان و زمستان	۸۷
جدول ۹-۴ : اطلاعات آماری فاکتورهای آمادگی جسمانی در فصل تابستان و زمستان	۸۸
جدول ۱۰-۴ : اطلاعات آماری برای مقایسه سلامت روانی در فصل تابستان و زمستان	۸۹
جدول ۱۱-۴ : اطلاعات آماری برای مقایسه خرده آزمونهای سلامت روانی در تابستان و زمستان ..	۹۰

فهرست جدول ها

عنوان	صفحه
جدول ۴-۱۲: اطلاعات آماری برای مقایسه ضرایب همبستگی در تابستان و زمستان	۹۱
جدول ۴-۱۳: رابطه آمادگی جسمانی و سلامت روانی با وزن و فشار خون	۹۳
جدول ۴-۱۴: اطلاعات آماری برای مقایسه وزن و فشارخون در تابستان و زمستان	۹۳

فهرست نمودار ها

عنوان	صفحه
نمودار ۴-۱: مقایسه میانگین وزن در تابستان و زمستان	۷۵
نمودار ۴-۲: مقایسه فشار خون متوسط در تابستان و زمستان	۷۵
نمودار ۴-۳: مقایسه آمادگی جسمانی در تابستان و زمستان	۷۶
نمودار ۴-۴: مقایسه ترکیب بدنی در تابستان و زمستان	۷۶
نمودار ۴-۵: مقایسه انعطاف پذیری در تابستان و زمستان	۷۷
نمودار ۴-۶: مقایسه چابکی در تابستان و زمستان	۷۷
نمودار ۴-۷: مقایسه استقامت عضلات کمربند شانه ای در تابستان و زمستان	۷۸
نمودار ۴-۸: مقایسه استقامت عضلات شکم در تابستان و زمستان	۷۸
نمودار ۴-۹: مقایسه حد اکثر اکسیژن مصرفی در دقیقه در تابستان و زمستان	۷۹
نمودار ۴-۱۰: مقایسه سلامت روانی در تابستان و زمستان	۷۹
نمودار ۴-۱۱: مقایسه خرده آزمونهای سلامت روانی در تابستان و زمستان	۸۰
نمودار ۴-۱۲: رابطه چابکی و سلامت روانی در زمستان	۸۶

فصل اول

طرح مسأله

۱-۱ مقدمه

در سالهایی که بسر می بریم تربیت بدنی و علوم ورزشی همانند سایر علوم دستخوش تغییرات زیادی شده است و سیل اطلاعات و یافته های پژوهشی، شکوفایی روز افزون این شاخه از علوم را در پی داشته است. به گونه ای که اعتباری بیش از آن را در بین سایر علوم موجب شده است (فغفوری آذر، ۱۳۸۶).

تربیت بدنی شاخه ای از علوم تربیتی است که به وسیله حرکات و فعالیت های بدنی موجب رشد و توسعه استعداد های جسمانی و روانی افراد می گردد. اگر در تربیت بدنی صرفاً صحبت از جسم بود شاید ربط دادن و وارد کردن ورزش به حریم روح و روان کاری بیهوده بود. اما در حال حاضر حتی علمای غربی و بزرگان تعلیم و تربیت آن دیار نیز نتوانسته اند منکر اثر ورزش بر روح و روان در کنار جسم باشند. آنچه بشر را با جامعه پیوند می دهد تنها جسم نیست، بلکه علایق و خواسته ها، آرزوها، طرز تلقی و تمامی رفتارهایی است که از سیستم عصبی فرد نشأت می گیرند (فغفوری آذر، ۱۳۸۶).

تربیت بدنی حیطه عمل گسترده ای دارد و دارای مشترکات زیادی با علوم دیگر می باشد و اصول و مبانی آن از علوم دیگر گرفته شده است که مبانی آن به شاخه های مبانی تاریخ ورزش، فیزیولوژی ورزشی، حرکت شناسی ورزشی، جامعه شناسی ورزشی، بیومکانیک ورزشی و آسیب شناسی تقسیم بندی شده است. برای عرضه کردن هر چه بهتر این علم در جامعه لازم است که تحقیقات در این رشته بطور تخصصی در جنبه ها مختلف تاریخی، پزشکی، روانشناسی و ... انجام شود. یکی از این حیطه ها روان شناسی ورزشی است که در دهه های اخیر رشد فراوانی کرده است و بیش از هر زمان دیگر در عرصه ورزش جهان مطرح شده است (احمدی، ۱۳۷۹).

یکی از هدفهای اصلی در علم روان شناسی تعیین معنی و معیار سلامت عمومی و بیماری روانی است. بیماریهای روانی مهمترین و بزرگترین مسأله بهداشت جامعه امروزی می باشد. بیش از نیمی از ناراحتیهای جسمی بیمارانی را که به پزشک مراجعه می کنند، به تشخیص مراجع پزشکی دارای منشأ روانی می باشد. از

طرفی برآورد می شود که از هر دوازده نفر، یک نفر بخشی از عمر خود را در بیمارستانهای ویژه ی بیماران روانی سپری بکند (فضل الهی، ۱۳۸۴).

طبق عقیده روان پزشکان و گروه متخصصین مؤسسه بین المللی بهداشت روانی، ورزش و فعالیتهای بدنی تأثیر مثبتی بر روی بهداشت روانی افراد دارد و بر اساس مطالعات انجام شده رابطه معنی داری بین فعالیتهای جسمانی و سلامت روانی وجود دارد و رضایت حاصل از فعالیت جسمانی موجب لذت و رضایت از زندگی می شود و روشن است این احساس رضایت و لذت به سایر جنبه های زندگی سرایت می کند. مؤسسه بین المللی بهداشت روانی در سال ۱۹۸۷ پس از بررسی گروه متخصصین عنوان کرد که تمرینات بدنی دارای تأثیر مثبت و احساس خوب بودن و سلامت روانی است. تمرین بدنی تأثیر مثبت در کاهش فشارهای روانی از جمله اضطراب و افسردگی داشته که با استفاده از فعالیتهای بدنی می توان آن را کاهش داد (گودرزی، ۱۳۸۳).

انسان از دو بعد جسم و روان تشکیل شده است که باید از هر دو بعد محافظت نماید و نیازهای هر دو را برآورده سازد. بحث سلامتی در مورد انسان یک مسئله مهم است که معمولاً عموم مردم سلامتی را مختص به جسم دانسته و به آن توجه می نمایند، حال آن که سلامتی روان نیز مهم است. در اصل سلامتی جسم و روان لازم و ملزوم یکدیگرند (حمزه گنجی، ۱۳۷۶) که ما در این تحقیق بنا داریم به تعیین رابطه بین آمادگی جسمانی و سلامت روان و مقایسه آنها پردازیم.

۱-۲ بیان مسأله

در جهان امروزی، تربیت بدنی و ورزش به عنوان یک مقوله با ارزش شناخته شده و خدمات گسترده و مفیدی را به مخاطبان خود عرضه می دارد که آثار و تبعات آن را در کلیه سطوح و جنبه های زندگی فردی و اجتماعی به وضوح می توان دید. از جمله این اثرات می توان به سلامتی و تندرستی، نشاط و شادابی، پویایی زیستی و اجتماعی اشاره کرد. البته تندرستی خود شامل ابعاد مختلفی مانند جسمانی، ذهنی، اجتماعی، روانی و هیجانی می باشد که این عوامل در یک مجموعه متقابل در وضعیت سلامت و تندرستی فرد تأثیر می گذارد. بنابراین برای نیل به تندرستی مناسب و همه جانبه توجه به امر تربیت بدنی و ورزش ضروری می باشد (فغفوری آذر، ۱۳۸۶).

تحقیقات زیادی در مورد آمادگی جسمانی و روانشناسی صورت گرفته است اما توجه زیادی به تاثیرات آب و هوا و محیطهای جغرافیایی بر این عوامل بخصوص در ایران نشده است.

تاثیرات محیطی و آب و هوایی بر تمام سیستمهای بدن و سازگاری ارگانهای بدن با این تغییرات یکی از اصول اصلی ادامه حیات بشر می باشد. آتروفی و هایپرتروفی عضلانی با میزان بارکار یکی از نمونه ها و مثالهایی از این موضوع می باشد (فاکس، ماتیوس، ۱۹۸۱).

این مسئله که فعالیت جسمانی در فصل تابستان بر آمادگی جسمانی و سلامت روانی مردان مناطق سردسیر تاثیر می گذارد و استراحت در زمستان نیز ممکن است به شکل دیگری بر آمادگی جسمانی و سلامت روانی آنان اثر بگذارد مسئله ای است که زیاد به این موضوع پرداخته نشده است در تحقیق حاضر قصد داریم این موضوع را مورد بررسی و مقایسه قرار دهیم. و بینیم در مناطق سردسیر شمال غربی ایران، وجود تابستان سر سبز و گرم و زمستان سرد و یخبندان، به چه میزان می تواند بر ساکنین این مناطق از نظر جسمی و روانی تاثیر گذار باشد؟

۱-۳ ضرورت و اهمیت تحقیق

قسمت شمال غربی ایران پر از مناطق کوهستانی بوده و به طور میانگین ۶ ماه از سال هوا معتدل و ۶ ماه از سال هوا سرد می باشد. وجود چهار فصل بهار، تابستان، پاییز و زمستان به معنای واقعی در این مناطق حاکی از این موضوع می باشد که ساکنین بایستی خودشان را از هر لحاظ با این تغییرات آب و هوایی سازگار کنند. این سازگاری می تواند فعالیتهای جسمانی و بدنی از جمله کار و ورزش را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

افرادی که شغل شان در محیط باز یا ورزشکارانی که خارج از سالن به فعالیت مشغولند در طول سال دو نوع آب و هوا و محیط که یکی گرم و سر سبز و دیگری یخبندان و سرد می باشد را بایستی تجربه کنند. بیشتر مردان شاغل در مشاغلی مانند کشاورزی-دامداری- کارهای ساختمانی و... بصورت فصلی مشغول کارند، که عمده ترین فعالیت آنها در تابستان و بیشتر استراحت و بیکاری آنها در زمستان می باشد.

همچنین می توان اشاره نمود که یکی از آثار مفید فعالیتهای بدنی، منظم و پیوسته بودن آنهاست، نوسانات فعالیتهای حرکتی و سازگاری سیستمهای بدن با این نوسانات برای ارگانهای بدن احتمالاً مشکلاتی را ایجاد خواهد کرد (فاکس، ماتیوس، ۱۹۸۱). مردان مناطق سردسیر با توجه به شرایط کاری و محیطی که دارند مجبورند در طول سالهای عمر خویش حد اقل سالی دو بار این نوسانات را تجربه نمایند.