

## راهکارهای توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌های ایران رحیمه مهدی زاده<sup>۱</sup>، رضا اندام<sup>۲</sup>

۱- استادیار دانشگاه شاهرود\*

۲- دانشیار دانشگاه شاهرود

تاریخ دریافت: ۹۲/۰۱/۲۹

تاریخ پذیرش: ۹۲/۰۷/۰۸

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

### چکیده

شناخت عوامل موثر بر توسعه ورزش همگانی مثل انگیزه‌ها و موانع مشارکت ورزشی افراد به برنامه‌ریزان کمک خواهد کرد تا با اتخاذ تدابیر مناسب به رفع موانع بپردازند. هدف پژوهش حاضر نیز مطالعه موانع فعالیت بدنی جامعه دانشگاهی (اعضای هیئت علمی، کارکنان و دانشجویان) به منظور ارائه راهکارهای توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌های ایران بود. این پژوهش توصیفی-تحلیلی و از نوع همبستگی است که به صورت میدانی انجام شده است. جامعه آماری شامل تمامی اعضای هیئت علمی، کارکنان و دانشجویان دانشگاه‌های سراسری ایران بود که در نهایت، ۷۷۹ نفر (۲۳۳ نفر عضو هیئت علمی، ۲۲۴ نفر کارمند و ۳۲۲ نفر دانشجو) به عنوان نمونه در این پژوهش شرکت کردند و به پرسشنامه محقق ساخته موانع فعالیت بدنی پاسخ دادند. این پرسشنامه شامل ۶۶ گویه در مقیاس لیکرت پنج ارزشی بود که روایی صوری و محتوایی آن مورد تأیید متخصصان قرار گرفت و پایایی آن نیز در یک مطالعه راهنما و به روش آلفای کرونباخ محاسبه شد ( $\alpha=0/953$ ). از روش تحلیل عاملی اکتشافی با چرخش متعامد برای شناسایی عامل-ها و از روش تحلیل عاملی تأییدی برای تأیید عامل‌ها و ارائه الگو استفاده شد. در تحلیل عاملی اکتشافی، از ۶۶ سوال پرسشنامه موانع، ۵۸ سؤال با داشتن بار عاملی مناسب در شش عامل سازمانی و مدیریتی، محیطی، روان‌شناختی، درون فردی، عدم حمایت اجتماعی و محدودیت زمانی قرار گرفتند. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان داد عامل‌های "عدم حمایت اجتماعی" و "سازمانی و مدیریتی" هر یک با بار عاملی ۰/۸۳ و ۰/۷۹ بیشترین تأثیر را در تبیین موانع مشارکت ورزشی داشتند. توجه به عوامل بازدارنده (موانع) شناسایی شده در این پژوهش و سعی در برطرف کردن آن‌ها می‌تواند زمینه مشارکت هرچه بیشتر جامعه دانشگاهی در فعالیت‌های بدنی و برنامه‌های ورزش همگانی دانشگاه را فراهم نماید. به علاوه، در این پژوهش بر اساس عامل‌های موانع، راهکارهایی برای توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌ها ارائه شده است.

**کلیدواژگان:** فعالیت بدنی، ورزش همگانی، موانع، ارائه راهکار

### مقدمه

ورزش همگانی<sup>۱</sup> به عنوان یک ابزار کم هزینه و مفرح و در عین حال مؤثر که قابلیت اجرای آن برای عموم از حیث ویژگی‌های فردی و اجتماعی وجود دارد، می‌تواند به عنوان بخشی از برنامه زندگی روزانه افراد سهم بسزایی در ارتقاء سطح سلامتی جسمانی، روانی و اجتماعی آن‌ها داشته باشد. بنابراین، مسئولین ورزش، بهداشت و سلامتی باید به بررسی روش‌هایی بپردازند که سبب افزایش تعداد افراد شرکت‌کننده در ورزش همگانی شود (۱).

علی‌رغم، افزایش آگاهی عمومی مردم درباره عوارض و پیامدهای ناشی از بی‌تحرکی، بر اساس شواهد موجود فقط درصد کمی از جامعه دانشگاهی کشور از برنامه‌های ورزشی دانشگاه‌ها استقبال می‌کنند. جامعه دانشگاهی را می‌توان اساتید، کارمندان و دانشجویانی تعریف کرد که در دانشگاه‌ها، نهادها و مؤسسات آموزشی مشغول به فعالیت هستند. دانشجویان بخش مهمی از این جامعه را تشکیل می‌دهند و توجه به تربیت بدنی و ورزش دانشجویان می‌تواند بسیار سازنده بوده و نتایج مثبتی در پی داشته باشد (۲). علاوه بر دانشجویان، اعضای هیئت علمی و کارکنان نیز بخش ثابت و مهم دیگری از جامعه دانشگاهی را تشکیل می‌دهند. خدمت در دانشگاه همانند سایر محیط‌های کاری دارای یکنواختی‌ها، فشارهای شغلی و سختی‌های خاص خود است. اعضای هیئت علمی و کارکنان دانشگاه‌ها نیز برای مقابله با تنیدگی شغلی، خستگی‌های جسمی و روانی، باید شادابی و سلامتی روحی و جسمی خود را حفظ کنند. بنابراین، اگر میزان تحرکات بدنی خود را افزایش ندهند، ممکن است کیفیت و کمیت زندگی حرفه‌ای آن‌ها دچار نقصان شده و یا حتی به مشکلات جسمانی و یا بعضاً روحی دچار شوند و اثربخشی آن‌ها کاهش پیدا کند (۳).

فعالیت بدنی و شرکت در برنامه‌های ورزش همگانی دانشگاه می‌تواند سهم بسزایی در ارتقاء سطح سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی جامعه دانشگاهی داشته باشد. لذا مطالعه انگیزه دانشجویان، کارکنان و اساتید شرکت‌کننده در برنامه‌های ورزشی دانشگاه و همچنین شناخت موانع مشارکت ورزشی این افراد، می‌تواند ضمن ارائه اطلاعات مفید در خصوص مسائل انگیزشی و بازدارندگی آن‌ها در پرداختن به ورزش، انگیزه مشارکت در برنامه‌های ورزشی را تقویت کرده و به دست اندرکاران ورزش دانشگاه‌ها در تدوین هر چه بهتر برنامه‌های ورزشی و رفع موانع موجود کمک نماید.

انگیزه‌های<sup>۱</sup> افراد برای شرکت در فعالیت بدنی بسیار متنوع است. برخی از عوامل انگیزشی از قبیل عوامل اجتماعی، محیطی و فرهنگی می‌توانند در تمایل یک فرد برای شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی اثرگذار باشند (۴). تحقیقات نشان داده‌اند مهم‌ترین دلایل یا انگیزه‌های افراد از مشارکت در فعالیت بدنی شامل تناسب اندام (۸،۷،۶،۵،۳)، حفظ سلامتی (۹،۸،۶،۵)، کسب نشاط و لذت (۱۰،۷،۶،۵،۲) و بودن در کنار دوستان و تعامل اجتماعی (۹،۴،۳) هستند. از طرف دیگر، توموسیمه<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) معتقد است موانع درک شده<sup>۳</sup> پیش‌بینی‌کننده خوبی برای عدم انجام فعالیت بدنی است (۱۱). موانع واقعی و یا ناشی از ادراکات شخصی افراد، می‌توانند به طور بالقوه از شروع، ادامه یا از سرگیری فعالیت بدنی جلوگیری کنند. مطالعات انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد کمبود وقت (۱۵-۱۲،۱۰-۷،۳)، کمبود امکانات (۱۴،۱۲،۸،۲)، مشغله زیاد (۶،۳،۲) و تنبلی و بی‌حوصلگی (۱۵،۱۲،۶،۵،۲) مهم‌ترین موانع مشارکت افراد در فعالیت بدنی هستند.

هر چند به نظر می‌رسد در ایران مطالعات زیادی در زمینه موانع مشارکت در فعالیت بدنی و ورزش انجام شده است؛ اما اغلب آن‌ها همچون مطالعات باقرزاده، حمایت طلب و متقی پور (۱۳۸۰)، کشر و احسانی (۱۳۸۶)، احسانی، کوزه چیان و کشر (۱۳۸۶)، غفوری (۱۳۸۶)، حیدری چروده (۱۳۸۸) و سیدعامری و محمدآلین (۱۳۹۱) جوامع آماری متفاوت از تحقیق حاضر داشته‌اند و قطعاً تعمیم یافته‌های آن‌ها به جامعه دانشگاهی با اشکال مواجه خواهد بود. از سوی دیگر، علی رغم این که پژوهش‌های دیگری (۱۲، ۶، ۵، ۳، ۲) به برخی از موانع مشارکت ورزشی در دانشگاه‌ها اشاره کرده اند؛ اما با توجه به جامعه آماری آن‌ها که اغلب محدود به یک دانشگاه است، از حیث تعمیم یافته‌های آن‌ها محدودیت دارند؛ حتی برخی از آن‌ها فقط یک گروه از مخاطبان ورزش دانشگاهی (مثلاً فقط دانشجویان) را مورد مطالعه قرار داده‌اند که این مورد نیز یکی دیگر از نقص‌های مطالعات گذشته است. اما در این تحقیق سعی شده است با انتخاب نمونه آماری بزرگ از سه طیف اصلی جامعه دانشگاهی (دانشجویان، کارکنان و اعضای هیئت علمی دانشگاه) نقایص مطالعات گذشته پوشش داده و نتایج معتبر، مناسب، کاربردی و قابل تعمیم به کل دانشگاه‌های دولتی ارائه شود. نکته دیگری که تحقیق حاضر را از مطالعات گذشته در زمینه ورزش همگانی متمایز می‌کند، این است که عمده پژوهش‌های گذشته فقط تعداد محدودی از موانع و عوامل بازدارنده مشارکت ورزشی را بررسی

- 
1. Motivator
  2. Tumusiime
  3. Perceived barriers

کرده و به آن اشاره داشته‌اند. اما در این پژوهش سعی شده است با انجام مطالعات کتابخانه‌ای گسترده و نیز مصاحبه با دانشجویان، کارکنان و اساتید فهرست نسبتاً جامعی از موانع و عوامل بازدارنده مشارکت ورزشی افراد در فعالیتهای بدنی و برنامه‌های ورزش همگانی دانشگاه تهیه و گزارش شود. همچنین، بیشتر مطالعات صورت گرفته در زمینه موانع مشارکت ورزشی در ایران، تنها به توصیف موانع و بازدارنده‌های موجود اکتفا کرده و به راهکار یا راه حلی برای از میان برداشتن آن موانع اشاره‌ای نداشته و یا در صورت ارائه راه حل به تعداد محدودی از آن‌ها اشاره کرده‌اند؛ اما در تحقیق حاضر سعی شده است نسبت به تحقیقات قبلی تعداد بیشتری راهکار و راه حل برای از میان برداشتن موانع مشارکت جامعه دانشگاهی در فعالیت بدنی و برنامه‌های ورزش همگانی دانشگاه ارائه شود. به علاوه، الگویی و همکاران (۲۰۱۱) گزارش کردند سطوح فعالیت بدنی افراد به توسعه فرهنگی و اقتصادی کشورها بستگی دارد. بنابراین به نظر می‌رسد بررسی سطوح فعالیت و همچنین موانع مشارکت و عدم مشارکت ورزشی افراد مختص هر کشور با وضعیت اقتصادی و سطح فرهنگ خاص باشد و با توجه به تغییر مداوم وضعیت اجتماعی- اقتصادی کشورها و به ویژه کشور در حال توسعه ایران، بررسی این موانع اقتضای دائمی دارد.

به طور کلی، اغلب مطالعات این حوزه دلایل مشارکت یا عدم مشارکت دانشجویان را بررسی کرده‌اند و مطالعات مربوط به فعالیت بدنی، موانع و راهکارهای گرایش اعضای هیئت علمی و کارمندان دانشگاه‌ها به فعالیت بدنی و ورزش بسیار محدود و اندک است. وجود این شکاف در زمینه مطالعه موانع گرایش کارکنان و اساتید دانشگاه‌ها به فعالیت بدنی نیز مؤید ضرورت انجام تحقیق حاضر است. از آن جا که گسترش و توسعه ورزش همگانی در دانشگاه مستلزم مشارکت هر سه گروه جامعه دانشگاهی (اساتید، کارکنان و دانشجویان) در این گونه فعالیت‌ها است، بنابراین، آگاهی از عوامل بازدارنده فعالیت بدنی و ورزش همگانی در هر سه گروه اعضای هیئت علمی، کارمندان و دانشجویان نیازمند بررسی‌های بیشتری است و توجه به نظرات و پیشنهادات جامعه دانشگاهی، افزایش مشارکت ورزشی و سطوح فعالیت بدنی آن‌ها را در پی خواهد داشت (۸). لذا هدف از این پژوهش نیز شناسایی موانع مشارکت دانشگاهیان در ورزش همگانی و تعیین ابعاد آن است و براساس آن‌ها راهکارهایی برای توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌ها ارائه می‌شود. با استخراج راهکارهای مناسب در توسعه ورزش همگانی دانشگاه‌ها و اولویت‌بندی آن‌ها در ورزش دانشگاهی، موجبات مشارکت حداکثری مخاطبان (دانشجویان، کارمندان و اعضای هیأت علمی) در ورزش همگانی فراهم خواهد شد. شناخت عوامل موثر در

توسعه ورزش همگانی می‌تواند سبب گردد برنامه ریزان با آگاهی از آن‌ها و با اتخاذ تدابیر و برنامه‌ریزی‌های مناسب به رفع موانع بپردازند.

### روش پژوهش

این پژوهش توصیفی-تحلیلی و از نوع همبستگی است که به صورت میدانی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی اعضای هیئت علمی، کارمندان و دانشجویان دانشگاه‌های سراسری ایران بود. برای نمونه‌گیری واحدهای دانشگاهی از تقسیم‌بندی مناطق ده‌گانه اداره کل تربیت‌بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری استفاده شد و از هر منطقه دو یا سه دانشگاه برای انجام پژوهش و توزیع پرسشنامه‌ها انتخاب شدند و تلاش شد تا بیشترین نمونه ممکن برای تجزیه و تحلیل داده‌ها فراهم شود. در نهایت، ۷۷۹ نفر (۲۳۳ نفر اعضای هیئت علمی و اساتید، ۲۲۴ نفر کارمند و ۳۲۲ نفر دانشجو) در این پژوهش شرکت کردند و به سؤالات پرسشنامه پاسخ دادند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه محقق ساخته‌ای بود که موانع فعالیت بدنی و مشارکت در ورزش همگانی در دانشگاه را مورد مطالعه قرار می‌داد. در مرحله اول ۸۰ گویه برای این پرسشنامه به صورت مقیاس لیکرتی پنج ارزشی شناسایی شد. سپس از چهار نفر از اساتید مدیریت ورزش که سابقه مدیریت در حوزه تربیت بدنی دانشگاه‌ها را داشتند، شش نفر از جامعه مورد بررسی و سه نفر از محققانی که در حیطه ورزش همگانی مطالعه کرده بودند، خواسته شد تا نظرات خود را نسبت به روایی صوری و محتوایی سؤالات و هماهنگی سؤالات پرسشنامه با اهداف تحقیق و گزینه‌های مربوط به آن‌ها اعلام کنند. پس از بررسی نظرات به دست آمده و اعمال آن در پرسشنامه‌ها، در نهایت تعداد سؤالات پرسشنامه به ۶۶ سؤال کاهش یافته و پرسشنامه نهایی تنظیم گردید. پایایی پرسشنامه در یک مطالعه راهنما، توسط یک گروه ۳۰ نفری (دانشجویان، کارکنان و اساتید) مورد بررسی قرار گرفت و میزان آن با استفاده از ضریب همبستگی آلفای کرونباخ  $\alpha=0/953$  محاسبه شد.

از روش‌های آمار توصیفی برای محاسبه فراوانی‌ها، رسم نمودارها، طبقه بندی داده‌ها، محاسبه شاخص‌های مرکزی و پراکندگی در مورد متغیرهای پژوهش استفاده شد. در آمار استنباطی برای بررسی اهداف ویژه از روش تحلیل عاملی اکتشافی (روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی) جهت تعیین مهمترین عوامل بازدارندگی (موانع) برای شرکت در فعالیت‌های ورزش همگانی در بین جامعه مورد نظر (دانشجویان، کارمندان و اساتید) و دسته بندی گزینه‌ها با توجه به بار عاملی آن‌ها استفاده شد. به منظور تأیید پیش فرض‌های مورد نیاز و مربوط به

استفاده از روش تحلیل عاملی از آزمون‌های کفایت حجم نمونه (KMO) و آزمون کرویت بارتلت استفاده شد. از روش تحلیل عاملی تأییدی (مدل معادلات ساختاری) برای تأیید خرده-مقیاس‌های پرسشنامه موانع استفاده شد. از شاخص‌های نیکویی برازش برای تأیید مدل و از روش ضریب آلفای کرونباخ برای تعیین ثبات درونی سؤالات هر یک از پرسشنامه‌ها و خرده مقیاس‌های آن‌ها استفاده شد. از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۸ برای تحلیل عاملی اکتشافی و استخراج عامل‌های پرسشنامه‌ها و برآورد بارهای عاملی و همچنین از نرم‌افزار لیزرل نسخه ۸/۵ برای تحلیل معادلات ساختاری و ارائه الگو استفاده شد.

### نتایج

در پژوهش حاضر ۲۲۳ نفر مدرس و عضو هیئت علمی (۲۹/۹۱ درصد)، ۲۲۴ نفر کارمند دانشگاه (۲۸/۷۵ درصد) و ۲۲۲ نفر دانشجو (۴۱/۳۳ درصد) و در مجموع ۷۷۹ نفر شرکت کردند. میانگین سنی اعضای هیئت علمی و اساتید ۳۵/۹۸±۸/۲۶، کارکنان ۳۷/۵۲±۷/۸۸ و دانشجویان ۲۲/۴۷±۲/۵۵ سال بود. میانگین سابقه کاری اساتید و کارکنان نیز به ترتیب ۹/۵۹±۷/۴۵ و ۱۲/۸۴±۷/۱۴ سال بود. در جدول ۱ نیز برخی دیگر از ویژگی‌های جمعیت-شناختی شرکت‌کنندگان ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها (نوع فعالیت، زمان فعالیت و فضای ورزشی مورد علاقه)

ویژگی	وضعیت	اعضای هیئت علمی		کارکنان		دانشجویان	
		تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
نوع	گروهی با دوستان	۱۵۱	۶۴/۸	۱۴۴	۶۴/۳	۲۵۶	۷۹/۵
فعالیت	گروهی همراه با اعضای	۵۳	۲۲/۸	۶۰	۲۶/۸	۳۰	۹/۳
ورزشی	انفرادی و به تنهایی	۲۹	۱۲/۴	۲۰	۸/۹	۳۶	۱۱/۲
زمان	صبح (۶ صبح تا ۱۲ ظهر)	۴۷	۲۰/۲	۵۶	۲۵	۶۳	۱۹/۶
	عصر (۱۲ ظهر تا ۶ عصر)	۱۴	۶	۴۷	۲۱	۵۷	۱۷/۷
فعالیت	غروب و شب (۶ عصر تا	۱۶۷	۷۱/۷	۱۱۵	۵۱/۳	۲۰۲	۶۲/۷
	نامشخص (missing)	۵	۲/۱	۶	۲/۷	-	-
فضای	فضاهای روباز	۴۳	۱۸/۵	۳۰	۱۳/۴	۶۸	۲۱/۱
	فضاهای سرپوشیده	۵۳	۲۲/۷	۵۳	۲۳/۷	۷۰	۲۱/۷
ورزشی	استخر	۶۰	۲۵/۸	۳۸	۱۷	۶۱	۱۸/۹
مورد	فضاهای سبز تفریحی و	۷۱	۳۰/۵	۹۶	۴۲/۹	۱۱۸	۳۶/۶
علاقه	سایر موارد	۶	۲/۶	۷	۳/۱	۵	۱/۶
	مجموع	۲۲۳	۱۰۰	۲۲۴	۱۰۰	۳۲۲	۱۰۰

داده‌ها همچنین نشان داد از مجموع ۷۷۹ نفر آزمودنی ۳۹۷ نفر مرد و ۳۸۲ نفر زن بودند. از این تعداد ۵۶/۲ درصد آن‌ها متأهل و ۴۳/۸ درصد مجرد بودند. بررسی نظرات پاسخ دهندگان به نوع فعالیت ورزشی مورد علاقه نشان داد فعالیت‌های ورزشی گروهی با دوستان از اهمیت بیشتری برخوردار است. از نظر نوع فضای ورزشی مورد علاقه نیز در هر سه گروه فضاهای سبز تفریحی و طبیعت در اولویت بالای پاسخ دهندگان بود. از نظر زمان فعالیت نیز هر سه گروه (اعضای هیئت علمی، کارکنان و دانشجویان) زمان فعالیت را غروب و شب ترجیح داده‌اند.

در این پژوهش از روش تحلیل عاملی اکتشافی (روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی) جهت تعیین مهم‌ترین عوامل بازدارندگی (موانع) برای شرکت در فعالیت‌های ورزش همگانی در بین جامعه مورد نظر (دانشجویان، کارمندان و اساتید) و دسته بندی گزینه‌ها با توجه به بار عاملی آن‌ها استفاده شد.

جدول ۲. نتایج آزمون KMO و بارتلت در تحلیل عاملی اکتشافی

مقدار آزمون	آزمون	آماره KMO
۰/۹۴۲	KMO	خی دو
۲۷۵۸۶/۸۶۰	بارتلت	درجه آزادی
۲۱۴۵		سطح معنی داری
۰/۰۰۱		

نتایج آزمون بارتلت (جدول ۲) نشان داد استفاده از تحلیل عاملی برای پرسشنامه موانع مناسب بود و عامل‌های ساخته شده از اعتبار لازم برخوردارند. نتایج آزمون KMO نیز نشان می‌دهد تعداد نمونه‌ها برای تحلیل عاملی از کفایت بسیار خوبی برخوردار است. در پژوهش حاضر حداقل بار عاملی مورد قبول برای هر سوال ۰/۳۵ تعیین شد.

در تحلیل عاملی اکتشافی پرسشنامه موانع از ۶۶ سوال پرسشنامه، ۸ سؤال به دلیل بار عاملی کمتر از بار مبنا و یا داشتن بار عاملی در دو یا چند عامل از فرایند تحلیل خارج شدند و باقی سؤالات (۵۸ سؤال) در شش عامل تحت عناوین موانع سازمانی و مدیریتی، محیطی، روان‌شناختی، درون فردی، عدم حمایت اجتماعی و محدودیت زمانی شناسایی و طبقه بندی شدند (جدول ۳). میزان ثبات درونی یا پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای عامل موانع سازمانی و مدیریتی ۰/۹۲۵، محیطی ۰/۸۹۶، روان‌شناختی ۰/۸۹۳، درون فردی ۰/۸۶۳، عدم حمایت اجتماعی ۰/۸۱۲ و محدودیت زمانی ۰/۸۰۳ و کل پرسشنامه ۰/۹۵۳ به دست آمد.

گویه‌های مربوط به هر عامل به همراه اهمیت آن‌ها از دیدگاه پاسخ دهندگان (میانگین و انحراف استاندارد) و بار عاملی مربوط به هر گویه در عامل مربوطه در جدول ۳ گزارش شده است. ۱.

جدول ۳. گویه‌های پرسشنامه موانع فعالیت بدنی و شرکت در برنامه‌های ورزش همگانی دانشگاه

عنوان عامل	اولویت در عامل	گویه	انحراف استاندارد $\pm$ میانگین	بار عاملی
سازمانی و مدیریتی	۱	فرهنگ‌سازی ضعیف در زمینه ورزش همگانی و استفاده از امکانات ورزشی	$1/20 \pm 3/43$	۰/۵۳۳
	۲	محدودیت‌های فرهنگی مرتبط با فعالیت بدنی (به ویژه بانوان)	$1/22 \pm 3/43$	۰/۴۰۴
	۳	عدم حمایت مسئولین دانشگاه از ورزش دانشجویان، کارکنان و اساتید	$1/24 \pm 3/41$	۰/۵۴۹
	۴	عدم وجود مشاور پزشکی در زمینه فعالیت بدنی در دانشگاه	$1/20 \pm 3/39$	۰/۶۲۲
	۵	عدم برگزاری دوره‌های آموزشی رشته‌های مختلف ورزشی در ساعات فوق برنامه	$1/18 \pm 3/36$	۰/۶۱۲
	۶	عدم توجه به رشته‌های مورد علاقه مراجعین در ساعات فوق برنامه	$1/25 \pm 3/29$	۰/۶۶۲
	۷	عدم اطلاع‌رسانی و تبلیغات مناسب درباره ورزش و فعالیت‌های ورزشی دانشگاه	$1/24 \pm 3/22$	۰/۵۸۴
	۸	عدم اختصاص بودجه به ورزش همگانی و فعالیت بدنی از سوی دانشگاه	$1/28 \pm 3/22$	۰/۶۱۷
	۹	عدم تخصص مربیان و کمبود مربیان آگاه و با تجربه	$1/27 \pm 3/21$	۰/۷۰۰
	۱۰	نبودن یا عدم فعالیت تشکل‌ها و انجمن‌های ورزش همگانی در دانشگاه	$1/22 \pm 3/20$	۰/۶۹۱
	۱۱	عدم وجود رشته‌های ورزشی متنوع در اماکن ورزشی دانشگاه	$1/29 \pm 3/17$	۰/۶۲۸
	۱۲	عدم حضور و شرکت مسئولان دانشگاه در فعالیت‌های ورزشی دانشگاه	$1/23 \pm 3/16$	۰/۴۶۸
	۱۳	عملکرد ضعیف اداره تربیت‌بدنی دانشگاه و عدم توجه کافی به ورزش دانشجویان، کارکنان و اساتید	$1/30 \pm 3/16$	۰/۷۱۴
	۱۴	ضعف بخش روابط عمومی اداره تربیت بدنی دانشگاه	$1/24 \pm 3/03$	۰/۷۲۲
	۱۵	ضعف اطلاع‌رسانی رسانه‌ها درباره فواید فعالیت بدنی و ورزش	$1/22 \pm 2/95$	۰/۳۹۱
	۱۶	برخورد نامناسب دست‌اندرکاران اماکن ورزشی	$1/25 \pm 2/29$	۰/۵۱۹
مربطی	۱	عدم اختصاص ساعت‌های ویژه در اماکن و فضاهای ورزشی برای دانشجویان، کارکنان و اعضای هیئت علمی و اساتید	$1/23 \pm 3/35$	۰/۵۶۷
	۲	عدم وجود اماکن و فضاهای ورزشی اختصاصی برای خانم‌ها و آقایان	$1/23 \pm 3/33$	۰/۵۹۸

۱. اهمیت هر یک از گویه‌ها بر اساس نمره میانگین و انحراف استاندارد آن‌ها تعیین شده است و بار عاملی گویه‌ها صرفاً جهت تعیین عامل بوده است.



راهکارهای توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌های ایران

۰/۶۳۶	$3/27 \pm 1/30$	کمبود فضا و امکانات ورزشی	۳	
۰/۶۲۷	$3/26 \pm 1/28$	سختی دسترسی به فضاها و امکانات ورزشی	۴	
۰/۶۳۱	$3/17 \pm 1/38$	کیفیت پائین وسایل و تجهیزات ورزشی	۵	
۰/۶۲۲	$3/15 \pm 1/23$	نامناسب بودن سیستم‌های گرمایشی و سرمایشی در اماکن ورزشی سرپوشیده	۶	
۰/۷۱۷	$3/10 \pm 1/20$	نامناسب بودن وضعیت بهداشتی اماکن و فضاهای ورزشی	۷	
۰/۷۱۶	$3/10 \pm 1/25$	عدم ایمنی فضاها و اماکن ورزشی	۸	
۰/۷۲۸	$2/97 \pm 1/22$	وضعیت ظاهری نامطلوب اماکن و فضاهای ورزشی	۹	
۰/۵۷۷	$2/85 \pm 1/23$	شرایط آب و هوایی نامناسب منطقه	۱۰	
۰/۵۶۲	$2/74 \pm 1/21$	عدم اطمینان خود و خانواده از امنیت محیط ورزش دانشگاه	۱۱	
۰/۵۶۷	$2/62 \pm 1/15$	ترس از بدتر شدن مشکلات جسمانی	۱	روانشناختی
۰/۶۵۸	$2/56 \pm 1/15$	قدرت و توان بدنی کم	۲	
۰/۷۴۰	$2/51 \pm 1/21$	خودپنداره منفی (برداشت منفی از خود)	۳	
۰/۷۶۴	$2/47 \pm 1/17$	ترس از قضاوت دیگران درباره خود	۴	
۰/۷۶۳	$2/44 \pm 1/20$	خجالتی بودن	۵	
۰/۷۸۲	$2/37 \pm 1/16$	ترس از قرار گرفتن در جمع و بودن در اجتماع	۶	
۰/۷۲۱	$3/51 \pm 1/27$	تنبلی و سستی	۱	درون فردی
۰/۵۳۹	$3/34 \pm 1/19$	نداشتن برنامه ورزشی مشخص	۲	
۰/۶۸۱	$3/05 \pm 1/28$	نداشتن انگیزه فعالیت بدنی و ورزش	۳	
۰/۵۰۸	$3/04 \pm 1/21$	عدم احساس راحتی در فضاهای ورزشی	۴	
۰/۴۷۶	$2/88 \pm 1/19$	مشکلات جسمانی، بیماری و منع پزشکی	۵	
۰/۷۰۴	$2/84 \pm 1/29$	عدم علاقه به ورزش و فعالیت بدنی و لذت نبردن از آن	۶	
۰/۵۲۷	$2/83 \pm 1/22$	نداشتن مهارت کافی در هیچ یک از رشته‌های ورزشی	۷	
۰/۶۱۴	$2/68 \pm 1/21$	سخت و خسته کننده بودن فعالیت بدنی و ورزش	۸	
۰/۵۰۸	$2/67 \pm 1/16$	داشتن تجربه‌های ناخوشایند از فعالیت بدنی در گذشته	۹	
۰/۴۳۷	$2/51 \pm 1/11$	داشتن احساس ناخوشایند نسبت به عرق کردن زیاد	۱۰	
۰/۴۱۵	$3/24 \pm 1/14$	عدم مشارکت دوستان و همکاران	۱	عدم حمایت اجتماعی
۰/۴۳۹	$3/21 \pm 1/17$	نداشتن یار ورزشی مناسب و هم‌سطح	۲	
۰/۵۷۶	$2/98 \pm 1/16$	بی‌تحرک بودن و عدم فعالیت بدنی سایر اعضای خانواده	۳	
۰/۶۶۷	$2/91 \pm 1/14$	عدم تشویق دوستان و همکاران	۴	

۰/۵۸۱	$۲/۹۱ \pm ۱/۱۶$	عدم آگاهی سایر اعضای خانواده از فواید ورزش و فعالیت بدنی	۵
۰/۴۵۶	$۲/۹۱ \pm ۱/۳۲$	نگرش منفی مدیران و مسئولان دانشگاه به ورزش و فعالیت بدنی	۶
۰/۵۸۰	$۲/۸۹ \pm ۱/۱۷$	عدم حمایت و تشویق خانواده	۷
۰/۷۳۴	$۳/۳۹ \pm ۱/۲۴$	مشغله‌های کاری و نداشتن وقت و فرصت کافی	۱
۰/۵۷۸	$۳/۳۶ \pm ۱/۲۴$	تداخل زمان کار با زمان اختصاصی اماکن ورزشی	۲
۰/۴۴۲	$۳/۳۲ \pm ۱/۳۲$	کم بودن ساعات فوق برنامه در فضاهای ورزشی دانشگاه	۳
۰/۵۳۵	$۳/۳۱ \pm ۱/۳۲$	مشکلات و مشغله‌های خانوادگی	۴
۰/۴۵۹	$۲/۹۴ \pm ۱/۱۹$	تدریس در چند واحد دانشگاهی مختلف و رفت و آمد زیاد	۵
۰/۴۳۹	$۲/۹۱ \pm ۱/۱۹$	فعالیت جسمانی زیاد در حین انجام وظایف شغلی	۶
۰/۴۸۳	$۲/۸۱ \pm ۱/۳۴$	کمبود خواب و استراحت	۷
۰/۵۷۱	$۲/۷۱ \pm ۱/۱۲$	وقت‌گیر بودن فعالیت ورزشی	۸

محدودیت زمانی

بر اساس اطلاعات جدول ۳، در عامل سازمانی و مدیریتی "فرهنگ‌سازی ضعیف در زمینه ورزش همگانی و استفاده از امکانات ورزشی" در اولویت بالایی قرار دارد و به عنوان مهم‌ترین مانع در این عامل شناخته شد. "ضعف اطلاع رسانی رسانه‌ها درباره فواید ورزش" و نیز "برخورد نامناسب دست اندرکاران اماکن ورزشی" نیز در اولویت‌های آخر این عامل قرار گرفته و نسبت به سایر موانع موجود در این عامل اهمیت کمتری دارند.

در عامل محیطی، "عدم اختصاص ساعت‌های ویژه در اماکن و فضاهای ورزشی برای دانشجویان، کارکنان و اعضای هیئت علمی و اساتید" در اولویت بالایی قرار گرفته و مهم‌ترین مانع در این عامل است. "عدم اطمینان افراد و خانواده‌های آنها از امنیت محیط ورزش دانشگاه" نیز در اولویت آخر این عامل قرار گرفت.

گویه "ترس از بدتر شدن مشکلات جسمانی" در بالاترین اولویت عامل روانشناختی قرار گرفت و به عنوان مهم‌ترین مانع این عامل شناخته شد. "ترس از قرار گرفتن در جمع و بودن در اجتماع" نیز در اولویت آخر این عامل قرار گرفت.

در اولویت بندی گویه‌های عامل درون فردی، گویه "تنبلی و سستی" در بالاترین اولویت قرار گرفته و مهم‌ترین مانع فعالیت بدنی در این عامل بود. "داشتن تجربه‌های ناخوشایند از فعالیت بدنی در گذشته" و نیز "داشتن احساس ناخوشایند نسبت به عرق کردن زیاد" از گویه‌هایی بودند که در اولویت‌های آخر این عامل قرار گرفتند.

در عامل عدم حمایت اجتماعی، "عدم مشارکت دوستان و همکاران" در بالاترین اولویت قرار داشت و مهم‌ترین مانع در این عامل بود. "نگرش منفی مدیران و مسئولان دانشگاه به ورزش و فعالیت بدنی" و نیز "عدم حمایت و تشویق خانواده" در اولویت آخر این عامل قرار داشتند.

در نهایت، اولویت‌بندی گویه‌های عامل محدودیت زمانی نشان داد گویه‌ی "مشغله‌های کاری و نداشتن وقت و فرصت کافی" در بالاترین اولویت و گویه‌های "کمبود خواب و استراحت" و نیز "وقت گیر بودن فعالیت ورزشی" در اولویت آخر این عامل هستند.

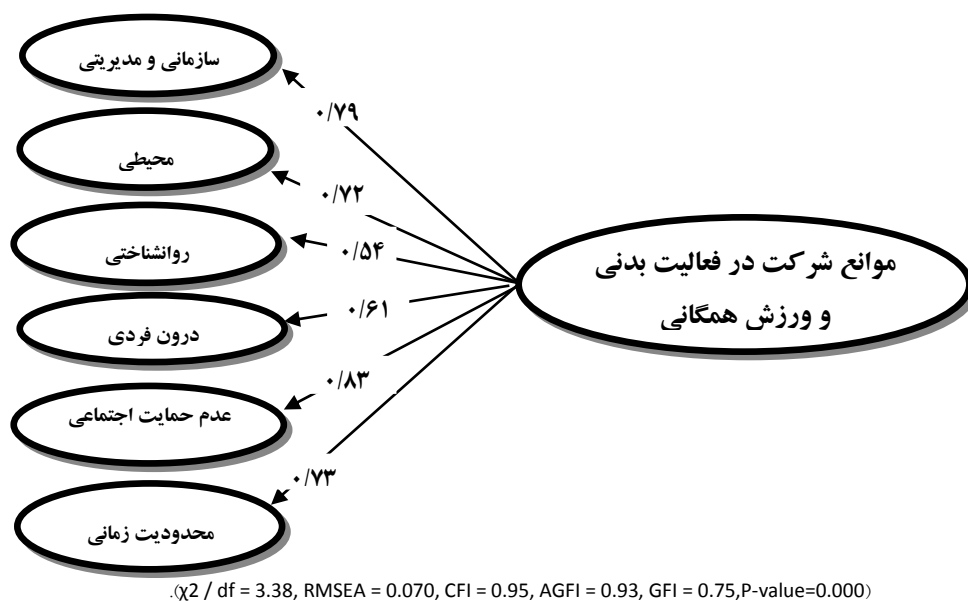
جدول ۴. فهرست با اهمیت‌ترین و کم‌اهمیت‌ترین عوامل مربوط به موانع فعالیت بدنی

ردیف	عوامل	تعداد	انحراف استاندارد $\pm$ میانگین
۱	سازمانی و مدیریتی	۷۷۹	$۳/۲۲ \pm ۰/۸۵$
۲	محیطی	۷۷۹	$۳/۱۲ \pm ۰/۸۸$
۳	محدودیت زمانی	۷۷۹	$۳/۱۰ \pm ۰/۷۸$
۴	عدم حمایت اجتماعی	۷۷۹	$۳/۰۲ \pm ۰/۸۴$
۵	درون فردی	۷۷۹	$۲/۹۳ \pm ۰/۸۱$
۶	روانشناختی	۷۷۹	$۲/۵۰ \pm ۰/۹۵$

بررسی اهمیت عامل‌های مربوط به موانع فعالیت بدنی از دیدگاه پاسخ‌دهندگان نشان داد، مهم‌ترین عاملی که مانع شرکت افراد در ورزش و فعالیت بدنی می‌شود، عامل سازمانی و مدیریتی ( $۳/۲۲ \pm ۰/۸۵$ ) است (جدول ۴). پس از عامل سازمانی و مدیریتی نیز عامل‌های محیطی ( $۳/۱۲ \pm ۰/۸۸$ )، محدودیت زمانی ( $۳/۱۰ \pm ۰/۷۸$ )، عدم حمایت اجتماعی ( $۳/۰۲ \pm ۰/۸۴$ )، درون فردی ( $۲/۹۳ \pm ۰/۸۱$ ) و روانشناختی ( $۲/۵۰ \pm ۰/۹۵$ ) به ترتیب در رده‌های بعدی اهمیت قرار داشتند (جدول ۴).

پس از تحلیل عاملی اکتشافی و شناسایی عامل‌های مربوط به موانع، از روش مدلسازی معادلات ساختاری برای تحلیل عاملی تأییدی و ارائه الگوی موانع فعالیت بدنی و شرکت در ورزش همگانی استفاده شد. در این مرحله، از شش عامل شناسایی شده در تحلیل عاملی اکتشافی برای پیش‌بینی و تبیین موانع فعالیت بدنی و مشارکت در ورزش همگانی استفاده شد تا مشخص شود که کدام عامل بیشترین تأثیر را در ممانعت از شرکت افراد در فعالیت بدنی و برنامه‌های ورزش همگانی دارد. نتایج این مرحله نشان داد که عامل‌های عدم حمایت اجتماعی و سازمانی و مدیریتی هر یک با  $۰/۸۳$  و  $۰/۷۹$  بیشترین تأثیر را در تبیین موانع

مشارکت افراد در فعالیت بدنی و ورزش همگانی دارند. عامل‌های محدودیت زمانی، محیطی، درون فردی و روانشناختی نیز به ترتیب با ۰/۷۳، ۰/۷۲، ۰/۶۱، ۰/۵۴ در رده‌های بعدی بودند (شکل ۱). بر اساس شاخص‌های نیکویی برازش، مدل ارائه شده مورد تأیید قرار می‌گیرد.



شکل ۱. الگوی موانع شرکت در فعالیت بدنی و برنامه‌های ورزش همگانی دانشگاه

### بحث و نتیجه‌گیری

موانع فعالیت بدنی، مسائل و محدودیت‌هایی را در بر می‌گیرد که افراد را از اقدام به انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی باز می‌دارد و یا تعهد آن‌ها را نسبت به ادامه فعالیت‌های پیشین محدود می‌کند. در این مطالعه با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی موانع جامعه دانشگاهی برای مشارکت در فعالیت بدنی در شش عامل سازمانی و مدیریتی، محیطی، تعامل اجتماعی، روانشناختی، درون فردی، عدم حمایت اجتماعی و محدودیت زمانی قرار گرفت که اولویت این عوامل از دیدگاه شرکت کنندگان به ترتیب شامل سازمانی و مدیریتی، محیطی، محدودیت زمانی، عدم حمایت اجتماعی، درون فردی و روانشناختی بود.

گویه‌های تشکیل‌دهنده عامل سازمانی و مدیریتی نشان‌دهنده وجود مشکلات و مسائل ساختاری و سازمانی در مدیریت ورزش دانشگاهی است که بر مشارکت افراد در فعالیت‌های

بدنی اثرگذار هستند و با عامل ساختاری در مطالعه ان‌جی، کودی‌هی و فانگ<sup>۱</sup> (۲۰۰۳)، احسانی، کوزه‌چیان و کشر (۱۳۸۶) و کشر و احسانی (۱۳۸۶) عامل مدیریتی در مطالعه آسیهل<sup>۲</sup> (۲۰۰۵)، عامل سازمانی در مطالعه گیورسیک و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۰۷)، عامل امکاناتی و اقتصادی در مطالعه میرغفوری، صیادی و میرفخرالدینی (۱۳۸۸) و عامل ساختاری و مدیریتی در مطالعه منظمی، علم و شتاب بوشهری (۱۳۹۰) متناسب است. در تحلیل عاملی تأییدی این عامل به همراه عامل عدم حمایت اجتماعی بیشترین تأثیر را داشته (۰/۷۹) و به میزان بسیار زیادی تبیین‌کننده موانع فعالیت بدنی در جامعه دانشگاهی است. در اولویت‌بندی عامل‌های مربوط به موانع نیز این عامل در اولویت اول قرار گرفت. به عبارت دیگر، شرکت‌کنندگان این پژوهش نیز معتقد بودند که این عامل نسبت به سایر عامل‌ها بیشترین ممانعت را برای پرداختن آنان به فعالیت‌های بدنی و ورزشی ایجاد می‌کند. این یافته با نتایج مطالعه کشر و احسانی (۱۳۸۶) و احسانی، کوزه‌چیان و کشر (۱۳۸۶) که این عامل به عنوان اولویت اول و مطالعه میرغفوری، صیادی و میرفخرالدینی (۱۳۸۸) که در اولویت دوم قرار داشت هم‌خوانی دارد. همچنین در مطالعه ان‌جی، کودی‌هی و فانگ (۲۰۰۳) و منظمی، علم و شتاب بوشهری (۱۳۹۰) این عامل در اولویت سوم قرار داشت. آسیهل (۲۰۰۵) موانع مدیریتی را جز کم‌اهمیت‌ترین موانع فعالیت بدنی معرفی کرد که با نتایج پژوهش حاضر در یک راستا نیست. پژوهش‌ها نشان داده‌اند مسئولان و برنامه‌ریزان ورزشی با برنامه‌ریزی و گسترش بیشتر ورزش‌های سبک و غیر رقابتی، شناسایی نیازها و علایق ورزشی افراد و همچنین با تنوع بخشیدن به ورزش‌ها و خدمات ارائه شده در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی می‌توانند زمینه افزایش مشارکت ورزشی افراد را فراهم آورند (۱۹،۱۳). در تحقیق حاضر، فرهنگ‌سازی ضعیف در زمینه ورزش همگانی و محدودیت‌های فرهنگی موجود در زمینه فعالیت بدنی از مهم‌ترین موانع فعالیت بدنی شناخته شدند. بنابراین، تلاش برای ایجاد فرهنگ ورزش و فعالیت بدنی و از بین بردن برخی از نگرش‌های منفی نسبت به مشارکت در این گونه فعالیت‌ها به ویژه در مورد بانوان ضروری است. در نتیجه مسئولان و دست‌اندرکاران امور تربیت بدنی و فوق برنامه دانشگاه‌ها می‌توانند با برگزاری برنامه‌های همگانی ورزش (مانند پیاده‌روی، کوه‌پیمایی و غیره) در مناسبت‌های مختلف برای بانوان یا ایجاد زمینه مشارکت آن‌ها همراه با خانواده برای ایجاد نگرش مثبت نسبت به فعالیت بدنی به ویژه مشارکت بانوان را فراهم آورد؛

---

1. Ng, Cuddihy & Fung

2. Asihel

3. Gyurcsik et al

در این خصوص مسئولان ورزش با همکاری متخصصان فناوری‌های نو می‌توانند با ساخت برنامه‌های آموزش ورزش و قرار دادن این گونه برنامه‌ها در وب سایت دانشگاه‌ها به ترویج و آموزش ورزش همگانی برای جلب افراد اقدام کنند (۲۴). همچنین می‌توان از طریق همکاری با رسانه‌های جمعی و ساخت فیلم‌های آموزشی برای ارتقای آگاهی جامعه و دانشگاهیان نسبت به اهمیت ورزش همگانی و نیز ترویج فرهنگ هزینه کردن برای ورزش در میان افراد اقدام کرد (۲۴). عزیزی و همکاران (۱۳۹۰) برپایی همایش‌ها و کارگاه‌های علمی-ورزشی در سطح خوابگاه‌ها را برای فرهنگ سازی ورزش در خوابگاه‌ها و تشویق دانشجویان برای شرکت در ورزش همگانی مفید می‌دانند. اتقیاء (۱۳۸۷) اطلاع رسانی مؤثر مسئولان را در افزایش گرایش افراد به ورزش همگانی مؤثر می‌داند. همچنین تشویق و تقدیر از بانوان فعال در حوزه ورزش همگانی دانشگاه راهکار دیگری است که می‌تواند در شکل‌گیری فرهنگ ورزش در جامعه دانشگاهی نقش داشته باشد. عدم اطلاع‌رسانی و تبلیغات مناسب درباره ورزش و فعالیت‌های ورزشی دانشگاه نیز از مهم‌ترین عوامل بازدارنده مشارکت در فعالیت‌های ورزشی معرفی شد. بنابراین، ادارات تربیت بدنی و فوق برنامه دانشگاه‌ها برای افزایش مشارکت اساتید، کارکنان و دانشجویان باید توجه ویژه‌ای به اطلاع‌رسانی صحیح و به موقع از فعالیت‌ها و برنامه‌های ورزشی و فوق برنامه اقدام نمایند. بدین منظور می‌توانند از ابزار تبلیغاتی و اطلاع-رسانی (تراکت، فلایر و بروشورها) استفاده کنند یا حتی از رسانه‌های محلی، سیستم‌های ارسال پیام کوتاه و یا ارسال نامه الکترونیک برای تمامی اعضای دانشگاه استفاده کنند. از آن جایی که عدم وجود مشاوره پزشکی ورزشی در زمینه فعالیت بدنی در دانشگاه یکی از موانع مهم مشارکت اساتید، دانشجویان و کارکنان برای مشارکت در این گونه فعالیت‌ها شناخته شد، پیشنهاد می‌شود زمینه حضور حداقل یک پزشک عمومی در سالن‌های ورزشی فراهم شود تا افراد بتوانند در صورت نیاز به راهنمایی و مشاوره در زمینه نوع و شدت فعالیت‌های بدنی مناسب به آنان مراجعه نمایند، یا حداقل تدابیری اتخاذ شود تا پزشکان حاضر در درمانگاه‌های مربوط به دانشگاه ساعت‌هایی را برای مشاوره اختصاصی در زمینه ورزش و فعالیت بدنی در نظر بگیرند. به علاوه توصیه می‌شود برنامه تمرینی یکپارچه‌ای شامل حرکات ورزشی پایه و اساسی و چگونگی اجرایی کردن آن در ورزش همگانی طراحی شود (۲۴) و در اختیار جامعه دانشگاهی قرار گیرد. عدم برگزاری دوره‌های آموزشی رشته‌ها در ساعات فوق برنامه و عدم توجه به رشته‌های مورد علاقه مراجعین از دیگر موانع مهم فعالیت بدنی در میان جامعه دانشگاهی بودند. لذا ادارات تربیت بدنی دانشگاه‌ها می‌توانند قبل از برنامه‌ریزی سالیانه برای فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی با انجام نظرسنجی از اساتید، کارکنان و دانشجویان اقدام به

برگزاری دوره‌های آموزشی رشته‌های پرطرفدار نمایند و بخشی از ساعات فوق برنامه اماکن و فضاهای ورزشی را به آموزش این رشته‌ها اختصاص دهند. دانشجویان داوطلبی که در رشته تربیت‌بدنی مشغول به تحصیل هستند و مدرک مربیگری مرتبط با رشته‌های مورد نظر را دارند، یکی از گزینه‌های مناسب برای رفع این مشکل در فضاهای ورزشی دانشگاه‌ها هستند. از آن جا که یکی دیگر از موانع مهم فعالیت بدنی از دیدگاه اساتید، کارکنان و دانشجویان، عدم تخصص مربیان و کمبود مربیان آگاه و باتجربه بود، به نظر می‌رسد شرکت کنندگان این پژوهش حضور مربیان مجرب برای آموزش و دادن برنامه تمرینی و یا اصلاح مهارت‌های ورزشی اشتباه جهت جلوگیری از آسیب‌دیدگی را ضروری می‌دانند. غفوری (۱۳۸۶) و سیدعامری و محمد آلن (۱۳۹۱) گزارش دادند فعالیت‌های ورزش همگانی به مربی نیاز دارد و از آن جا که در سطح عمومی جامعه اطلاعات تخصصی در مورد ورزش وجود ندارد، لذا وجود یک فرد متخصص یا مربی در این زمینه می‌تواند چاره ساز باشد و اقدام به هدایت ورزش همگانی مربوطه به صورت حرفه ای و علمی نماید. بنابراین پیشنهاد می‌شود ضمن تلاش برای شناسایی این مربیان چه از میان کادر دانشگاهی و یا حتی خارج از دانشگاه، هماهنگی‌ها و اقدامات لازم برای حضور آن‌ها در ساعات فوق برنامه به عمل آید. در این راستا باز هم می‌توان با انجام فراخوان در محیط دانشگاه و شناسایی مربیان مجرب از میان اعضای دانشگاه از حضور داوطلبانه دانشجویان رشته تربیت‌بدنی که دارای کارت مربیگری و سابقه فعالیت در رشته‌های مورد نظر هستند، بهره برد. در این مطالعه یکی از مهم‌ترین موانع معرفی شده برای ورزش و فعالیت بدنی عدم حمایت مسئولین دانشگاه از ورزش دانشجویان، کارکنان بود. به عقیده عادلخانی و همکاران (۱۳۹۱) تأکید اشخاص تأثیرگذار احتمالاً تأثیرات مطلوبی در گسترش ورزش همگانی خواهد داشت و لذا به نظر می‌رسد حضور مسئولان در فضاها و اماکن ورزشی (به ویژه در زمان برگزاری همایش‌ها، مسابقات و جشنواره‌های ورزشی) و اعلام حمایت آنان از ورزش و فعالیت بدنی در دانشگاه و حتی افزایش بودجه اختصاصی به فعالیت‌های ورزشی از جمله راه‌کارهایی است که موجب افزایش مشارکت جامعه دانشگاهی در این گونه فعالیت‌ها می‌شود.

گویه‌های تشکیل‌دهنده عامل محیطی نشان‌دهنده کمبودها و محدودیت‌های مربوط به فضاها، امکانات و شرایط محیطی حاکم بر اماکن و محیط‌های ورزشی است. بنابراین، با عامل محیطی در مطالعه گیورسیک و همکاران (۲۰۰۷) و عامل محیط فعالیت در مطالعه لوول، ال - انصاری و پارکر<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) تناسب دارد. در تحلیل عامل تأییدی این عامل پس از عامل‌های

---

1. Lovell, El Ansari, & Parker

عدم حمایت اجتماعی، مدیریتی و سازمانی و محدودیت زمانی چهارمین عامل تأثیرگذار بود (۰/۷۲). در اولویت‌بندی ابعاد موانع مشارکت در فعالیت بدنی از دیدگاه شرکت‌کنندگان، این عامل در اولویت دوم قرار گرفت. یعنی شرکت‌کنندگان این پژوهش معتقد بودند که این عامل نسبت به سایر عامل‌های موانع فعالیت بدنی، برای آنان محدودیت بسیار زیادی جهت پرداختن به این گونه فعالیت‌ها ایجاد می‌کند. در مطالعه گیورسیک و همکاران (۲۰۰۷) و لول، ال-انصاری و پارکر (۲۰۱۰) نیز این عامل در اولویت چهارم و سوم اهمیت قرار گرفته بود. در این مطالعه سختی دسترسی به فضاها و امکانات ورزشی به عنوان یکی از موانع محیطی مهم شناخته شد که با یافته الگینانی و همکاران (۲۰۱۱) همخوانی دارد. معمولاً مکان‌های ورزشی دانشگاه در نزدیکی دانشکده‌های تربیت بدنی قرار دارند و در برخی از دانشگاه‌ها این اماکن دور از دسترس تمامی دانشجویان، کارکنان و اساتید قرار دارد. لذا پیشنهاد می‌شود دانشگاه‌ها با ایجاد و برقراری یک سیستم حمل و نقل مناسب و استفاده از سرویس‌های دانشجویی شرایط رفت و آمد راحت‌تر و سریع‌تر افراد را به این اماکن و فضاها ایجاد نمایند. از آن جا که کمبود فضاها و امکانات و کیفیت پائین وسائل و تجهیزات ورزشی از جمله عوامل اثرگذار مهم بر عدم مشارکت جامعه دانشگاهی در فعالیت بدنی و ورزش بود، پیشنهاد می‌شود بخشی از بودجه اختصاصی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری به دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی در قالب یک ماده مجزا به توسعه و تجهیز اماکن و فضاهای ورزشی دانشگاه‌ها اختصاص یابد. هر چند بخشی از بودجه اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم به این بُعد اختصاص داده می‌شود؛ اما به نظر می‌رسد که بودجه اختصاص داده شده از سوی اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم برای تجهیز و توسعه اماکن ورزشی دانشگاه کافی نبوده است و دانشگاهیان وجود ضعف در این حوزه را گزارش کرده‌اند. دانشگاه‌ها نیز می‌توانند برای جذب حامیان مالی و اسپانسرها با برخی از شرکت‌های خصوصی که اغلب در حوزه فرهنگی فعالیت می‌کنند، مذاکره نمایند و آنان را به حمایت از توسعه ورزش در دانشگاه‌ها ترغیب نمایند. از دیگر موانع مهم فعالیت بدنی در میان اساتید، کارکنان و دانشجویان عدم اختصاص ساعت‌های ویژه در اماکن و فضاهای ورزشی برای دانشجویان، کارکنان و اعضای هیئت علمی و عدم وجود اماکن و فضاهای اختصاصی برای خانم‌ها و آقایان بود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود ادارات تربیت بدنی دانشگاه‌ها در برنامه‌ریزی مربوط به زمان‌بندی ساعات فوق برنامه در صورت امکان و داشتن فضا و امکانات کافی، تفکیک بیشتری در ساعات اختصاصی به ورزش اساتید، کارکنان، دانشجویان و بانوان انجام دهند یا حداقل برنامه‌ای را تدوین نمایند که طی آن هر یک از زمین‌های ورزشی دانشگاه روزهای مختلف هفته به هر یک از گروه‌های مذکور اختصاص یابد.



گویه‌های تشکیل‌دهنده عامل محدودیت زمانی نشان‌دهنده مشغله‌ها و مشکلات موجود در زندگی شخصی و اجتماعی افراد است که به نوعی فرصت و زمان کافی برای پرداختن به فعالیت بدنی را از آنان سلب می‌کند. بنابراین با عامل محدودیت زمانی در مطالعه توموسیمه (۲۰۰۴) و الگیلانی و همکاران (۲۰۱۱)، عامل نداشتن یا کمبود وقت در مطالعه گودرزی و اسدی (۱۳۷۹)، اتقیاء (۱۳۸۷)، ان‌جی، کودیپی و فانگ (۲۰۰۳)، غفوری (۱۳۸۶)، آسپهل (۲۰۰۵)، حیدری چروده (۱۳۸۸)، لوول، الانصاری و پارکر (۲۰۱۰) و گومز-لوپز، گالگوس و اکسترما (۲۰۱۰) متناسب است. تحلیل عامل تأییدی نشان داد این عامل در مقایسه با سایر عامل‌های موانع سومین بار عاملی را در تبیین موانع فعالیت بدنی داشته است (۰/۷۳). هم‌چنین از دیدگاه شرکت‌کنندگان محدودیت زمانی در اولویت‌بندی ابعاد موانع مشارکت در فعالیت بدنی، در اولویت سوم قرار گرفت. یعنی شرکت‌کنندگان این پژوهش معتقدند که این عامل نسبت به سایر عوامل تشکیل‌دهنده موانع فعالیت بدنی، برای مشارکت آنان در این گونه فعالیت‌ها محدودیت نسبتاً زیادی ایجاد می‌کند. اکثر محققان این حوزه اولویت بالایی را برای این عامل گزارش کردند و در اکثر مطالعات این عامل از مهم‌ترین موانع فعالیت بدنی در گروه‌های مختلف شناخته شده است. با توجه به تداخل زمان کار با زمان اختصاصی اماکن ورزشی و کم بودن ساعات فوق برنامه در فضاهای ورزشی دانشگاه، پیشنهاد می‌شود ادارات تربیت بدنی و فوق برنامه دانشگاه‌ها در برنامه‌ریزی‌های مربوط به اماکن و فضاهای ورزشی دانشگاه به زمان آزاد و فراغت از کار اساتید، کارکنان و دانشجویان توجه کنند و برنامه‌های فوق برنامه را بر اساس این ساعات تنظیم نمایند. هم‌چنین برای بیشتر شدن ساعات اختصاصی به فوق برنامه می‌توان روزهای تعطیل، ساعات ابتدایی روز و قبل از شروع ساعت اداری و ساعت‌های پایانی شب را به ساعات فوق برنامه اماکن و فضاهای ورزشی اضافه کرد. در این پژوهش زمان مورد علاقه برای ورزش بررسی شد و مطلوب‌ترین زمان برای ورزش کردن در هر سه گروه (اساتید، کارکنان و دانشجویان) مربوط به محدوده زمانی ۶ عصر تا ۱۲ شب بود که با تحقیق غفوری (۱۳۸۶) همخوانی نداشت. علت این عدم همخوانی نیز احتمالاً به ماهیت متفاوت جامعه مورد بررسی در دو تحقیق مربوط می‌شود. جامعه مورد مطالعه در تحقیق غفوری (۱۳۸۶) شهروندان عادی شهرهای مختلف ایران بود و مطلوب‌ترین زمان برای ورزش کردن را محدوده زمانی ۶ صبح تا ۱۲ ظهر عنوان کرده بودند؛ اما جامعه مورد بررسی در تحقیق حاضر با توجه به شاغل بودن و حضور در کلاس‌های درس و محل کار، ساعات غروب و شب را بهترین زمان برای ورزش کردن

عنوان کرده‌اند. بنابراین، در برنامه‌ریزی ورزش دانشگاه‌های کشور توجه به این نکته مهم ضروری به نظر می‌رسد و می‌تواند بخشی از موانع محدودیت زمانی را حل نماید.

با توجه به این که در این پژوهش و بیشتر پژوهش‌های گذشته محدودیت زمانی به عنوان یکی از مهم‌ترین موانع حضور افراد در ورزش و فعالیت بدنی ذکر شده است، بنابراین برگزاری کارگاه‌ها و سمینارهایی در ارتباط با مدیریت زمان برای دانشجویان، اساتید و کارکنان دانشگاه به عنوان یک راهکار ضروری به نظر می‌رسد.

گویه‌های عامل عدم حمایت اجتماعی بر مسائل و محدودیت‌های ناشی از تعاملات اجتماعی تأکید داشته و نشان‌دهنده تأثیر روابط اجتماعی افراد بر عدم مشارکت آنان در فعالیت بدنی است. بنابراین، با عامل اجتماعی در مطالعه آسیه‌پهل (۲۰۰۵)، میرغفوری، صیادی و میرفخرالدینی (۱۳۸۸) و منظمی، علم و شتاب بوشهری (۱۳۹۰)، عامل بین فردی در مطالعه کشکر و احسانی (۱۳۸۸) و گیورسیک و همکاران (۲۰۰۷) و عامل عدم حمایت اجتماعی در مطالعه گومز-لوپز، گالگوس و اکسترما (۲۰۱۰) متناسب است. در تحلیل عامل تأییدی، این عامل به همراه عامل مدیریتی و سازمانی بیشترین تأثیر را در ایجاد مانع برای مشارکت در فعالیت بدنی داشت (۰/۸۳). به عبارت دیگر، این عامل به میزان نسبتاً زیادی تبیین‌کننده موانع فعالیت بدنی در جامعه دانشگاهی کشور است. اما این عامل در اولویت‌بندی عامل‌های موانع، به عنوان اولویت چهارم شناخته شد. بنابراین اگرچه این عامل تأثیر زیادی در شکل‌گیری موانع فعالیت بدنی دارد، اما شرکت‌کنندگان این پژوهش معتقد بودند که این عامل نسبت به سایر عوامل تشکیل‌دهنده موانع فعالیت بدنی، برای آنان محدودیت کمتری جهت پرداختن به این گونه فعالیت‌ها ایجاد می‌کند. این یافته با نتایج مطالعه آسیه‌پهل (۲۰۰۵)، منظمی، علم و شتاب بوشهری (۱۳۹۰)، گیورسیک و همکاران (۲۰۰۷) و گومز-لوپز، گالگوس و اکسترما (۲۰۱۰) که این عامل به عنوان اولویت آخر شناخته شد، همخوانی دارد. این در حالی است که در پژوهش الکیانی و همکاران (۲۰۱۱) عدم حمایت و تشویق دیگران پس از عامل‌های محدودیت زمانی و عدم دسترسی به اماکن ورزشی در اولویت سوم موانع ادراک شده از طرف دانشجویان قرار داشت. در مطالعه احسانی و کشکر (۱۳۸۶) و میرغفوری، صیادی و میرفخرالدینی (۱۳۸۸) موانع اجتماعی از اولویت بالاتری برخوردار بودند. برای حل مشکلات و مسائل مربوط به عدم حمایت اجتماعی نیاز به برنامه‌ریزی‌های دقیق از سوی مسئولان ورزش دانشگاه است. در این زمینه، توجه افراد شرکت‌کننده و حاضر در برنامه‌های ورزشی دانشگاه برای تشویق و ترغیب دوستان، آشنایان، همکاران و غیره برای شرکت در ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند بسیار مفید و مؤثر باشد. به نظر می‌رسد در این زمینه نقش دانشجویان و اساتید تربیت

بدنی و علوم ورزشی بسیار مهم و سازنده باشد؛ زیرا وظیفه و رسالت دانشجویان و اساتید تربیت بدنی و حتی کارکنان دانشکده‌های تربیت بدنی و ادارات تربیت بدنی دانشگاه تشویق و ترغیب آحاد جامعه و به خصوص جامعه دانشگاهی به سمت ورزش و فعالیت بدنی است. البته باید خاطر نشان کرد که نقش رسانه‌ها در آموزش خانواده‌ها در حمایت از مشارکت ورزشی تک تک اعضای خانواده و فرهنگ سازی در این حیطه نقشی کلیدی و غیر قابل انکار خواهد داشت. الگینانی و همکاران (۲۰۱۱) نیز در پژوهش خود به نقش کلیدی والدین برای از میان برداشتن موانع حمایتی و نیز ایجاد فرهنگ قوی مبنی بر حمایت از فعالیت بدنی فرزندان و تشویق آنان برای شرکت در برنامه‌های ورزش همگانی اشاره کرده‌اند.

گویه‌های تشکیل‌دهنده عامل درون‌فردی نشان‌دهنده مشکلات، مسائل و محدودیت‌های موجود در زندگی شخصی افراد است که بر مشارکت آنان در این گونه فعالیت‌ها اثرگذار است. بنابراین، با عامل موانع درونی در مطالعه زیبلند و همکاران<sup>۱</sup> (۱۹۹۸)، تاتار<sup>۲</sup> (۲۰۰۹)، گیورسیک و همکاران (۲۰۰۷)، عوامل بازدارنده فردی در مطالعه کشکر و احسانی (۱۳۸۶) و موانع شخصی در مطالعه میرغفوری، صیادی و میرفخرالدینی (۱۳۸۸) تناسب دارد. تحلیل عامل تأییدی نشان داد این عامل در مقایسه با سایر عامل‌های موانع دارای پنج‌مین بار عاملی است (۰/۶۱) و به میزان نسبتاً کمی تبیین‌کننده موانع فعالیت بدنی است. از دیدگاه شرکت‌کنندگان پژوهش نیز این عامل در اولویت پنجم قرار گرفت و به میزان کمی تعیین‌کننده موانع مشارکت آنان در فعالیت بدنی بود. به عبارت دیگر، این عامل نسبت به سایر عوامل تشکیل‌دهنده موانع فعالیت بدنی، برای آنان محدودیت کمتری جهت پرداختن به این گونه فعالیت‌ها ایجاد می‌کند. در مطالعه زیبلند و همکاران (۱۹۹۸) و تاتار (۲۰۰۹) این عامل به عنوان مهم‌ترین مانع معرفی شده بود و در مطالعه کشکر و احسانی (۱۳۸۶) و گیورسیک و همکاران (۲۰۰۷) نیز این عامل در اولویت دوم اهمیت قرار داشت. در پژوهش حاضر نداشتن برنامه ورزشی مشخص، یکی از موانع درون‌فردی نسبتاً مهم عنوان شد. عدم اطلاع از نحوه و میزان فعالیت بدنی و شدت و نوع تمرینات مناسب از جمله مواردی است که موجبات نگرانی افراد را از مشارکت در این فعالیت‌ها فراهم می‌کند. در این راستا می‌توان از خدمات داوطلبانه دانشجویان رشته تربیت بدنی به ویژه گرایش‌های فیزیولوژی ورزشی، علم تمرین و مربیگری استفاده کرد و زمینه مشاوره رایگان در این زمینه را برای افراد علاقمند ایجاد کرد. سستی و تنبلی و نیز نداشتن انگیزه نیز از جمله موارد مهم دیگری است که در عامل درون‌فردی وجود

1. Ziebland et al

2. Tatar

دارد و مانع شرکت جامعه دانشگاهی در فعالیتهای بدنی و ورزشی می‌شود. در این زمینه به نظر می‌رسد، افزایش سطح آگاهی افراد از طریق آموزش در ایجاد انگیزه و تشویق آنان برای شرکت در ورزش و فعالیتهای بدنی مؤثر باشد (۲). گسترش سرمایه فرهنگی ورزش (۲۴) نیز می‌تواند برای از میان برداشتن موانع درون فردی و افزایش گرایش افراد به ورزش همگانی مؤثر باشد. به عقیده عادلخانی و همکاران (۱۳۹۱) سرمایه فرهنگی (تحصیلات و میزان مطالعه) بالای افراد فرصتی است تا مدیران ورزش با برگزاری کارگاه‌ها، دوره‌ها و حتی از طریق توزیع بروشور، افراد را از اهمیت ورزش آگاه سازند تا از این طریق بتوانند به گسترش ورزش همگانی و در نتیجه سلامت جامعه کمک کنند. آفرینش خاکی و همکاران (۱۳۸۴) معتقدند تبلیغات از جمله موارد مهم اثرگذار در توسعه ورزش است. تبلیغات با تغییر دیدگاه مردم نسبت به ورزش می‌تواند نقش مهمی را در این زمینه ایفا کند. استفاده از وسایلی همانند پوسته‌های ورزش همگانی، تابلوهای هشدار دهنده در مورد خطرات بی تحرکی، استفاده از تبلیغات گسترده در محافل و معابر عمومی از جمله روش‌های توسعه ورزش در بین مردم است و می‌تواند انگیزه مشارکت ورزشی افراد را تقویت نماید (۱). عقیده بر این است که عدم علاقه مردم به شرکت در فعالیتهای حرکتی و ورزشی به واسطه کمبود اماکن ورزشی است و در صورتی که کمبود فضاهای ورزشی به مرور زمان رفع شود می‌توان تعداد بیشتری از مردم را به سوی ورزش سوق داد (۱). بنابراین می‌توان گفت احتمالاً با برطرف شدن موانع محیطی (کمبودها و محدودیت‌های مربوط به فضاها، امکانات و شرایط محیطی حاکم بر اماکن و محیط‌های ورزشی) برخی از موانع درون فردی و حتی موانع روانشناختی مرتفع خواهد شد. با توجه به این که در این تحقیق اندازه گیری مستقیمی در این زمینه صورت نگرفته است، نیاز به انجام پژوهش‌های بیشتر همچنان باقی می‌ماند. باقرزاده و همکاران (۱۳۸۰) در تحقیق خود گزارش کردند برگزاری مسابقات مختلف ورزشی علاقه و رغبت افراد را نسبت به ورزش بیشتر خواهد کرد. بنابراین، یکی از راهکارهای خوب برای از میان برداشتن برخی از موانع درون فردی می‌تواند برگزاری مسابقات و جشنواره‌های ورزشی درون و برون بخشی باشد که احتمالاً میل و رغبت و انگیزه جامعه دانشگاهی را برای فعالیت بدنی و حضور در برنامه‌های ورزش همگانی خواهد افزود.

گویه‌های تشکیل دهنده عامل روانشناختی، نشان دهنده تأثیر عوامل روانشناختی، ویژگی‌ها و مسائل روانی افراد و تصور آنان از وضعیت جسمانی خود بر مشارکت در فعالیتهای ورزشی است. بنابراین با عامل بازدارنده فردی در مطالعه کشر و احسانی (۱۳۸۶)، عامل موانع شخصی در مطالعه میرغفوری، صیادی و میرفخرالدینی (۱۳۸۸)، عامل موانع درون فردی در مطالعه

گیورسیک و همکاران (۲۰۰۷) و عامل عدم اعتماد به نفس در مطالعه آسیه‌پهل (۲۰۰۵) متناسب است. در تحلیل عاملی تأییدی مشخص شد این عامل نسبت به سایر عامل‌های موانع دارای کمترین بار عاملی است (۰/۵۴). به عبارت دیگر، این عامل به میزان کمی تبیین‌کننده موانع فعالیت بدنی بود. همچنین، در اولویت‌بندی ابعاد موانع مشارکت در فعالیت بدنی، عوامل روانشناختی در اولویت آخر شرکت‌کنندگان قرار گرفت. یعنی شرکت‌کنندگان این پژوهش معتقدند که این عامل نسبت به سایر عوامل تشکیل‌دهنده موانع فعالیت بدنی، برای آنان محدودیت کمتری جهت پرداختن به این گونه فعالیت‌ها ایجاد می‌کنند. این یافته با نتایج کشکر و احسانی (۱۳۸۶)، میرغفوری، صیادی و میرفخرالدینی (۱۳۸۸) و آسیه‌پهل (۲۰۰۵) که این عامل را از کم‌اهمیت‌ترین موانع فعالیت بدنی معرفی کردند، در یک راستا قرار دارد. ابراهیم و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) در تحقیق خود گزارش کردند افرادی که سطح تحصیلات بالاتری دارند نسبت به افراد با سطح تحصیلات پایین‌تر موانع کمتری را ادراک می‌کنند و علت آن را آگاهی و شناخت بیشتر افراد تحصیل‌کرده نسبت به افراد عادی در مورد مزایای ورزش و فعالیت بدنی و نیز سازگاری بهتر آن‌ها با برنامه‌های ارتقای سلامتی می‌دانند. بنابراین، شاید بتوان اهمیت کمتر عامل روانشناختی نسبت به عامل‌های دیگر در این تحقیق را به ماهیت جامعه مورد بررسی و سطح تحصیلات شرکت‌کنندگان نسبت داد، زیرا دانشگاهیان به عنوان قشر فرهیخته جامعه نسبت به سایر اقشار آگاهی و دانش بیشتری در مورد فعالیت بدنی و مزایای آن دارند و بهتر می‌توانند با مسائل روانشناختی پیش رو و بازدارنده فعالیت بدنی مقابله نمایند. در همین راستا، عادلخانی و همکاران (۱۳۹۱) گزارش کردند سرمایه فرهنگی افراد در نگرش و گرایش آن‌ها به فعالیت‌های بدنی مؤثر است. لذا این امکان وجود دارد که سرمایه فرهنگی شرکت‌کنندگان تحقیق حاضر و جامعه مورد مطالعه در ادراک برخی از موانع هم چون موانع درون فردی و روانشناختی تأثیر گذاشته باشد. به نظر می‌رسد بهترین راه حل برای از میان برداشتن موانع روانشناختی افراد برای شرکت در فعالیت بدنی، استفاده از روانشناسان و مشاوران متخصص در این زمینه است. لذا دانشجویان، اساتید و کارکنانی که احساس می‌کنند علت عدم مشارکت ورزشی آن‌ها مواردی همچون خودپنداره منفی (برداشت منفی از خود)، عدم اعتماد به نفس، خجالتی بودن و غیره می‌باشد احتمالاً نیازمند مراجعه به مراکز مشاوره خواهند بود. در همین زمینه، کمک گرفتن از پایگاه‌های تندرستی در دانشگاه‌ها و گنجاندن مشاوره ورزشی به صورت منسجم، در طرح پایش سلامت دانشجویان جدیدالورود می‌تواند به عنوان یک راهکار برای از میان برداشتن برخی از موانع روانشناختی دانشجویان برای شرکت در فعالیت‌های بدنی باشد.

به طور کلی، می توان گفت مواردی که به عنوان موانع فعالیت بدنی در جامعه دانشگاهی معرفی شد، زنجیروار به هم مرتبط هستند و در برنامه ریزی برای رفع این موانع باید به ماهیت و میزان اهمیت آن ها از دیدگاه اساتید، کارکنان و دانشجویان توجه نمود. این موانع از موانع ناشی از محیط بیرونی مانند سازمانی و مدیریتی، محیطی و عدم حمایت اجتماعی تا موانع ناشی از محیط درونی مانند محدودیت زمانی، موانع روانشناختی و درون فردی نیازمند برنامه ریزی دقیق و مناسب هستند تا زمینه مشارکت فعال و هرچه بیشتر این قشر از جامعه در فعالیت های ورزشی فراهم گردد. هر یک از موانع شناسایی شده در این پژوهش که در جدول ۳ فهرست کامل آن ها آمده است، با اتخاذ تدابیر و راهکارهای مناسب قابل رفع هستند و در این پژوهش سعی شد به برخی از مهم ترین راهکارهای رفع این موانع و توسعه فعالیت بدنی و ورزش همگانی در دانشگاه ها اشاره شود. باید خاطر نشان کرد که ذکر همه راهکارها در این مقاله مقدور نمی باشد و مسئولین و دست اندرکاران ورزش دانشگاه ها می توانند ضمن استفاده از راهکارهای پیشنهادی این پژوهش، با تشکیل اتاق های فکر، راهکارهای دیگری را برای از میان برداشتن موانع شناسایی شده در این پژوهش اتخاذ نمایند.

### تشکر و قدردانی

این پژوهش با استفاده از حمایت های مالی و معنوی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی انجام شده است؛ بدینوسیله نویسندگان مقاله بر خود لازم می دانند مراتب تقدیر و تشکر خود را از پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، کارشناسان محترم اداره پژوهش و بخش نشریه و همچنین دانشگاه شاهرود، معاونت پژوهشی و فناوری به واسطه حمایت های آنها اعلام دارند.

### منابع

۱. آفرینش خاکی اکبر، تندنویس فریدون، مظفری سید امیر احمد. مقایسه دیدگاه های اعضای هیئت علمی، مربیان، ورزشکاران و مدیران در مورد چگونگی توسعه ورزش همگانی. نشریه علوم حرکتی و ورزش. ۱۳۸۴؛ ۵: ۲۲-۱.
۲. عزیزی بیستون، جلالی فراهانی مجید، خبیری محمد. بررسی نگرش دانشجویان ساکن خوابگاه های دانشگاه تهران به ورزش همگانی. مدیریت ورزشی. ۱۳۹۰؛ ۸: ۷۵-۹۱.
۳. گودرزی محمد، اسدی حسن. تحلیل میزان و نوع فعالیت های فراغتی و ورزشی استادان دانشگاه تهران. حرکت. ۱۳۷۹؛ ۴: ۳۶-۲۱.
۴. صفانیا علی محمد، نیک بخش رضا. بررسی انگیزه های مشارکت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی در فعالیت های جسمانی. فصلنامه تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۱۳۸۸؛ ۸:

۵-۱۲.

۵. رحمانی احمد، پوررنجبر محمد، بخشی‌نیا طیبه. بررسی و مقایسه نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های زنجان با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. ۱۳۸۵؛ ۳: ۲۱۶-۲۰۹.

۶. رحمانی احمد، بخشی‌نیا طیبه، قوامی سیدسعید. نقش ورزش در گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تاکستان. پژوهش در علوم ورزشی. ۱۳۸۵؛ ۱۲: ۵۰-۳۳.

۷. حیدری چروده مجید. نیازسنجی شهروندان تهرانی به ورزش همگانی: به تفکیک سن، جنس، منطقه، فضا و زمان. طرح پژوهشی، دفتر مطالعات فرهنگی و اجتماعی: شهرداری تهران؛ ۱۳۸۸.

8. El-Gilany AH, Badawi K, El-Khawaga G, Awadalla N. Physical activity profile of students in Mansoura University, Egypt. Eastern Mediterranean Health Journal. 2011; 17(8): 694-702.

9. Lovell PG, El Ansari W, Parker JK. Perceived Exercise Benefits and Barriers of Non-Exercising Female University Students in the United Kingdom. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2010; 7: 784-98.

10. Lerner J, Burns C, De Roiste A. Correlates of Physical Activity among College Students. Recreational sports journal. 2009; 35(2): 95-106.

11. Tumusiime DK. Perceived benefits of, barrier and helpful cues to physical activity among tertiary institution students in Rwanda. Unpublished master's thesis. University of the Western Cape (UWC): South Africa; 2004.

۱۲. اتقیاء ناهید. نیازسنجی ورزشی بانوان شاغل در دانشگاه الزهرا و ارائه راهکارهای کاربردی. نشریه علوم حرکتی و ورزش. ۱۳۸۷؛ ۱۱: ۹۶-۷۹.

۱۳. غفوری فرزاد. مطالعه انواع ورزشهای همگانی و تفریحات مطلوب جامعه و ارائه مدل برای برنامه ریزی‌های آینده. طرح پژوهشی، وزارت ورزش و جوانان (سازمان تربیت بدنی سابق؛ ۱۳۸۶).

14. Asihel SG. Perceptions of Constraints to Recreational Sports Participation: A Case Study of the University of the Western Cape (UWC) Undergraduate Female Students. Unpublished master's thesis. University of the Western Cape (UWC): South Africa; 2005.

15. Gomez-Lopez M, Gallegos AG, Exteremera AB. Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. Journal of Sports Science and Medicine. 2010; 9: 374-81.

۱۶. باقرزاد فضل الله، حمایت طلب رسول، متقی پور مهدی. بررسی علل عدم شرکت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه در فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه. حرکت. ۱۳۸۰؛ ۱۱: ۳۱-۲۳.

۱۷. کشکر سارا، احسانی محمد. بررسی اهمیت عوامل بازدارنده‌ی زنان تهران از مشارکت در

- ورزش تفریحی با توجه به متغیر خصوصیات فردی، مطالعات زنان. ۱۳۸۶؛ ۲: ۱۱۳-۳۴.
۱۸. احسانی محمد، کوزه‌چیان هاشم، کشکر، سارا. بررسی و تجزیه و تحلیل عوامل بازدارنده و میزان مشارکت زنان شهر تهران در فعالیتهای ورزش تفریحی. پژوهش در علوم ورزشی. ۱۳۸۶؛ ۱۷: ۶۳-۸۷.
۱۹. سیدعامری میرحسن، محمدآلق قربان بردی. تبیین راهکارهای جذب و افزایش مشارکت شهروندان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی (مطالعه موردی: ارومیه). پژوهش‌های مدیریت ورزشی و علوم حرکتی. ۱۳۹۱؛ ۴: ۲۳-۳۴.
20. Gyurcsik NC, Spink KS, Bray SR, Chad K, Kwan M. An ecologically based examination of barriers to physical activity in students from grade seven through first-year University. *Journal of Adolescent Health*. 2007; 38: 704-11.
۲۱. میرغفوری سید حبیب‌اله، صیادی تورانلو حسین، میرفخرالدینی سید حیدر. بررسی و تحلیل مسائل مؤثر بر مشارکت زنان در فعالیتهای ورزشی (مطالعه موردی: دختران دانشجوی دانشگاه یزد). مدیریت ورزشی. ۱۳۸۸؛ ۱: ۸۳-۱۰۰.
۲۲. منظمی مریم، علم شهرام، شتاب بوشهری سیده ناهید. تعیین عوامل مؤثر بر توسعه تربیت بدنی و ورزش بانوان جمهوری اسلامی ایران. مدیریت ورزشی. ۱۳۹۰؛ ۱۰: ۶۸-۱۵۱.
23. Ng jK, Cuddihy T, Fung L. Does a required physical education program change leisure exercise behaviors in Hong Kong university students? The role of the environment explored. *Journal of Exercise Science and Fitness*. 2003; 1(2): 104-15.
۲۴. عادلخانی امین، واعظ موسوی سیدمحمدکاظم، فراهانی ابوالفضل. سرمایه فرهنگی شرکت کنندگان در ورزش همگانی (سیاستگذاری و راهکارها). فصلنامه مجلس و راهبرد. ۱۳۹۱؛ ۶۹: ۵-۳۲.
25. Ziebland S, Thorogood M, Yudkin P, Jones J, Coulter A. Lack of Willpower or Lack of Wherewithal? 'Internal' and 'External' Barriers to Changing Diet and Exercise in a Three Year Follow-up of Participants in a Health Check. *Social Science and Medicine*. 1998; 46(4):461-65.
26. Tatar FM. Perceived barrier to physical activity among IIUM students: self-efficacy as mediator. Unpublished master's thesis. International Islamic University Malaysia: Malaysia; 2009.
27. Ibrahim S, Karim AN, Oon LN, Ngah WZ. Perceived physical activity barriers related to body weight status and sociodemographic factors among Malaysian men in Klang Valley. *BMC public health*. 2013; 13: 275.

### ارجاع مقاله به روش ونگوور

مهدی زاده رحیمه، اندام رضا. راهکارهای توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌های ایران. مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۳۹۳؛ ۶ (۲۲): ۳۸-۱۵