

موانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌ها

رحیمه مهدی‌زاده^۱، رضا اندام^۲، شهناز روزبهانی^۳

تاریخ دریافت: ۹۲/۱/۲۰

تاریخ پذیرش: ۹۲/۴/۲۶

چکیده

هدف از پژوهش حاضر موانع 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 کرده و به پرسشنامه پاسخ دادند. این پرسشنامه در مقیاس پنج ارزشی بود که روایی صوری و محتوایی آن مورد تأیید متخصصان قرار گرفته 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 عامل‌ها 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 نشان داد عامل سازمانی و مدیریتی با میانگین $(0/85 \pm 3/22)$ با اهمیت‌ترین عامل و روان‌شناختی با میانگین $(0/95 \pm 2/50)$ کم‌اهمیت‌ترین عامل بود. عامل‌های بدست آمده در این پژوهش بر اساس معیارهای ذیل تعیین گردید: الف) شناخت اولیه تعداد عامل‌ها بر اساس مرور مقالات، ب) انتخاب عامل‌ها بر اساس مقادیر ویژه بیشتر از ۱، ج) بررسی بصری بر اساس آزمون اسکری، د) استفاده از معیار توصیف واریانس و ه) قابلیت درک عامل‌های اقتباس شده. 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.

واژگان کلیدی: ورزش همگانی، توسعه، دانشگاه.

Email: reza.andam@gmail.com

۱. استادیار دانشگاه شاهرود (نویسنده مسئول)

۲. دانشیار دانشگاه شاهرود

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزش دانشگاه شاهرود

مقدمه

امروزه ورزش ابزاری برای ارتقاء سطح رفاه و آسایش و همچنین راهی برای توسعه و حفظ سلامت جسمی و روانی در آحاد جامعه است. مهم‌ترین پیامدهای ورزش از حیث سلامت جسمانی و روانی، بهداشتی و اجتماعی شامل تأمین سلامت و بهداشت بدن، پرورش روان و ایجاد زمینه برای استقلال شخصیت، دستیابی به شادابی و نشاط و توسعه مهارت‌های اجتماعی است. آثار مثبت فوق در تمامی مراحل زندگی فرد از کودکی تا کهنسالی حائز اهمیت بوده و منحصر به دوره خاصی از زندگی نیستند (زاهدی، ۱۳۹۰).

علی‌رغم، افزایش آگاهی عمومی مردم درباره عوارض و پیامدهای ناشی از بی‌تحرکی، براساس 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 (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۰). 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 (گودرزی و اسدی، ۱۳۷۹).

فعالیت بدنی و شرکت در برنامه‌های ورزش همگانی دانشگاه می‌تواند سهم بسزایی در ارتقا سطح سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی جامعه دانشگاهی داشته باشد؛ لذا با شناخت موانع مشارکت ورزشی این افراد، می‌تواند ضمن ارائه اطلاعات مفید در این خصوص، به دست اندرکاران ورزش دانشگاه‌ها نیز در تدوین هر چه بهتر برنامه‌های ورزشی و رفع موانع موجود کمک نمود. در این ارتباط، توموسیمه^۱ (۲۰۰۴) معتقد است موانع درک شده^۲ پیش‌بینی کننده خوبی برای عدم انجام فعالیت بدنی است. موانع واقعی و یا ناشی از ادراکات شخصی افراد، می‌توانند به طور بالقوه از شروع، ادامه یا از سرگیری فعالیت بدنی جلوگیری کنند.

1. Tumusiime

2. Perceived barriers

مطالعات انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد، کمبود وقت (گودرزی و همکاران، ۱۳۷۹؛ حیدری چروده، ۱۳۸۸؛ الگینی و همکاران، ۲۰۱۱؛ لاول و همکاران، ۲۰۱۰؛ لرنر و همکاران، ۲۰۰۹؛ اتقیاء، ۱۳۸۷؛ غفوری، ۱۳۸۶؛ آسیه‌ل، ۲۰۰۵، گومز و همکاران، ۲۰۱۰)، کمبود امکانات (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۰؛ الگینی و همکاران، ۲۰۱۱؛ اتقیاء، ۱۳۸۷؛ آسیه‌ل، ۲۰۰۵)، مشغله زیاد (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۰؛ گودرزی و اسدی، ۱۳۷۹؛ رحمانی و همکاران، ۱۳۸۵) و تنبلی و بی‌حوصلگی (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۰؛ اتقیاء، ۱۳۸۷؛ گومز و همکاران، ۲۰۱۰؛ رحمانی و همکاران^{الف}، ۱۳۸۵؛ رحمانی و همکاران^ب، ۱۳۸۵) مهم‌ترین موانع مشارکت افراد در فعالیت بدنی هستند.

هرچند 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، علیرغم اینکه پژوهش‌های دیگری (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۰؛ اتقیاء، ۱۳۸۷؛ گومز و همکاران، ۲۰۱۰؛ رحمانی و همکاران^{الف}، ۱۳۸۵؛ رحمانی و همکاران^ب، ۱۳۸۵) به برخی از موانع مشارکت ورزشی در دانشگاه‌ها اشاره کرده‌اند؛ 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 شده 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 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 کرده‌اند و به راهکار یا راه حلی برای از میان

برداشتن آن موانع اشاره‌ای نداشته‌اند 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 می‌باشد. از آنجا 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. 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 هیئت 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 کرده و به سؤالات پرسشنامه پاسخ دادند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه محقق ساخته‌ای بود که موانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌ها 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 داشته‌اند، 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 $0/953 =$ 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 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 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 ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت کنندگان ارائه شده است.

جدول ۱. توزیع شرکت کنندگان بر اساس جنسیت، وضعیت تأهل و وضعیت استخدام

ویژگی جمعیت شناختی	وضعیت	اعضای هیئت علمی		کارکنان		دانشجویان	
		تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
جنسیت	مرد	۱۲۲	۵۲/۴	۱۳۰	۵۸	۱۴۵	۴۵
	زن	۱۱۱	۴۷/۶	۹۴	۴۲	۱۷۷	۵۵
	مجموع	۲۳۳	۱۰۰	۲۲۴	۱۰۰	۳۲۲	۱۰۰
وضعیت تأهل	مجرد	۶۵	۲۷/۹	۳۷	۱۶/۶	۲۷۲	۸۴/۵
	متأهل	۱۶۴	۷۰/۴	۱۸۶	۸۳	۴۹	۱۵/۲
	نامشخص (missing)	۴	۱/۷	۱	۰/۴	۱	۰/۳
	مجموع	۲۳۳	۱۰۰	۲۲۴	۱۰۰	۳۲۲	۱۰۰
وضعیت استخدام	رسمی	۷۸	۳۳/۵	۶۳	۲۸/۱	---	---
	پیمانی	۴۳	۱۸/۵	۳۲	۱۴/۳	---	---
	قراردادی	۴۸	۲۰/۶	۱۱۸	۵۲/۷	---	---
	حق التدریس / روزمزد	۶۳	۲۷	۷	۳/۱	---	---
	نامشخص (missing)	۱	۰/۴	۴	۱/۸	---	---
	مجموع	۲۳۳	۱۰۰	۲۲۴	۱۰۰	---	---

داده‌های مندرج در جدول ۱ نشان می‌دهد از مجموع ۲۳۳ نفر هیئت علمی شرکت کننده در این تحقیق ۵۲/۴ درصد مرد و ۴۷/۶ درصد زن بودند. بیش از ۷۰ درصد آن‌ها متأهل بوده و از نظر استخدام نیز ۳۳/۵ درصد آن‌ها استخدام رسمی دولت بودند. همچنین، ۵۸ درصد کارکنان مرد و ۴۲ درصد زن بوده و در مجموع ۸۳ درصد آن‌ها متأهل بودند. بیش از نیمی از کارکنان (۵۲/۷ درصد) دانشگاه‌ها به صورت قراردادی فعالیت می‌کردند. ۵۵ درصد دانشجویان شرکت کننده در این تحقیق دختر و ۴۵ درصد پسر بوده و حدود ۸۵ درصد آن‌ها مجرد بودند.

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

پرسشنامه موانع	آزمون	
	آماره <i>KMO</i>	<i>KMO</i>
۰/۹۴۲	خی دو	
۲۷۵۸۶/۸۶۰	درجه آزادی	بارتلت
۲۱۴۵	سطح معنی‌داری	
۰/۰۰۱		

نتایج آزمون بارتلت (جدول ۲) نشان داد استفاده از تحلیل عاملی برای پرسشنامه موانع مناسب بوده و عامل‌های ساخته شده از اعتبار لازم برخوردارند. نتایج آزمون *KMO* نیز نشان می‌دهد که 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 (جدول ۴) 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). عامل‌های بدست آمده در این پژوهش بر اساس معیارهای ذیل تعیین گردید: الف) شناخت اولیه تعداد عامل‌ها بر اساس مرور مقالات، ب) انتخاب عامل‌ها بر اساس مقادیر ویژه بیشتر از ۱، ج) بررسی بصری بر اساس آزمون اسکری، د) استفاده از معیار توصیف واریانس و ه) قابلیت درک عامل‌های اقتباس شده. 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 و بار عاملی مربوط به هر گویه در عامل مربوطه در جدول ۳ گزارش شده است.

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

عنوان عامل	اولویت در عامل	گویه	بار عاملی
تربیتی و آموزشی	۱	فرهنگ‌سازی ضعیف در زمینه ورزش همگانی و استفاده از امکانات ورزشی	۰/۵۳۳
	۲	محدودیت‌های فرهنگی مرتبط با فعالیت بدنی (به ویژه بانوان)	۰/۴۰۴
	۳	عدم حمایت مسئولین دانشگاه از ورزش دانشجویان، کارکنان و اساتید	۰/۵۴۹
	۴	عدم وجود مشاور پزشکی در زمینه فعالیت بدنی در دانشگاه	۰/۶۲۲
	۵	عدم برگزاری دوره‌های آموزشی رشته‌های مختلف ورزشی در ساعات فوق برنامه	۰/۶۱۲
	۶	عدم توجه به رشته‌های مورد علاقه مراجعین در ساعات فوق برنامه	۰/۶۶۲
	۷	عدم اطلاع‌رسانی و تبلیغات مناسب درباره ورزش و فعالیت‌های ورزشی دانشگاه	۰/۵۸۴
	۸	عدم اختصاص بودجه به ورزش همگانی و فعالیت بدنی از سوی دانشگاه	۰/۶۱۷
	۹	عدم تخصص مربیان و کمبود مربیان آگاه و با تجربه	۰/۷۰۰
	۱۰	نبودن یا عدم فعالیت تشکلهای و انجمن‌های ورزش همگانی در دانشگاه	۰/۶۹۱
	۱۱	عدم وجود رشته‌های ورزشی متنوع در اماکن ورزشی دانشگاه	۰/۶۲۸
	۱۲	عدم حضور و شرکت مسئولان دانشگاه در فعالیت‌های ورزشی دانشگاه	۰/۴۶۸
	۱۳	عملکرد ضعیف اداره تربیت‌بدنی دانشگاه و عدم توجه کافی به ورزش دانشجویان، کارکنان و اساتید	۰/۷۱۴
	۱۴	ضعف بخش روابط عمومی اداره تربیت بدنی دانشگاه	۰/۷۲۲
	۱۵	ضعف اطلاع‌رسانی رسانه‌ها درباره فواید فعالیت بدنی و ورزش	۰/۳۹۱
	ساختاری	۱۶	برخورد نامناسب دست‌اندرکاران اماکن ورزشی
۱		عدم اختصاص ساعت‌های ویژه در اماکن و فضاهای ورزشی برای دانشجویان، کارکنان و اعضای هیئت علمی و اساتید	۰/۵۶۷
۲		عدم وجود اماکن و فضاهای ورزشی اختصاصی برای خانم‌ها و آقایان	۰/۵۹۸
۳		کمبود فضا و امکانات ورزشی	۰/۶۳۶
۴		سختی دسترسی به فضاها و امکانات ورزشی	۰/۶۲۷
۵		کیفیت پایین وسایل و تجهیزات ورزشی	۰/۶۳۱
۶		نامناسب بودن سیستم‌های گرمایشی و سرمایشی در اماکن ورزشی سرپوشیده	۰/۶۲۲
۷		نامناسب بودن وضعیت بهداشتی اماکن و فضاهای ورزشی	۰/۷۱۷
۸		عدم ایمنی فضاها و اماکن ورزشی	۰/۷۱۶
۹		وضعیت ظاهری نامطلوب اماکن و فضاهای ورزشی	۰/۷۲۸
۱۰		شرایط آب و هوایی نامناسب منطقه	۰/۵۷۷
۱۱		عدم اطمینان خود و خانواده از امنیت محیط ورزش دانشگاه	۰/۵۶۲

عنوان عامل	اولویت در عامل	گویه	بار عاملی
رانش‌های	۱	ترس از بدتر شدن مشکلات جسمانی	۰/۵۶۷
	۲	قدرت و توان بدنی کم	۰/۶۵۸
	۳	خودپنداره منفی (برداشت منفی از خود)	۰/۷۴۰
	۴	ترس از قضاوت دیگران درباره خود	۰/۷۶۴
	۵	خجالتی بودن	۰/۷۶۳
	۶	ترس از قرار گرفتن در جمع و بودن در اجتماع	۰/۷۸۲
درون فردی	۱	تنبلی و سستی	۰/۷۲۱
	۲	نداشتن برنامه ورزشی مشخص	۰/۵۳۹
	۳	نداشتن انگیزه فعالیت بدنی و ورزش	۰/۶۸۱
	۴	عدم احساس راحتی در فضاهای ورزشی	۰/۵۰۸
	۵	مشکلات جسمانی، بیماری و منع پزشکی	۰/۴۷۶
	۶	عدم علاقه به ورزش و فعالیت بدنی و لذت نبردن از آن	۰/۷۰۴
	۷	نداشتن مهارت کافی در هیچ یک از رشته‌های ورزشی	۰/۵۲۷
	۸	سخت و خسته کننده بودن فعالیت بدنی و ورزش	۰/۶۱۴
	۹	داشتن تجربه‌های ناخوشایند از فعالیت بدنی در گذشته	۰/۵۰۸
	۱۰	داشتن احساس ناخوشایند نسبت به عرق کردن زیاد	۰/۴۳۷
عدم حمایت اجتماعی	۱	عدم مشارکت دوستان و همکاران	۰/۴۱۵
	۲	نداشتن یار ورزشی مناسب و هم‌سطح	۰/۴۳۹
	۳	بی‌تحرك بودن و عدم فعالیت بدنی سایر اعضای خانواده	۰/۵۷۶
	۴	عدم تشویق دوستان و همکاران	۰/۶۶۷
	۵	عدم آگاهی سایر اعضای خانواده از فواید ورزش و فعالیت بدنی	۰/۵۸۱
	۶	نگرش منفی مدیران و مسئولان دانشگاه به ورزش و فعالیت بدنی	۰/۴۵۶
	۷	عدم حمایت و تشویق خانواده	۰/۵۸۰
محدودیت زمانی	۱	مشغله‌های کاری و نداشتن وقت و فرصت کافی	۰/۷۳۴
	۲	تداخل زمان کار با زمان اختصاصی اماکن ورزشی	۰/۵۷۸
	۳	کم بودن ساعات فوق برنامه در فضاهای ورزشی دانشگاه	۰/۴۴۲
	۴	مشکلات و مشغله‌های خانوادگی	۰/۵۳۵
	۵	تدریس در چند واحد دانشگاهی مختلف و رفت و آمد زیاد	۰/۴۵۹
	۶	فعالیت جسمانی زیاد در حین انجام وظایف شغلی	۰/۴۳۹
	۷	کمبود خواب و استراحت	۰/۴۸۳
	۸	وقت‌گیر بودن فعالیت ورزشی	۰/۵۷۱

جدول ۴. فهرست سؤالات خارج شده از تحلیل عاملی

شماره گویه در پرسشنامه	گویه
۶	مشکلات مالی و اقتصادی اعضای هیئت علمی و بالا بودن هزینه‌های شرکت در فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه
۱۲	عدم برخورداری از تناسب اندام
۱۳	ترس از آسیب دیدگی
۳۷	عدم آگاهی از اثرات مثبت ورزش و فعالیت بدنی
۳۹	عدم پیگیری برنامه‌های ورزشی دانشگاه از جانب اساتید و اعضای هیئت علمی، کارکنان و دانشجویان
۴۳	نداشتن آگاهی و دانش لازم درباره نحوه انجام فعالیت‌های ورزشی (شدت، مدت و غیره)
۴۴	نگرش منفی جامعه به فعالیت بدنی و ورزش
۶۶	نداشتن لباس ورزشی مناسب یا عدم علاقه به پوشیدن لباس ورزشی

بررسی اهمیت عامل‌های مربوط به موانع فعالیت بدنی از دیدگاه پاسخ دهندگان نشان داد، مهم‌ترین عاملی که مانع شرکت افراد در ورزش و فعالیت بدنی می‌شود، عامل سازمانی و مدیریتی ($3/22 \pm 0/85$) است، پس از آن عامل‌های محیطی ($3/12 \pm 0/88$)، محدودیت زمانی ($3/10 \pm 0/78$)، عدم حمایت اجتماعی ($3/02 \pm 0/84$)، درون فردی ($2/93 \pm 0/81$) و روانشناختی ($2/50 \pm 0/95$) به ترتیب در رده‌های بعدی اهمیت قرار داشتند (جدول ۵).

جدول ۵. فهرست با اهمیت‌ترین و کم‌اهمیت‌ترین عوامل مربوط به موانع توسعه ورزش

همگانی در دانشگاه‌ها

ردیف	عوامل	تعداد	انحراف استاندارد \pm میانگین
۱	سازمانی و مدیریتی	۷۷۹	$3/22 \pm 0/85$
۲	محیطی	۷۷۹	$3/12 \pm 0/88$
۳	محدودیت زمانی	۷۷۹	$3/10 \pm 0/78$
۴	عدم حمایت اجتماعی	۷۷۹	$3/02 \pm 0/84$
۵	درون فردی	۷۷۹	$2/93 \pm 0/81$
۶	روانشناختی	۷۷۹	$2/50 \pm 0/95$

بحث و نتیجه‌گیری

وجود و بروز عوامل بازدارنده به معنای بروز مانع و مشکل در جهت رفع نیازهای افراد در دسترسی و پرداختن به فعالیت بدنی است. 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. بررسی پژوهش حاضر نشان داد از ۶۶ مانع شناخته شده در ورزش همگانی، ۵۸ متغیر از ارزش بیشتری برخوردار بودند. این گویه‌ها با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی در شش عامل سازمانی و مدیریتی، محیطی، تعامل اجتماعی، روانشناختی، درون‌فردی، عدم حمایت اجتماعی و محدودیت زمانی طبقه بندی شدند. اولویت این عوامل از دیدگاه شرکت کنندگان به ترتیب شامل سازمانی و مدیریتی، محیطی، محدودیت زمانی، عدم حمایت اجتماعی، درون‌فردی و روانشناختی بود.

در تحلیل عاملی اکتشافی، گویه‌های تشکیل‌دهنده عامل اول ۲۶/۸۹٪ از واریانس موانع فعالیت‌بدنی را تبیین کردند و چون اغلب گویه‌های آن عوامل مرتبط با محدودیت‌های ساختاری، سازمانی و مدیریتی مرتبط با فعالیت بدنی را می‌سنجید، "عامل سازمانی و مدیریتی" نام‌گذاری شد. این عامل، نشان‌دهنده وجود عوامل و مسائل ساختاری و سازمانی در مدیریت ورزش دانشگاهی است که بر مشارکت افراد در فعالیت‌های بدنی اثرگذار هستند. بنابراین، با عامل ساختاری در مطالعه آن‌جی، کودیپی و فانگ (۲۰۰۳)، احسانی، کوزه‌چیان و کشکر (۱۳۸۶) و کشکر و احسانی (۱۳۸۶)، عامل مدیریتی در مطالعه آسیهل (۲۰۰۵)، عامل سازمانی در مطالعه گیورسیک و همکاران (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. آزمون‌های تحقیق از این عامل به عنوان مهم‌ترین مانع برای فعالیت در ورزش همگانی نام بردند. باتوجه به محتوای گویه‌های تشکیل‌دهنده این عامل، مدیران 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. از دیگر اقداماتی که می‌توان در این بخش مورد استفاده قرار گیرد فرهنگ سازی و تلاش برای از بین بردن برخی نگرش‌های منفی نسبت به مشارکت فعال افراد دانشگاهی، به ویژه بانوان است؛ برای این منظور برگزاری برنامه‌های همگانی ورزش در مناسبت‌های مختلف، به ویژه برای بانوان دانشگاهی با حضور اعضای هیأت علمی و مسئولان دانشگاه می‌تواند مؤثر باشد. همچنین برپایی همایش‌ها و کارگاه‌های علمی-ورزشی در سطح خوابگاه‌ها، ساخت برنامه‌های آموزش ورزش و قرار دادن اینگونه برنامه‌ها در وبسایت دانشگاه و ادارات تربیت بدنی و استفاده از ابزارهای تبلیغاتی و اطلاع‌رسانی، می‌تواند مفید باشد. گویه‌های تشکیل‌دهنده عامل دوم در تحلیل عاملی اکتشافی، ۹/۶۲٪ از واریانس موانع فعالیت

بدنی را تبیین کردند و چون اغلب گویه‌های آن مسائل و محدودیت‌های محیطی مؤثر بر مشارکت افراد در فعالیت‌بدنی را مورد سؤال قرار می‌داد، "عامل محیطی" نامیده شد. این عامل نیز نشان‌دهنده کمبودها و محدودیت‌های مربوط به فضاها، امکانات و شرایط محیطی حاکم بر اماکن و محیط‌های ورزشی است. بنابراین، با عامل محیطی در مطالعه گرینی و همکاران (۲۰۰۶) گیورسیک و همکاران (۲۰۰۷) و عامل محیط فعالیت در مطالعه لاول، الانصاری و پارکر (۲۰۱۰) تناسب دارد. در اولویت‌بندی ابعاد موانع مشارکت در فعالیت بدنی از دیدگاه شرکت‌کنندگان، این عامل در اولویت دوم قرار گرفت. ماهیت گویه‌های تشکیل‌دهنده این عامل نشان می‌دهد، دسترسی آسان به مکان‌های ورزشی با ایجاد و برقراری سیستم حمل و نقل مناسب، رسیدگی به اماکن و تجهیزات ورزشی از جوانب مختلف (ظاهر، بهداشت و ...) با ایجاد واحد حفظ و نگهداری در ادارات تربیت بدنی و ارزیابی منظم و مداوم از این امکانات و برنامه ریزی برای اختصاص زمان‌های ویژه برای اقبال مختلف دانشگاهی (دانشجو، کارمند و هیأت علمی) با در نظر گرفتن ویژگی‌های آنها، می‌توان موانع ایجاد شده در بخش عامل محیطی را کاهش داد.

در تحلیل عاملی اکتشافی، گویه‌های تشکیل‌دهنده عامل سوم ۴/۱۴٪ از واریانس موانع فعالیت بدنی را تبیین کردند و چون اغلب گویه‌های آن تأثیر متغیرهای روانشناختی و فردی افراد بر مشارکت آنان در فعالیت بدنی را سؤال قرار می‌داد، "عامل روانشناختی" نام گرفت. این عامل، نشان‌دهنده 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 کشکر و احسانی (۱۳۸۶)، عامل موانع شخصی در مطالعه میرغفوری، صیادی و میرفخرالدینی (۱۳۸۸)، عامل موانع درون‌فردی در مطالعه گیورسیک و همکاران (۲۰۰۷) و عامل عدم اعتماد به نفس در مطالعه آسیهل (۲۰۰۵) متناسب است. 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. باتوجه به مضامین ارائه شده در گویه‌های این عامل 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 باشد؛ لذا دانشجویان، اساتید و کارکنانی که احساس می‌کنند علت عدم مشارکت ورزشی آن‌ها مواردی همچون خودپنداره منفی (برداشت منفی از خود)، عدم اعتماد

بنفس، خجالتی بودن و غیره می‌باشد، احتمالاً نیازمند مراجعه به مراکز مشاوره خواهند بود. در همین زمینه، کمک گرفتن از پایگاه‌های تندرستی در دانشگاه‌ها و کنجاندن مشاوره ورزشی به صورت منسجم، در طرح پایش سلامت دانشجویان جدید ال‌ورود می‌تواند به عنوان یک راهکار برای از میان برداشتن برخی از موانع روانشناختی دانشجویان برای شرکت در فعالیت‌های بدنی باشد.

گویه‌های تشکیل‌دهنده عامل چهارم در تحلیل عاملی اکتشافی، ۳/۴۴٪ از واریانس موانع فعالیت‌بدنی را تبیین کردند و چون اغلب گویه‌های آن محدودیت‌ها و مسائل شخصی افراد برای مشارکت در فعالیت‌بدنی را مورد سؤال قرار می‌داد، "عامل درون‌فردی" نامیده شد. این عامل نیز 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 (۱۹۹۸) و تاتار (۲۰۰۹)، عامل درون‌فردی در مطالعه گیورسیک و همکاران (۲۰۰۷)، عوامل بازدارنده فردی در مطالعه کشکر و احسانی (۱۳۸۶) و عامل موانع شخصی در مطالعه میرغفوری، صیادی و میرفخرالدینی (۱۳۸۸) تناسب دارد. از دیدگاه شرکت‌کنندگان پژوهش نیز این عامل در اولویت پنجم قرار گرفت و به میزان کمی تعیین‌کننده موانع مشارکت آنان در فعالیت بدنی بود. 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 مرتفع شود می‌توان تعداد بیشتری از مردم را به سوی ورزش سوق داد؛ 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 رفع خواهد شد، اما با توجه به اینکه در این تحقیق اندازه‌گیری 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، برای از میان برداشتن برخی از موانع درون فردی یکی از راهکارهای خوب 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.

در تحلیل عاملی اکتشافی، گویه‌های تشکیل‌دهنده عامل پنجم ۳/۱۰٪ از واریانس انگیزه فعالیت‌بدنی را تبیین کردند و چون اغلب گویه‌های این عامل بر مسائل و محدودیت‌های ناشی از تعاملات اجتماعی تأکید داشت، عامل "عدم حمایت اجتماعی" نام‌گذاری شد. این عامل،

نشان‌دهنده تأثیر روابط اجتماعی افراد بر عدم مشارکت آنان در فعالیت بدنی است. بنابراین، با عوامل اجتماعی در مطالعه آسیهل (۲۰۰۵)، نبی‌پور (۱۳۸۷)، میرغفوری، صیادی و میرفخرالدینی (۱۳۸۸) و منظمی، علم و شتاب بوشهری (۱۳۹۰)، عامل بین فردی در مطالعه کشر و احسانی (۱۳۸۸) و گیورسک و همکاران (۲۰۰۷) و عامل عدم حمایت اجتماعی در مطالعه گومز-لوپز، گالگوس و اکسترما (۲۰۱۰) متناسب است. این عامل در اولویت‌بندی عامل‌های موانع، به عنوان اولویت چهارم شناخته شد. برای حل مشکلات و مسائل مربوط به عدم حمایت اجتماعی نیاز به برنامه‌ریزی‌های دقیق از سوی مسئولان ورزش دانشگاه می‌باشد. در این زمینه، توجیه 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 است؛ 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.

در تحلیل عاملی اکتشافی، گویه‌های تشکیل‌دهنده عامل ششم ۲/۶۵٪ از واریانس موانع فعالیت بدنی را تبیین کردند و چون اغلب گویه‌های آن محدودیت وقت و نداشتن فرصت برای پرداختن به فعالیت بدنی را مورد سؤال قرار می‌داد، "عامل محدودیت زمانی" نام گرفت. این عامل، 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 (۱۳۸۳)، ان‌جی، کودیپی و فانگ (۲۰۰۳)، غفوری (۱۳۸۶)، آسیهل (۲۰۰۵)، داسکاپان، توزون و اکر (۲۰۰۶)، حیدری چروده (۱۳۸۸)، لاول، ال‌انصاری و پارکر (۲۰۱۰) و گومز-لوپز، گالگوس و اکسترما (۲۰۱۰) متناسب است. هم‌چنین از دیدگاه شرکت‌کنندگان محدودیت زمانی در اولویت‌بندی ابعاد موانع مشارکت در فعالیت بدنی، در اولویت سوم قرار گرفت. 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 نهایت با توجه به اینکه 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.

به طور کلی، می‌توان گفت مواردی که به عنوان موانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌ها شناخته شد، زنجیروار به هم مرتبط هستند و در برنامه‌ریزی برای رفع این موانع باید به ماهیت و میزان اهمیت آنها از دیدگاه اساتید، کارکنان و دانشجویان توجه نمود.

منابع

۱. آفرینش خاکی، اکبر؛ تندنویس، فریدون؛ مظفری، سیدامیر احمد. (۱۳۸۴). مقایسه دیدگاه‌های اعضای هیئت علمی، مربیان، ورزشکاران و مدیران در مورد چگونگی توسعه ورزش همگانی. نشریه علوم حرکتی و ورزش. جلد اول. شماره ۵. ص ۲۲-۱.
۲. اتقیاء، ناهید. (۱۳۸۷). نیازسنجی ورزشی بانوان شاغل در دانشگاه الزهرا و ارائه راهکارهای کاربردی. نشریه علوم حرکتی و ورزش. سال ششم. جلد اول. شماره ۱۱. ص ۹۶-۷۹.
۳. احسانی، محمد؛ کوزه‌چیان، هاشم؛ کشکر، سارا. (۱۳۸۶). بررسی و تجزیه و تحلیل عوامل بازدارنده و میزان مشارکت زنان شهر تهران در فعالیت‌های ورزش تفریحی. پژوهش در علوم ورزشی. شماره ۱۷. ص ۸۷-۶۳.
۴. باقرزاد، فضل‌الله؛ حمایت طلب، رسول؛ متقی پور، مهدی. (۱۳۸۰). بررسی علل عدم شرکت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه در فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه، حرکت، شماره ۱۱، ص ۳۱-۲۳.
۵. حیدری چروده، مجید. (۱۳۸۸). نیازسنجی شهروندان تهرانی به ورزش همگانی: به تفکیک سن، جنس، منطقه، فضا و زمان. طرح پژوهشی. دفتر مطالعات فرهنگی و اجتماعی شهرداری تهران.
۶. رحمانی، احمد؛ بخشی‌نیا، طیبیه؛ قوامی، سید سعید. (۱۳۸۵). نقش ورزش در گذراندن

- اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تاکستان. پژوهش در علوم ورزشی. شماره ۱۲. ص ۵۰-۳۳.
۷. رحمانی، احمد؛ پوررنجبر، محمد؛ بخشی‌نیا، طیبه. (۱۳۸۵). بررسی و مقایسه نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های زنجان با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. دوره پنجم. شماره سوم. ص ۲۱۶-۲۰۹.
۸. زاهدی، نسرين. (۱۳۹۰). مقایسه و اولویت‌بندی راهکارهای توسعه ورزش همگانی کشور از دیدگاه مدیران، کارشناسان و صاحب‌نظران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی. دانشگاه شمال.
۹. سیدعامری، میرحسن؛ محمدآلق، قربان بردی. (۱۳۹۱). تبیین راهکارهای جذب و افزایش مشارکت شهروندان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی (مطالعه موردی: ارومیه). پژوهش‌های مدیریت ورزشی و علوم حرکتی، سال دوم، شماره ۴، ص ۳۴-۲۳.
۱۰. عادلخانی، امین؛ واعظ موسوی، سیدمحمدکاظم؛ فراهانی، ابوالفضل. (۱۳۹۱). سرمایه فرهنگی شرکت کنندگان در ورزش همگانی (سیاست‌گذاری و راهکارها). فصلنامه مجلس و راهبرد، سال ۱۹، شماره ۶۹، ص ۳۲-۵.
۱۱. عزیزی، بیستون؛ جلالی فراهانی، مجید؛ خبیری، محمد. (۱۳۹۰). بررسی نگرش دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه تهران به ورزش همگانی. مدیریت ورزشی. شماره ۸. ص ۹۱-۷۵.
۱۲. غفوری، فرزاد. (۱۳۸۶). 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).
۱۳. کشکر، سارا؛ احسانی، محمد. (۱۳۸۶). بررسی اهمیت عوامل بازدارنده‌ی زنان تهران از مشارکت در ورزش تفریحی با توجه به متغیر خصوصیات فردی. مطالعات زنان. سال ۵. شماره ۲. ص ۱۳۴-۱۱۳.
۱۴. گودرزی، محمد؛ اسدی، حسن. (۱۳۷۹). تحلیل میزان و نوع فعالیت‌های فراغتی و ورزشی استادان دانشگاه تهران. حرکت. سال دوم. شماره ۴. ص ۳۶-۲۱.
۱۵. منظمی، مریم؛ علم، شهرام؛ شتاب بوشهری، سیده ناهید. (۱۳۹۰). تعیین عوامل مؤثر بر

توسعه تربیت بدنی و ورزش بانوان جمهوری اسلامی ایران، مدیریت ورزشی، شماره ۱۰، ص ۱۶۸-۱۵۱.

۱۶. میرغفوری، سید حبیب‌اله؛ صیادی تورانلو، حسین؛ میرفخرالدینی، سید حیدر. (۱۳۸۸). بررسی و تحلیل مسائل مؤثر بر مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی (مطالعه موردی: دختران دانشجوی دانشگاه یزد). مدیریت ورزشی. شماره ۱. ص ۸۳-۱۰۰.

۱۷. نبی‌پور، مجتبی. (۱۳۸۷). بررسی میزان مشارکت دانشجویان دانشگاه‌های غیرانتفاعی استان مازندران در فعالیت‌های ورزشی-تفریحی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شمال.

18. Asihel, S.G. (2005). 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.
19. Daskapan, A; Tuzun, E.H; Eker, L. (2006). Percieved barriers to physical activity in university students. *Journal of Sports Science and Medicine*. 5. 615-620.
20. El-Gilany, A.H; Badawi, K; El-Khawaga, G; Awadalla, N. (2011). Physical activity profile of students in Mansoura University, Egypt. *Eastern Mediterranean Health Journal*. 17(8). 694-702.
21. Gomez-Lopez, M., Gallegos, A. G., & Exteremera, A. B. (2010). Perceived barriers by university students in the practice of physical activities, *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 374-381.
22. Greaney, M.L; Lees, F.D; Lee, S.Y; Norsworthy, B.L; Dayton, S.F; Hoerr, S.L; Roy, J.L; White, A.A; Greene, G.W. (2006). A qualitative analysis of enablers and barriers to physical activity among college students. The 134th Annual Meeting & Exposition (November 4-8, 2006) of APHA.
23. Gyurcsik, N.C; Spink, K.S; Bray, S.R; Chad, K; Kwan, M. (2007). An ecologically based examination of barriers to physical activity in students from grade seven through first-year University. *Journal of Adolescent Health* 38. 704-711.
24. Ibrahim, S., Karim, A. N., Oon, L. N., & Ngah, W. Z. (2013). Perceived physical activity barriers related to body weight status and sociodemographic factors among Malaysian men in Klang Valley, *BMC public health*, 13, 275.
25. Lerner, J; Burns, C; DeRoiste, A. (2009). Correlates of Physical Activity among College Students. *Recreational sports journal*. 35(2). 95-106.
26. Lovell, P. G., El Ansari, W., & Parker, J. K. (2010). Perceived Exercise Benefits

- and Barriers of Non-Exercising Female University Students in the United Kingdom, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7, 784-798.
27. Ng, j.K; Cuddihy, T; Fung, L. (2003). Does a required physical education program change leisure exercise behaviours in Hong Kong university students? The role of the environment explored. *Journal of Exercise Science and Fitness*. 1(2). 104-115.
28. Tatar, F. M. (2009). Perceived barrier to physical activity among IIUM students: self-efficacy as mediator. Unpublished master's thesis, International Islamic University Malaysia, Malaysia.
29. Tumusiime, D.K. (2004). 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.
30. Ziebland, S., Thorogood, M., Yudkin, P., Jones, J., & Coulter, A. (1998). 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*, 46(4):461-465.

