



Center for Strategic Studies of the
Islamic Republic of Iran Army

**Journal Of
Army Strategic Research
Print ISSN:27834212
Volume 3, Issue 8
Summer 2024
P.P. 31 - 61**

Identifying and Prioritizing obstacles to the participation of human capital in sports activities (case study: A military organization)

Kiyumars Moladoost^{*1}, Amjad Ozma², Hadi Alinezhad³, Morteza Mohammadi⁴

Abstract

The performance of military organizations depends on the amount of physical and mental strength of human capital. The current research aimed to identify the obstacles to the participation of military organization employees in sports activities. This research method was quantitative and exploratory, descriptive, analytical, and practical, and the statistical population consisted of employees of the organization. Three hundred eighty-seven individuals were selected by random and accessible sampling. The main tool of this research was a researcher-made questionnaire. The KMO index and Bartlett's test were used to check the validity of the questionnaire, and experts confirmed it. Cronbach's alpha coefficient was 0.85 .

The results demonstrated that the management, infrastructure, human, and cultural components were ranked first to fourth level. The number of subjects who participated in sports and physical activity per week for less than 30 minutes (20.9%) was in first place, and about 180 minutes (4.9%) in last place. The amount of participation in sports programs to achieve the necessary physical resistance was far from the standard. Most employees exercise less than 90 minutes weekly, far from optimal conditions. According to the results, modifying the management approaches and processes in the sports field, strengthening the infrastructure training, and changing the attitude of employees can provide the basis for the maximum participation of employees in sports activities

Keywords: Human Capital, Sports Participation, Sports, Military

Citation: Moladoost, Kiyumars; Ozma, Amjad, Alinezhad, Hadi; Mohammadi Morteza (2024) Identifying and Prioritizing obstacles to the participation of human capital in sports activities (case study: A military organization). *Journal Of Army Strategic Research*, 3 (8), 31-61.

1. Master of Cultural Affairs Management, Islamic Azad University, Central Tehran, Tehran, Iran (author), (Email: k.moladoost@gmail.com.)

2. Assistant Professor, Faculty of Management, Imam Ali University (AS), Tehran, Iran.

3. PhD of Sports Physiology, Faculty of Management, Imam Ali University (AS), Tehran, Iran.

4. PhD of Science and Technology, Higher National Defense University, Tehran, Iran.

Received: 2024/03/17

Article Type : Research - based

Accepted: 2024/06/05



شناسایی و اولویت‌بندی موانع مشارکت سرمایه انسانی در فعالیت‌های

ورزشی (مورد مطالعه: یک سازمان نظامی)

کیومرث مولادوست^{۱*}، امجد عظمی^۲، هادی علی‌نژاد^۳، مرتضی محمدی^۴

چکیده

عملکرد سازمان‌های نظامی به میزان توان جسمانی و روانی سرمایه انسانی خود وابسته است. پژوهش حاضر با هدف شناسایی موانع مشارکت کارکنان سازمان نظامی در فعالیت‌های ورزشی صورت گرفته است. این پژوهش کمی و اکتشافی، توصیفی-تحلیلی و از نظر هدف، کاربردی است. جامعه آماری پژوهش را کارکنان سازمان تشکیل می‌دهند. باتوجه به گستردگی جغرافیایی و زیرمجموعه‌های سازمان و نبود امکان دسترسی به‌همه‌ی گروه‌ها از نمونه‌گیری تصادفی و در دسترس استفاده شد. تعداد ۳۸۷ نفر به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شده‌اند. ابزار اصلی این پژوهش، پرسشنامه‌ی محقق ساخته بود. بررسی روایی پرسشنامه از شاخص KMO و آزمون بار تلت استفاده شد. روایی محتوایی پرسشنامه نیز پس از انجام اصلاحات و بهره‌مندی از نظر متخصصان، توسط تعدادی از اساتید و صاحب‌نظران مورد تأیید قرار گرفت. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به‌دست آمد. نتایج نشان داد مؤلفه‌های مدیریتی، زیرساخت، نیروی انسانی و فرهنگی با میانگین رتبه‌ها به ترتیب در رتبه نخست تا چهارم را به خود اختصاص داده‌اند. میزان مشارکت ورزشی و فعالیت‌بدنی آزمودنی‌ها در هفته کمترین زمان در از رتبه اول و بیشترین زمان در رتبه آخر است. میزان مشارکت در برنامه‌های ورزشی برای رسیدن به مقاومت جسمانی لازم با استاندارد فاصله دارد. اکثر کارکنان در هفته کمتر از ۹۰ دقیقه ورزش می‌کنند و وضعیت موجود با شرایط مطلوب فاصله دارد. باتوجه به یافته‌های این تحقیق اصلاح رویکردها و فرآیندهای مدیریتی حوزه ورزش، تقویت زیرساخت، آموزش و تغییر نگرش کارکنان می‌توان زمینه مشارکت حداکثری کارکنان در فعالیت‌های ورزشی را فراهم نمود.

واژگان کلیدی: سرمایه انسانی، مشارکت ورزشی، ورزش، نظامیان.

استناد: مولادوست، کیومرث؛ عظمی، امجد؛ علی‌نژاد، هادی (۱۴۰۳). شناسایی موانع مشارکت سرمایه انسانی در فعالیت‌های ورزشی (مورد مطالعه: یک سازمان نظامی). فصلنامه پژوهش‌های راهبردی ارتش ۳(۸)، ۶۱-۳۱.

۱. کارشناس ارشد مدیریت امور فرهنگی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران مرکزی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

Email: k.moladoost@gmail.com

۲. استادیار دانشکده مدیریت دانشگاه افسری امام‌علی (ع)، ایران، تهران.

۳. دانش آموخته دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده مدیریت، دانشگاه افسری امام‌علی (ع)، تهران، ایران.

۴. دانش آموخته دکتری علم و فناوری، دانشگاه عالی دفاع ملی، تهران، ایران.

مقدمه

یکی از نیازهای ضروری نیروهای مسلح برخورداری از آمادگی جسمانی برای اجرای موفقیت‌آمیز مأموریت‌ها، در شرایط مختلف بوده و می‌تواند بر روی سلامت روانی نیروها اثرگذار باشد (فولادی و همکاران، ۱۳۹۹: ۶۳). در اکثر کشورهای دنیا برای انتخاب افراد برتر در شغل نظامی‌گری، از افرادی استفاده می‌کنند که دارای آمادگی جسمانی بالا بوده و میزان فعالیت بدنی آن‌ها در طول روز زیاد باشد (همان: ۶۵).

شواهد و نتایج به‌دست‌آمده از تحقیقات علمی و تجربی نشان داده است که ورزش در سازمان‌ها، ارزش‌های فرهنگی در محیط کار را ترقی داده و آمادگی‌های ذهنی و جسمی لازم برای تحرک و چالاکی نیروی کار را فراهم می‌کند. حوادث احتمالی حین کار را کاهش داده و همچنین قابلیت و توانایی‌های نیروهای کار را برای انجام امور محوله بهبود می‌بخشد (حسینی ساداتی‌نژاد، ۱۴۰۱: ۲). همچنین شواهد نشان می‌دهد که وضعیت سلامت کارکنان بر مبنای سرانه فعالیت ورزشی در معرض پیامدهای منفی گوناگون قرار دارد. اساساً یکی از بایسته‌های پیشرفت اجتماعی و فرهنگی، عملکرد مطلوب سلامت اجتماعی و روانی کارکنان به حساب می‌آید. در این میان پیشرفت اجتماعی و فرهنگی با فعالیت‌های ورزشی و تحقق سلامت روان دارای پیوندهایی بی‌نظیر است (همان: ۲۱). ورزش و آمادگی جسمانی با بسیاری از فاکتورهای موردنیاز برای سلامتی مرتبط است. بر همین اساس در نیروهای نظامی نیز، ترویج و افزایش آمادگی جسمانی یک‌راه برای به دست آوردن سلامتی است (مجلسی و همکاران، ۱۳۹۵: ۶۳).

راهکنش‌های رزم انفرادی، احترام‌ها و آداب نظامی، رژه، حرکات سینه‌خیز، خیزهای نظامی، حرکات سریع، عبور از موانع، راهپیمایی، دویدن با سلاح، دروس تئوری نظامی، دروس معنوی، تربیت بدنی و ورزش صبحگاهی و غیره، جزء لاینفک دوره‌های آموزش نظامی هستند و سطح نسبتاً بالایی از آمادگی جسمانی را می‌طلبند. پس فعالیت ورزشی به‌عنوان ابزاری برای رسیدن به سلامت جسمانی و روانی، زیربنای اصلی تمام آموزش‌های نظامی در نقاط مختلف جهان است و نقش بسیار مهمی در بروز استعدادها و نهفته افراد دارد (ملکی و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۹۶؛ نیکرو و همکاران، ۱۳۹۳: ۱۰). آمادگی جسمانی عامل اصلی در عملکرد نظامیان ارتش آمریکا است و به‌صورت واضح نقش اصلی و مؤثری دارد (مجلسی و همکاران، ۱۳۹۵: ۶۷). مطالعات متعدد داخلی حکایت از نبود آمادگی جسمانی در نیروهای مسلح دارد (مجلسی و همکاران، ۱۳۹۵: ۶۷).

یکی از عناصر موفقیت نیروهای مسلح در انجام مأموریت‌های محوله، داشتن آمادگی جسمانی و برخورداری کافی از قابلیت‌های لازم برای استفاده از بدن در موقعیت‌های مختلف است. کسب آمادگی جسمانی و قابلیت‌های بدنی با استفاده قانونمند از علوم و فنون تربیت‌بدنی و ورزش امکان‌پذیر است (درخشان مبارکه و همکاران، ۱۳۹۱: ۱۷۰). آمادگی رزم از مهم‌ترین و کلیدی‌ترین ویژگی‌های نیروهای مسلح هر کشور قلمداد می‌شود. نداشتن سطح مناسب آمادگی رزم می‌تواند زمینه‌ساز بروز بحران‌های متعدد شود و کشور توان مقابله با تهدیدات داخلی و خارجی را نداشته باشد (شیروانی و همکاران، ۱۴۰۰: ۵۶۶). آمادگی جسمی نظامیان نقش مهمی در پیروزی یا شکست داشته است. برای هر نظامی، درجه‌ای از آمادگی جسمی لازم است که آن را فقط می‌توان از طریق انجام فعالیت‌های بدنی به‌دست آورد. هدف برنامه‌های آمادگی جسمانی، تقویت افراد است تا بتوانند وظایف محوله و مأموریت‌های خود را در هنگام مأموریت‌های محوله به‌خوبی انجام دهند (فکوریان و همکاران، ۱۳۹۱). ورزش صبحگاهی در مراکز نظامی در صورتی که به‌صورت منظم و با استانداردهایی مناسب و رعایت ضریب شدت مشخص‌شده اجرا شود، می‌تواند برخی ویژگی‌های روان‌شناختی را تحت شعاع قرار دهد و در نهایت به رشد و بهبود وضعیت سلامت روان منجر شود (راسخ و همکاران، ۱۳۹۷: ۶۶۷). نیروهای نظامی در چند عامل، از دیگر سازمان‌ها متمایز هستند. نخست، مأموریت دفاع از کشور برعهده نیروهای نظامی است. آن‌ها باید همواره توانایی دفاع از کشور را داشته باشند. عامل دوم، ماهیت این ارگان‌هاست. محیط‌های نظامی دارای حالت جدی‌تری تا سازمان‌های اداری دیگر هستند. زیرا کارکنان نظامی باید آمادگی لازم را برای جنگیدن و دفاع و فدا کردن جان‌شان در این راه داشته باشند. عامل سوم، وسعت برنامه‌های علوم رفتاری نظامی است. همچنین ماهیت این سازمان‌ها، احتمال بروز اضطراب، استرس، افسردگی و کاهش سطح بهزیستی روان‌شناختی را در بین نظامیان افزایش می‌دهد و فعالیت‌های آنان را مختل می‌کند (فیضه و همکاران، ۱۳۹۴). مشارکت ورزشی از وظایف کارکنان نظامی بوده و توجه به جسم و نگهداری آن و همچنین ارتقای توان جسمانی در سازمان‌های نظامی بسیار اهمیت دارد. از این‌رو بررسی وضعیت مشارکت آنان، رفتار ورزشی و آماده‌سازی جسمانی نیز مهم است.

مطالعه حاضر در راستای «شناسایی و اولویت‌بندی موانع مشارکت ورزشی کارکنان نظامی» به دنبال بررسی وضعیت موجود و میزان فعالیت‌بدنی کارکنان است. از آنجایی که برای هر برنامه‌ریزی و اتخاذ راهبردی باید ابتدا وضعیت موجود بررسی و تبیین شود؛ بنابراین، این تحقیق با هدف و پاسخ به سؤالات زیر است:

هدف

شناسایی و اولویت‌بندی موانع مشارکت سرمایه انسانی سازمان نظامی مورد مطالعه در فعالیت‌های ورزشی است.

فرضیه

آیا میزان مشارکت کارکنان سازمان نظامی مورد مطالعه در فعالیت‌های ورزشی در حد قابل قبول قرار دارد؟

موانع مشارکت کارکنان سازمان نظامی مورد مطالعه در فعالیت‌های ورزشی کدام است و اولویت‌هایی مواجه است؟

پیشینه

مبانی نظری

زندگی کارکنان نظامی به دلیل رویارویی دائمی با خطرات جانی و درگیری‌های فیزیکی به آمادگی جسمانی بالا نیاز است. داشتن مهارت‌های رزمی و فنون دفاع شخصی برای کارکنان این سازمان‌ها امری الزام‌آور است. مأموریت‌های رزمی و غیر رزمی محوله در ارتش برای همه‌ی کارکنان این ضرورت را ایجاد می‌کند تا توان جسمانی بالایی داشته باشند و از فنون ورزش‌های رزمی و دفاعی شناخت کافی داشته باشند.

علاوه بر این، دستورالعمل‌های فعالیت‌بدنی سازمان بهداشت جهانی (WHO) که به بزرگسالان و افراد مسن توصیه می‌کند، حداقل ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید هوازی در هفته یا ترکیبی معادل از هر دو را برای مزایای سلامتی از جمله کاهش خطر بیماری‌های مزمن (بیماری‌های قلبی‌عروقی، سرطان، دیابت، آلزایمر و غیره) است، که نقش بسیار مهمی در کاهش هزینه‌های بهداشتی و افزایش کیفیت زندگی افراد دارد (یو^۱ و همکاران، ۲۰۲۳).

طبق آمار سازمان بهداشت جهانی^۲ (WHO)، پیش‌بینی می‌شود که تعداد بزرگسالان چاق و دارای اضافه وزن در سال ۲۰۲۵ به ۲.۷ میلیارد نفر برسد. این روند رو به افزایش در میان غیرنظامیان، اثرات نامطلوبی بر ارتش دارد که مانع جذب و نگهداری این افراد، به‌عنوان نیروی انسانی نظامی می‌شود (ملکاوی^۳ و همکاران، ۲۰۱۸). شواهد از ایالات متحده نشان داد که روند رو به افزایش چاقی در جمعیت نظامی نیز مشاهده شده است (تانوفسکی^۴ و

^۱- Danny J. Yu

^۲ The World Health Organization

^۳ Malkawi AM

^۴ Tanofsky

همکاران، ۲۰۱۳). در سال ۲۰۱۲، شیوع اضافه وزن و چاقی به ترتیب ۴۹.۳ و ۱۹.۴ درصد در میان نظامیان در ایالات متحده بود (آفریس^۱ و همکاران، ۲۰۱۴). بر اساس داده‌های جمع‌آوری شده در سال ۲۰۰۵ در ایالات متحده برای نظامیان، چاقی در میان کارکنان نظامی نیروی دریایی و نیروی هوایی به‌طور قابل توجهی بالاتر بود. استانداردهای آمادگی جسمانی، وزن و ترکیب بدن با مشاغل نظامی بسیار مرتبط است (تانوفسکی و همکاران، ۲۰۱۳). حفظ این استانداردها برای اطمینان از این مهم است که کارکنان نظامی توانایی رسیدگی به تقاضای فیزیکی در محیط نظامی و کاهش خطرات بیماری‌های مزمن را علاوه بر حفظ ظاهر نظامی مناسب دارند. با وجود این استانداردها، کارکنان نظامی همچنان در معرض خطر افزایش وزن هستند، زیرا در معرض مواد غذایی ناسالم (مثلاً غذای پراثرژی) قرار می‌گیرند که به‌ویژه در هنگام استقرار و مکان‌یابی در دسترس‌تر و راحت‌تر است. علاوه بر این، محیط نظامی کنونی همیشه برای تمرین منظم مناسب نیست. یک بررسی که عوامل تعیین‌کننده چاقی در جمعیت نظامی را ارزیابی کرد، نشان داد که چاقی در میان مردان، افراد بالای ۳۵ سال، افراد با درجه‌های پایین‌تر و افسران متأهل، علاوه بر گروه‌های قومی خاص به‌طور قابل توجهی بالاتر است. اضافه وزن و چاقی همراه با پیامدهای رایجی مانند دیابت نوع ۲ و فشار خون بالا، با کاهش کیفیت زندگی، کاهش بهره‌وری کار و اختلالات مفاصل و کمر مرتبط هستند. علاوه بر این، چاقی تأثیر اقتصادی قابل توجهی در محیط نظامی دارد. تخمین زده می‌شود که چاقی سالانه حدود ۱.۱ میلیارد دلار برای ارتش هزینه دارد (ملکاوی و همکاران، ۲۰۱۸).

برنامه‌های ورزشی سالیانه که در برنامه‌ی سین روزانه کارکنان گنجانده شده است، تا چه اندازه می‌تواند کارکنان را به سطح آمادگی جسمانی موردنیاز برساند؟
برخورداری از آمادگی جسمانی و همچنین مهارت دفاع شخصی در صحنه عملیات، موجب کاهش خطاهای نیروهای پلیس و در نتیجه، کاهش خسارت‌های وارد شده به نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران می‌شود. با توجه به این که برخورداری از این‌گونه مهارت‌ها، نیاز نیروی حاضر در صحنه عملیات را به سلاح گرم، تا حدود زیادی کاهش می‌دهد، می‌تواند از خسارت‌های احتمالی به نیروی انتظامی در قالب کشته یا مجروح شدن افراد، جلوگیری کند (مدبری و همکاران، ۱۴۰۱: ۱۹۰). انجام مأموریت‌های نظامی در زمان مناسب و به نحو درست یکی از دغدغه‌های مهم فرماندهان است که به دقت، هوش و آمادگی کامل از لحاظ

^۱ Affairs

جسمی و روانی وابسته است. آمادگی جسمانی یکی از مؤلفه‌های مهم در آمادگی رزمی به حساب می‌آید.

نقش ورزش در بهبود عملکرد کارکنان نقش مؤثری دارد. تأثیرات مختلف ورزش بر کارکنان در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. تأثیرهای مختلف ورزش بر کارکنان

سازه	اثر سازه	مأخذ
منافع اجتماعی	افزایش حرمت و اعتماد به نفس، صاحب قدرت و اختیار شدن گروه‌های فاقد مزیت‌های اجتماعی، اصلاح و بهبود توانایی‌های اجتماع به پذیرش ابتکار و نوآوری، تقلیل در جرم، خرابکاری، تخلف و انحرافات اجتماعی، افزایش وحدت اجتماعی و همکاری، گسترش هویت جمعی و افزایش همبستگی	پارسامهر، ۱۱:۱۳۸۸
	توسعه و تحکیم روابط اجتماعی	نظری و همکاران، ۸۱:۱۳۹۶
	جامعه‌پذیری، احترام به قوانین، ایجاد روابط دوستانه، بالا بردن اعتماد بین فردی و گروهی، انضباط‌پذیری و تقویت روحیه ملی	بلوچی و ستوان، ۳۰:۱۳۹۸
	پیوندهای مختلف اجتماعی در نوجوانان و جوانان و سازگار نمودن افراد جامعه با ارزش‌های مثبتی نظیر میهن‌پرستی	شادمنفعت، ۱۳۹۴
	بهبود کیفیت زندگی افراد و اجتماعات افزایش پذیرش اجتماعی مانعی در راه رفتارهای ضداجتماعی	کولتر، ۲۰۰۵
	افزایش حرمت و اعتماد به نفس	پارسامهر، ۱۱:۱۳۸۸
منافع سلامتی	افزایش سلامت عمومی در جامعه	پارسامهر، ۱۱:۱۳۸۸
	افزایش سطح سلامت نیروی کار	
	سلامت جسم و روان	نظری و همکاران، ۸۱:۱۳۹۶
	عزت نفس و اعتماد به نفس را افزایش ارتقا بهداشت و سلامت	کولتر، ۲۰۰۵
	سلامتی برای افراد از طریق مشارکت مداوم در فعالیت‌های ورزشی	پارسامهر، ۱۳۹۰

مؤلفه‌های سلامتی و تندرستی	گیل ^۱ (۱۹۸۳): آزادی و همکاران، ۱۳۹۹
سلامت جسمانی، روانی افراد جامعه	ظهیری و همکاران، ۱۳۹۳؛ آزادی و همکاران، ۱۳۹۹
کاهش افسردگی‌های خفیف تا متوسط	محمودی هاشمی، ۱۳۹۵
احساس کاهش قابل توجه غم و اندوه افزایش اعتماد به نفس	آزاد، ۱۳۹۴
ایجاد عادت‌واره گسترش کنش‌های ارتباطی مکانیزم‌سازی ارتقای سرمایه فرهنگی و اجتماعی افراد	نوابخش و جوانمرد، ۱۳۹۲: ۳۱
وابستگی کامل به فرهنگ و متنوع بسیار	ویس، ۱۳۸۹
ورزش وسیله‌ای برای برقراری ارتباط با افراد رده بالا	فلاح و همکاران، ۱۳۹۹: ۱۳۵
ورزش آموزش‌دهنده‌ی راه و رسم زندگی گروهی و ملی	کلارک، ۱۹۷۶: ۱۰
نقش مهمی در تعلیم و تربیت، پرورش جسمی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی دارد.	قشمی میمند و همکاران، ۱۳۹۸: ۸۴
اثر ورزش بر اعتقادات، آداب و رسوم و ارزش	فخری و همکاران، ۱۳۹۹

با توجه به فواید بی‌شمار مشارکت در فعالیت‌بدنی که به‌خوبی اثبات شده است، هنوز درصد زیادی از افراد کشورمان بی‌تحرک هستند، یا فعالیت‌بدنی کافی ندارند و به عبارتی درصد مشارکت آن‌ها در ورزش‌های همگانی به‌عنوان یک فعالیت‌بدنی بسیار کم است (شیریوی و همکاران، ۱۳۹۶: ۳۳).

ساندرسون^۲ و همکاران (۲۰۱۱) یک بررسی سیستماتیک برای ارزیابی اثربخشی مداخلات مدیریت وزن در محیط نظامی انجام دادند، که شامل ۱۳ مطالعه بود که هدف اصلی آن‌ها درمان چاقی در جمعیت نظامی بود. ارزیابی اثربخشی مداخلات رژیم غذایی و فعالیت‌بدنی در بین کارکنان نظامی فعال از نظر بهبود رفتارهای غذایی، سطح آمادگی جسمانی و معیارهای ترکیب‌بدن مانند BMI و درصد چربی بدن است. هم‌چنین هدف آن شناسایی اجزای کلیدی که با بهبود وزن یا تغییر رفتار مانند حالت تحویل (مانند مشاوره گروهی یا

^۱ - Gill

^۲- Sanderson

فردی، مواد خودیاری و مشاوره مبتنی بر اینترنت)، شدت، مدت مداخله و پشوانه نظری مرتبط هستند.

واربورتون^۱ و همکاران (۲۰۱۶) گزارش نمودند که مزایای سلامتی فعالیت‌بدنی منظم غیرقابل انکار است. تقریباً همه می‌توانند از فعال بودن بهره ببرند. شواهد با کاهش خطر حداقل ۲۰ تا ۳۰ درصدی برای بیش از ۲۵ بیماری مزمن پزشکی و مرگ و میر زودرس بسیار زیاد است. زمانی که اقدام‌های عینی آمادگی جسمانی انجام می‌شود، کاهش خطر بالاتر (یعنی ۵۰٪) را به‌همراه دارد. دستورالعمل‌های بین‌المللی فعالیت‌بدنی به‌طور کلی ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت‌بدنی با شدت متوسط تا شدید را توصیه می‌کنند. یک بررسی انتقادی از ادبیات نشان می‌دهد که نیمی از این حجم از فعالیت‌بدنی ممکن است به مزایای سلامتی قابل توجهی منجر شود. شواهد قانع‌کننده‌ای برای حمایت از راهبردهای ارتقای سلامت وجود دارد که تأکید می‌کند مزایای سلامتی را می‌توان در حجم و یا شدت کمتری از فعالیت‌بدنی به دست آورد. سیاست‌های بهداشت عمومی موردنیاز است که موانع مشارکت در فعالیت‌بدنی را کاهش دهد تا همه بتوانند از مزایای فعالیت‌بدنی بهره ببرند.

مدبری و همکاران (۱۴۰۱: ۱۹۱) اعتقاد دارند؛ فعالیت‌های ورزشی در نیروی انتظامی، زمانی موفق خواهد بود که متناسب با نیازهای کارکنان، طراحی شده و به اصطلاح نیاز محور باشند؛ در این صورت، استقبال و مشارکت بالای مدیران، کارکنان و فراگیران آموزشی را به دنبال خواهند داشت؛ بنابراین، شناخت حوزه‌ها و انواع ورزش‌های تخصصی و کاربردی مؤثر بر ارتقای توان رزمی نیروی انتظامی به فرماندهان، مسئولان و کارشناسان تربیت‌بدنی و ورزش برای اتخاذ تدابیر و راه کارهای منطقی و مؤثر بر ارتقای توان رزمی و حفظ آن در کارکنان اعزامی به مأموریت‌های طولانی، کمک خواهد کرد.

متأسفانه، در کشورمان بنابر علل مختلف، میزان فعالیت ورزشی در مقایسه با کشورهای دیگر در سطح پایینی قرار دارد (فخری و همکاران، ۱۳۹۹: ۲۹۰). پایین بودن مشارکت ورزشی در سازمان‌های نظامی و سازمان‌هایی مثل؛ آتش‌نشانی، اورژانس و غیره که عملکرد آن‌ها به‌طور مستقیم به توان جسمانی و روانی کارکنان وابسته است، می‌تواند آسیب جدی به سازمان و کشور وارد سازد. بنابراین، ضرورت دارد تا وضعیت مشارکت کارکنان نظامی در ورزش و میزان آمادگی آنان به‌طور مکرر مورد رصد قرار گیرد.

^۱ -Warburton

پیشینه

پژوهش‌های مختلف عواملی از جمله؛ عقب ماندن از کارهای روزانه (مظفری، ۱۳۸۱: ۱۳۱؛ معتمدین و عسگریان، ۱۳۸۶)، نبود دسترسی به امکانات (مهدی‌پور، ۱۳۸۳: ۱۷۵)، عادت نداشتن به ورزش، تبلی و بی‌حوصلگی، مشکلات مالی (مظفری، ۱۳۸۱: ۱۳۱)، کمبود علاقه (کارول و کنستانتینوس^۱، ۲۰۰۲؛ ایران‌نژاد پاریزی و ساسان‌گهر، ۱۳۸۶)، کمبود وسیله نقلیه، روابط اجتماعی، ناآگاهی (احسانی و همکاران^۲، ۱۹۹۶)، فرهنگ مردم (یاری، ۱۳۸۳: ۹۹-۱۰۰)، کمبود امکانات و فضای ورزشی مناسب (پیرمرادی، ۱۳۸۵: ۱۲۷؛ یاری، ۱۳۸۳: ۹۹-۱۰۰؛ آلبرتا^۳، ۲۰۰۶)، کیفیت نامطلوب برنامه‌های ورزشی (مهدی‌پور، ۱۳۸۳: ۱۷۵)، هزینه بسیار زیاد فعالیت‌های بدنی (یاری، ۱۳۸۳: ۹۹-۱۰۰) کمبود مربی متخصص (یاری، ۱۳۸۳: ۹۹-۱۰۰)، بالا بودن هزینه‌ها، شهریه سنگین باشگاه‌ها (معتمدین و عسگریان، ۱۳۸۶)، مشکلات و شرایط نامناسب اقتصادی (آلبرتا^۴، ۲۰۰۶، جکسون^۴، ۱۹۹۳)، کمبود ساعات فراغت و اطلاعات در زمینه ورزش (وبرمن^۵، ۲۰۰۴)، احساس خستگی، مسائل فرهنگی، مشکلات بهداشتی و نبود مشوق (روبرتا^۶، ۲۰۰۴) را مانع مشارکت دانسته‌اند (زمانی نوکآبادی و همکاران، ۱۳۹۵: ۳). تحقیقات متعددی در حوزه‌ی مشارکت ورزشی افراد مختلف به‌خصوص کارکنان سازمان‌های مختلف انجام شده است. برخی از پژوهش‌های مرتبط در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. پیشینه‌های پژوهش

پژوهشگر(ان)/سال	عنوان پژوهش	نتایج
زمانی نوکآبادی و همکاران، ۱۳۹۵	بررسی موانع مشارکت کارکنان نیروهای مسلح شهر یاسوج در فعالیت‌های ورزشی طبق مدل سلسله‌مراتب عوامل بازدارنده اوقات فراغت	مدل سلسله‌مراتبی اوقات فراغت در بین کارکنان نیروهای مسلح شهر یاسوج نشان داد که اولویت‌های این مدل به ترتیب عبارت‌اند از عوامل بازدارنده ساختاری، موانع بازدارنده فردی و عوامل بازدارنده بین فردی است.
داوودی و همکاران، (۱۳۹۷)	بررسی میزان گرایش کارکنان و دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی	عواملی چون آرامش بیشتر، حفظ زیبایی و تندرستی، کسب نشاط و شادابی، پر کردن اوقات فراغت علل و انگیزه‌های مشارکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی

¹ - Carrol & Constantinos

² - Ehsani, Hardman & Carrol

³ - Alberta

⁴ - Jackson

⁵ - Webbermann

⁶ - Robberta

<p>محسوب می‌شود. پیاده‌روی، نرم دویدن و آمادگی جسمانی ورزش‌های بودند که آزمودنی‌های در آن‌ها شرکت داشتند و همچنین عواملی چون بی‌علاقگی، عقب ماندن از کارهای روزانه و ترس از آسیب دیدن مهم‌ترین علل نبود مشارکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی بودند.</p>	<p>امین به رشته‌های ورزشی مختلف</p>	
<p>میزان رضایت از انجام فعالیت‌های ورزشی و فراغتی در سطح پایینی قرار دارد، همچنین سربازان عنوان کرده‌اند که از امکانات و تجهیزات ورزشی و فراغتی پادگان بسیار کم استفاده می‌کنند.</p>	<p>بررسی چگونگی و نحوه گذراندن اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی سربازان</p>	<p>قدردان و همکاران، ۱۳۹۸</p>
<p>عوامل اجتماعی- اقتصادی اثر معنی‌داری در هزینه‌های درمانی و هزینه‌های ورزشی دارد. همچنین مشارکت ورزشی اثر معنی‌داری بر هزینه‌های ورزشی دارد، اما بر هزینه‌های درمانی اثر معنی‌داری ندارد. در نتیجه، درک ارتباط بین عوامل اجتماعی- اقتصادی و مشارکت ورزشی بر هزینه‌های ورزشی و درمانی می‌تواند به سیاست‌گذاران و متخصصان بهداشت و سلامت عمومی بینشی کلی و جامع ارائه دهد تا با برنامه‌ریزی همه جانبه، به صورت هدفمند در صدد توسعه مشارکت ورزشی جامعه هدف برآیند.</p>	<p>تأثیر عوامل اجتماعی- اقتصادی و مشارکت ورزشی بر هزینه‌های ورزشی و درمانی کارکنان (مطالعه موردی: یکی از مراکز فرهنگی نظامی)</p>	<p>فخری و همکاران، (۱۳۹۹)</p>
<p>معلولان استان کرمانشاه بیشتر موانع را در ارتباط با موانع فردی می‌دانند. رویکرد حمایتی از معلولان در مشارکت آنان در فعالیت‌های بدنی باید همه‌جانبه باشد و فقط در ساختارهای فیزیکی و ارگونومیک خلاصه نشود.</p>	<p>بررسی موانع مشارکت در فعالیت‌های بدنی و ورزش در معلولان استان کرمانشاه</p>	<p>نادری و سکینه‌پور، (۱۳۹۹)</p>
<p>برنامه‌ریزی و تمرکز بر عوامل تأثیرگذار بر توسعه ورزش دفاع شخصی در فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران، می‌توان شرایطی ایجاد کرد تا با مشارکت فعال کارکنان، نسبت به نهادینه‌کردن یادگیری مهارت دفاع شخصی اقدام شود.</p>	<p>اولویت‌بندی عوامل مؤثر بر توسعه ورزش دفاع شخصی در فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران</p>	<p>مدبری و همکاران، (۱۴۰۱)</p>
<p>نداشتن انگیزه برای شرکت در ورزش، فقدان یا نامناسب بودن امکانات و تسهیلات ورزشی دانشگاه، وجود برنامه‌های دیگر در زمان ورزش، از جمله مهم‌ترین موانع مشارکت ورزشی کارکنان است. بنابراین با توجه به نتایج این تحقیق و با برنامه‌ریزی مناسب در راستای رفع موانع، می‌توان زمینه مشارکت حداکثری کارکنان در فعالیت‌های ورزشی را فراهم نمود.</p>	<p>شناسایی و رتبه بندی موانع مشارکت کارکنان دانشگاه افسری امام علی(ع) در فعالیت‌های ورزشی</p>	<p>قائدی و سبزواری، راد، (۱۴۰۱)</p>

پژوهش‌های انجام‌شده سعی کرده‌اند مشارکت ورزشی و موانع آن را بررسی کنند، اما، آنچه در تحقیقات انجام‌شده، قابل مشاهده است. فقدان میزان مشارکت کارکنان و الگوهای رفتاری آنان است. این مطالعه سعی دارد تا ضمن شناسایی و اولویت‌بندی موانع مشارکت کارکنان سازمان نظامی مورد مطالعه در فعالیت‌های ورزشی به میزان انجام ورزش در هفته به‌عنوان یک معیار برای تحقق اهداف سازمان بپردازد.

روش شناسایی

پژوهش حاضر با هدف شناسایی و اولویت‌بندی موانع مشارکت کارکنان سازمان نظامی مورد مطالعه در فعالیت‌های ورزشی صورت گرفته است. این پژوهش از نظر جهت‌گیری فکری از نوع پژوهش کمی و اکتشافی، از لحاظ گردآوری داده‌ها از نوع توصیفی-تحلیلی و از نظر هدف، کاربردی است. جامعه آماری پژوهش را کارکنان سازمان تشکیل می‌دهند. با توجه به گستردگی جغرافیایی و زیرمجموعه‌های سازمان و نبود امکان دسترسی به همه‌ی گروه‌ها از نمونه‌گیری تصادفی و در دسترس استفاده شد، تعداد ۳۸۷ نفر به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شده‌اند. ابزار اصلی مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه‌ی محقق ساخته بود که گویه‌های آن بر اساس مطالعات کتابخانه‌ای، بررسی مبانی نظری و مطالعات مرتبط تدوین شد. این پرسشنامه علاوه بر بخش اطلاعات توصیفی پاسخگویان، تعداد ۲۵ گویه بر اساس طیف لیکرت (۱ تا ۵) مورد بررسی قرار گرفت. بررسی روایی پرسشنامه از شاخص KMO و آزمون بارتلت استفاده شد. روایی محتوایی پرسشنامه نیز پس از انجام اصلاحات و بهره‌مندی از نظر متخصصان، توسط تعدادی از اساتید و صاحب‌نظران مورد تأیید قرار گرفت. به‌منظور برآورد پایایی پرسشنامه نیز ضریب آلفای کرونباخ با استفاده از نرم‌افزار SPSS22 محاسبه شد. همان‌گونه که در جدول ۳ نشان داده شده است، شاخص‌ها KMO، آزمون بارتلت و ضریب آلفای کرونباخ در سطح قابل قبولی قرار دارد، به این ترتیب روایی و پایایی پرسشنامه مورد تأیید است.

جدول ۳. بررسی روایی و پایایی ابزار تحقیق

۰.۸۷۸	KMO	
۲۸۲۱.۹۰۵	خی دو	بارتلت
۳۰۰	درجه آزادی	
۰.۰۰۰	Sig	
۰/۸۵	آلفای کرونباخ	

یافته‌ها

توصیفی

یافته‌های این مطالعه در دو بخش توصیفی و استنباطی تجزیه و تحلیل شد. در بخش توصیفی، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌های پژوهش نشان داده شده است. جدول ۴ بیانگر گروه، سن، تحصیلات، سن خدمتی، نوع شغل و مسئولیت کاری آمده است.

جدول ۴. توصیف آماری نمونه

مؤلفه	فراوانی	درصد فراوانی	درصد تجمعی
گروه	افسران ارشد	۱۰۷	۲۷.۶
	افسران جز	۲۴۹	۶۲.۳
	درجه‌دار	۳۱	۸
سن	کمتر از ۳۰ سال	۵۵	۱۴.۲
	۳۱ تا ۴۰ سال	۲۳۹	۶۱.۸
	۴۱ تا ۵۰ سال	۹۱	۲۳.۵
	بیش از ۵۱ سال	۲	۰.۵
تحصیلات	دیپلم	۲۹	۷.۵
	فوق دیپلم	۱۲	۳.۱
	لیسانس	۲۶۶	۶۸.۷
	فوق لیسانس	۷۰	۱۸.۱
	دکتر	۱۰	۲.۶
سن خدمتی	کمتر از ۱۰ سال	۴۹	۱۲.۷
	بین ۱۱ تا ۱۵ سال	۵۷	۱۴.۷
	بین ۱۶ تا ۲۰ سال	۱۴۴	۳۷.۲
	بین ۲۱ تا ۲۵ سال	۱۰۶	۲۷.۴
شغل	بین ۲۶ تا ۳۰ سال	۳۱	۸.۰
	فرماندهی	۳۹	۱۰.۱
	ستادی	۲۱۶	۵۵.۸
	مدیریتی	۸۲	۲۱.۲
	فنی	۵۰	۱۲.۹
جمع کل	۳۸۷	۱۰۰٪	۱۰۰٪

جدول ۴ نشان می‌دهد؛ ۲۷.۶ درصد افسران ارشد، افسران جزء ۶۲.۳ درصد و ۸ درصد نیز درجه‌دار بودند. تحصیلات پاسخ‌دهندگان شامل؛ دیپلم (۲۹ نفر) ۷.۵ درصد، فوق دیپلم (۱۲ نفر) ۳.۱ درصد، لیسانس (۲۶۶ نفر) ۶۸.۷ درصد، فوق لیسانس (۷۰ نفر) ۱۸.۱ درصد و دکتر (۱۰ نفر) ۲.۶ درصد.

(۱۰ نفر) ۲۰۶ درصد است. از نظر شغلی ۵۵.۸ درصد ستادی و ۲۱.۲ درصد نیز مشاغل مدیریتی داشتند. بیشترین درصد فراوانی سن خدمتی پاسخ‌دهندگان مربوط به بین ۱۶ تا ۲۰ با ۳۷.۲ درصد است.

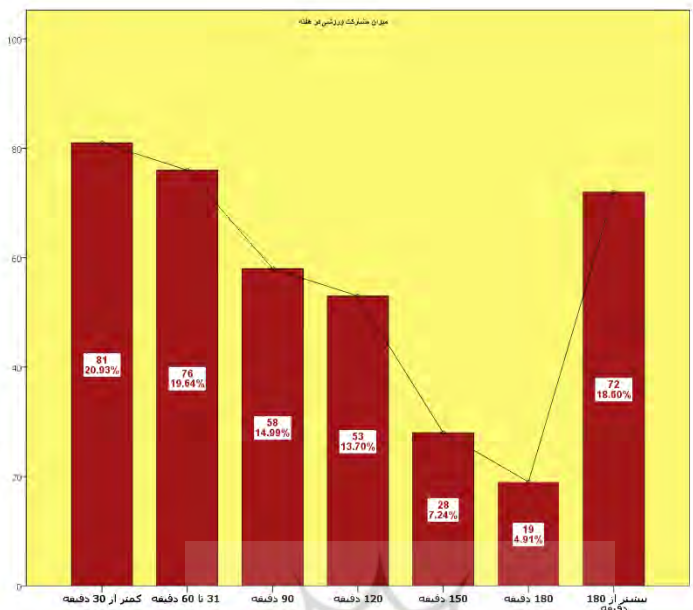
استنباطی

از آنجایی که آمادگی جسمانی و توان رزمی کارکنان با میزان ساعت ورزش و تمرینات ورزشی وابستگی دارد، سؤال اساسی برای تعیین مشارکت مربوط به میزان ساعت انجام ورزش در هفته است. برابر برنامه‌ی هفتگی (سین) ورزش در روزهای یکشنبه، دوشنبه و چهارشنبه از ساعت ۷ تا ۸:۳۰ صبح انجام می‌شود. که به‌طور میانگین ۴/۵ می‌شود. میزان مشارکت کارکنان در ورزش مطابق پاسخ آزمودنی‌ها در جداول ۵ تا ۱۴ آمده است.

جدول ۵. میزان مشارکت ورزشی و فعالیت‌بندی پاسخ‌دهندگان در هفته

مشارکت ورزشی	فراوانی	درصد فراوانی	درصد تجمعی
کمتر از ۳۰ دقیقه	۸۱	۲۰.۹	۲۰.۹
بین ۳۱ تا ۶۰ دقیقه	۷۶	۱۹.۶	۴۰.۶
حدود ۹۰ دقیقه	۵۸	۱۹.۶	۵۵.۶
حدود ۱۲۰ دقیقه	۵۳	۱۳.۷	۶۹.۳
حدود ۱۵۰ دقیقه	۲۸	۷.۲	۷۶.۵
حدود ۱۸۰ دقیقه	۱۹	۴.۹	۸۱.۴
بیش از ۱۸۰ دقیقه	۷۲	۱۸.۶	٪۱۰۰
جمع	۳۸۷	٪۱۰۰	٪۱۰۰

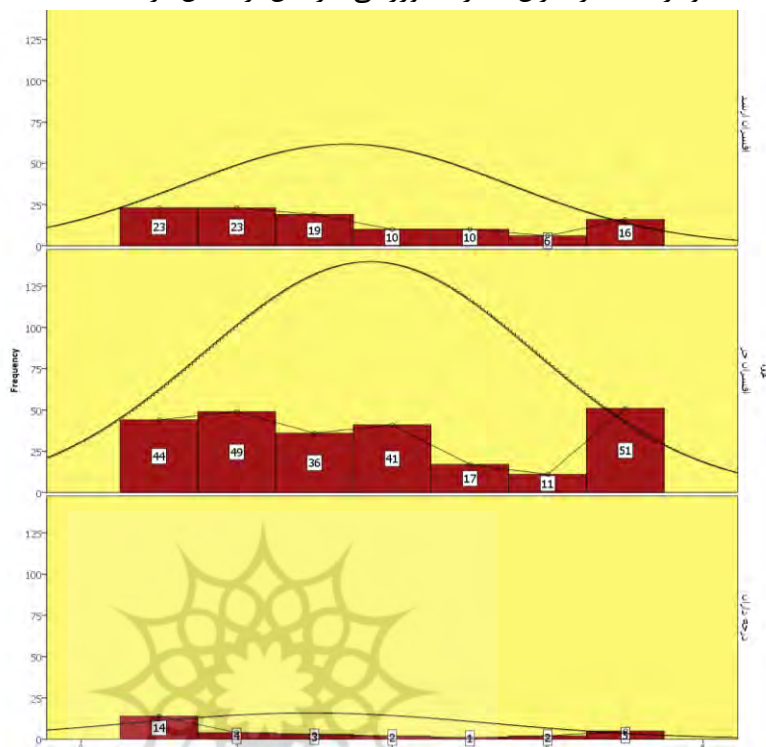
جدول ۵ نشان می‌دهد؛ ۲۰.۹ درصد کارکنان کمتر از ۳۰ دقیقه در هفته در برنامه‌های ورزشی شرکت می‌کنند. همچنین ۱۹.۶ درصد از کارکنان نیز میزان ساعت ورزش آن‌ها بین ۳۱ تا ۶۰ دقیقه است. نمودار ۱ بیانگر میزان فعالیت ورزشی کارکنان مورد آزمون است.



نمودار ۱. میزان فعالیت ورزشی کارکنان مورد آزمون

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

نمودار ۲ بیانگر میزان مشارکت ورزشی کارکنان بر اساس درجه است.



نمودار ۲. میزان مشارکت ورزشی کارکنان بر اساس درجه

نمودار ۲ و جدول ۶ نشان می‌دهند؛ بیشترین مشارکت ورزشی با ۱۸۰ دقیقه در هفته مربوط به کارکنان جزء است. از آنجایی که بخش اعظم افسران جز در رده‌ی سنی جوان هستند توجه آنان به ورزش زیادتر از سایر گروه‌ها است.

جدول ۶. مشارکت ورزشی کارکنان بر اساس گروه درجات

گروه درجات	میزان مشارکت (دقیقه/هفته)	کمتر از ۳۰ دقیقه	بین ۳۱ تا ۶۰ دقیقه	حدود ۹۰ دقیقه	حدود ۱۲۰ دقیقه	حدود ۱۵۰ دقیقه	حدود ۱۸۰ دقیقه	بیش از ۱۸۰ دقیقه	جمع کل
افسران ارشد	۲۳	۲۳	۱۹	۱۰	۱۰	۶	۱۶	۱۰۷	
افسران جز	۴۴	۴۹	۳۶	۴۱	۱۷	۱۱	۳۴	۲۴۹	
درجه‌دار	۱۴	۴	۳	۲	۱	۲	۵	۳۱	
کل	۸۱	۷۶	۵۸	۵۳	۲۸	۱۹	۷۲	۳۸۷	

میزان مشارکت ورزشی کارکنان بر اساس گروه مشاغل در جدول ۷ بیان شده است. این جدول نشان می‌دهد بیشترین مشارکت با ۱۸۰ دقیقه در هفته مربوط به کارکنان ستادی با ۴۵.۸ درصد است.

جدول ۷. مشارکت ورزشی کارکنان بر اساس گروه مشاغل

گروه مشاغل (دقیقه/هفته)	مشارکت کمتر از ۳۰ دقیقه	دقیقه ۳۱ تا ۶۰	حدود ۹۰ دقیقه	حدود ۱۲۰ دقیقه	حدود ۱۵۰ دقیقه	حدود ۱۸۰ دقیقه	بیش از ۱۸۰ دقیقه	جمع کل
فرماندهی	۱۳.۶٪	۹.۲٪	۱۰.۳٪	۳.۸٪	۲۱.۴٪	۰	۹.۷٪	۱۰.۱٪
ستادی	۵۹.۳٪	۶۱.۸٪	۴۸.۳٪	۵۴.۷٪	۵۳.۶٪	۸۴.۲٪	۴۵.۸٪	۵۵.۸٪
مدیریتی	۱۶.۰٪	۲۵.۰٪	۲۷.۶٪	۳۰.۲٪	۱۷.۹٪	۵.۳٪	۱۶.۷٪	۲۱.۲٪
فنی	۱۱.۱٪	۳.۹٪	۱۳.۸٪	۱۱.۳٪	۷.۱٪	۱۰.۵٪	۲۷.۸٪	۱۲.۹٪

جدول ۷ نشان می‌دهد کارکنان در مشاغل فرماندهی کمتر به ورزش توجه دارند و کمترین درصد از مشارکت ورزشی را به خود اختصاص داده‌اند. کارکنان در مشاغل فنی در رتبه بعدی قرار دارند. توجه کارکنان ستادی به ورزش بیشتر از سایر گروه‌ها است. میزان مشارکت گروه‌های مختلف و مشاغل مختلف در جدول ۸ آمده است.

جدول ۸. میزان مشارکت گروه‌های مختلف و مشاغل مختلف

گروه	میزان ساعت مشارکت در هفته	نوع شغل	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی جمعی
افسران ارشد	کمتر از ۳۰ دقیقه ورزش در هفته	فرماندهی	۵	۲۱.۷	۲۱.۷
		ستادی	۱۴	۶۰.۹	۸۲.۶
		مدیریتی	۴	۱۷.۴	۱۰۰٪
	بین ۳۱ تا ۶۰ دقیقه در هفته	فرماندهی	۴	۱۷.۴	۱۷.۴
		ستادی	۱۰	۴۳.۵	۶۰.۹
		مدیریتی	۹	۳۹.۱	۱۰۰٪
	حدود ۹۰ دقیقه ورزش در هفته	فرماندهی	۲	۱۰.۵	۱۰.۵
		ستادی	۱۰	۵۲.۶	۶۳.۲
		مدیریتی	۷	۳۶.۸	۱۰۰٪
	حدود ۱۲۰ دقیقه ورزش در هفته	ستادی	۵	۵۰.۰	۵۰.۰
		مدیریتی	۴	۴۰.۰	۹۰.۰
		فنی	۱	۱۰.۰	۱۰۰٪
حدود ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته	فرماندهی	۵	۵۰.۰	۵۰.۰	
	ستادی	۲	۲۰.۰	۷۰.۰	

٪۱۰۰	۳۰.۰	۳	مدیریتی			
۸۳.۳	۸۳.۳	۵	ستادی	حدود ۱۸۰ دقیقه ورزش در هفته		
٪۱۰۰	۱۶.۷	۱	مدیریتی			
۱۸.۸	۱۸.۸	۳	فرماندهی	بیشتر از ۱۸۰ دقیقه ورزش در هفته		
۷۵.۰	۵۶.۳	۹	ستادی			
۹۳.۸	۱۸.۸	۳	مدیریتی			
٪۱۰۰	۶.۳	۱	فنی			
۲۷.۶	۲۷.۶	۱۰۷	جمع افسران ارشد			
۱۳.۶	۱۳.۶	۶	فرماندهی	کمتر از ۳۰ دقیقه ورزش در هفته		
۷۰.۵	۵۶.۸	۲۵	ستادی			
۸۶.۴	۱۵.۹	۷	مدیریتی			
٪۱۰۰	۱۳.۶	۶	فنی			
۶.۱	۶.۱	۳	فرماندهی	بین ۳۱ تا ۶۰ دقیقه در هفته		
۷۷.۶	۷۱.۴	۳۵	ستادی			
۹۵.۹	۱۸.۴	۹	مدیریتی			
٪۱۰۰	۴.۱	۲	فنی			
۱۱.۱	۱۱.۱	۴	فرماندهی	حدود ۹۰ دقیقه ورزش در هفته		
۵۵.۶	۴۴.۴	۱۶	ستادی			
۸۰.۶	۲۵.۰	۹	مدیریتی			
٪۱۰۰	۱۹.۴	۷	فنی			
۴.۹	۴.۹	۲	فرماندهی	حدود ۱۲۰ دقیقه ورزش در هفته	افسران جز	
۶۱.۰	۵۶.۱	۲۳	ستادی			
۸۷.۸	۲۶.۸	۱۱	مدیریتی			
٪۱۰۰	۱۲.۲	۵	فنی			
۵.۹	۵.۹	۱	فرماندهی	حدود ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته		
۷۶.۵	۷۰.۶	۱۲	ستادی			
۸۸.۲	۱۱.۸	۲	مدیریتی			
٪۱۰۰	۱۱.۸	۲	فنی			
۹۰.۹	۹۰.۹	۱۰	ستادی	حدود ۱۸۰ دقیقه ورزش در هفته		
٪۱۰۰	۹.۱	۱	فنی			
۷.۸	۷.۸	۴	فرماندهی	بیشتر از ۱۸۰ دقیقه ورزش در هفته		
۴۹.۰	۴۱.۲	۲۱	ستادی			
۶۶.۷	۱۷.۶	۹	مدیریتی			
٪۱۰۰	۳۳.۳	۱۷	فنی			

جمع افسران جز				
۹۲	۶۲.۳	۲۴۹	ستادی	کمتر از ۳۰ دقیقه ورزش در هفته
۶۴.۳	۶۴.۳	۹	مدیریتی	
۷۸.۶	۱۴.۳	۲	فنی	
۵۰.۰	۵۰.۰	۲	ستادی	بین ۳۱ تا ۶۰ دقیقه در هفته
۷۵.۰	۲۵.۰	۱	مدیریتی	
٪۱۰۰	۲۵.۰	۱	فنی	
۷۵.۰	۷۵.۰	۲	ستادی	حدود ۹۰ دقیقه ورزش در هفته
٪۱۰۰	۲۵.۰	۱	فنی	
۵۰.۰	۵۰.۰	۱	ستادی	حدود ۱۲۰ دقیقه ورزش در هفته
٪۱۰۰	۵۰.۰	۱	مدیریتی	
٪۱۰۰	۱۰۰	۱	ستادی	حدود ۱۵۰ دقیقه
۵۰.۰	۵۰.۰	۱	ستادی	حدود ۱۸۰ دقیقه ورزش در هفته
٪۱۰۰	۵۰.۰	۱	فنی	
۶۰.۰	۶۰.۰	۳	ستادی	بیشتر از ۱۸۰ دقیقه ورزش در هفته
٪۱۰۰	۴۰.۰	۲	فنی	
٪۱۰۰	۸	۳۱	جمع درجه‌دار	

جدول ۸ حاکی از آنست که افسران ارشد، جز و درجه‌داران ستادی بیشترین فراوانی مشارکت ورزشی را در بین گروه خود دارند. جدول ۹ نشان دهنده‌ی میزان ساعت مشارکت ورزشی گروه‌های مختلف در هفته بر اساس تحصیلات است.

جدول ۹. میزان ساعت مشارکت ورزشی در هفته بر اساس تحصیلات (بر حسب درصد)

قشر	مؤلفه	میزان ساعت مشارکت ورزشی در هفته (درصد)						
		کمتر از ۳۰ دقیقه	۳۱ تا ۶۰ دقیقه	حدود ۹۰ دقیقه	حدود ۱۲۰ دقیقه	حدود ۱۵۰ دقیقه	حدود ۱۸۰ دقیقه	بیشتر از ۱۸۰ دقیقه
افسران ارشد	کارشناسی	۱۴٪	۱۴٪	۱۲٪	۶٪	۶٪	۵٪	۶۷٪
	کارشناسی ارشد	۷٪	۹٪	۵٪	۳٪	۳٪	۱٪	۳۲٪
	دکترا	۲٪	۰٪	۲٪	۱٪	۱٪	۰٪	۸٪
افسران جز	دیپلم	۵٪	۱٪	۱٪	۲٪	۳٪	۱٪	۱۴٪

۸	۰	۰	۱	۰	۱	۲	۴	کاردانی	درجه‌داران
۱۹۱	۴۵	۸	۱۱	۳۳	۲۸	۳۹	۲۷	کارشناسی	
۳۴	۴	۲	۲	۶	۵	۷	۸	کارشناسی ارشد	
۲	۱	۰	۰	۰	۱	۰	۰	دکتر	
۱۵	۱	۰	۱	۰	۲	۳	۸	دیپلم	درجه‌داران
۴	۰	۰	۰	۰	۱	۰	۳	کاردانی	
۸	۲	۱	۰	۲	۰	۱	۲	کارشناسی	
۴	۲	۱	۰	۰	۰	۰	۱	کارشناسی ارشد	
۲۹	۲	۱	۴	۲	۳	۴	۱۳	دیپلم	جمع
۱۲	۰	۰	۱	۰	۳	۲	۷	کاردانی	
۲۶۶	۵۷	۱۴	۱۷	۴۱	۴۰	۵۴	۴۳	کارشناسی	
۷۰	۱۰	۴	۵	۹	۱۰	۱۶	۱۶	کارشناسی ارشد	
۱۰	۳	۰	۱	۱	۳	۰	۲	دکتر	
۳۸۷	۷۲	۱۹	۲۸	۵۳	۵۸	۷۶	۸۱	جمع کل	

جدول ۹ نشان می‌دهد که کارکنان با تحصیلات کارشناسی بیشترین درصد فراوانی (۲۱.۴٪)

مربوط به بیشتر از ۱۸۰ دقیقه ورزش را در هفته به خود اختصاص داده‌اند.

موانع مشارکت کارکنان نظامی در سازمان بر اساس نتایج مطالعه حاضر شامل

مؤلفه‌های مدیریتی، زیرساخت، نیروی انسانی و فرهنگی است. رتبه‌بندی، میانگین و سایر

شاخص‌های آماری آن در جدول ۱۰ آمده است.

جدول ۱۰. شناسایی عوامل مؤثر در مشارکت ورزشی کارکنان سازمان‌های نظامی

مؤلفه	میانگین	انحراف معیار	میانگین رتبه‌ها	رتبه	خی دو	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
مدیریتی	۳.۶۶	۰.۷۲۸	۳.۰۱	۱	۱۴۵.۴۹۸	۳	۰.۰۰۰
زیرساخت	۳.۵۶۰	۰.۷۱۴	۲.۷۰	۲			
نیروی متخصص	۳.۴۰	۰.۶۸۵	۲.۳۰	۳			
فرهنگی	۳.۲۷	۰.۵۹۹	۱.۹۹	۴			

جدول ۱۱ مؤلفه و شاخص‌های مدیریتی را بیان می‌کند.

جدول ۱۱. مؤلفه و شاخص‌های مدیریتی

مؤلفه	شاخص	میانگین	انحراف معیار	میانگین رتبه‌ها	رتبه	خی دو	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
مدیریتی	فقدان سیستم پاداش و تشویق برای شرکت کارکنان در ورزش	۳.۸۳	۱.۰۷۳	۴.۴۰	۱	۵۴.۳۷۶	۶	۰.۰۰۰
	نبود حمایت مسئولان سازمان	۳.۷۳	۱.۰۹۲	۴.۲۱	۲			
	نبود برنامه‌ریزی مناسب برای فعالیت‌های ورزشی کارکنان	۳.۶۱	۱.۲۳۲	۴.۰۵	۳			
	عدم حمایت و پشتیبانی از کارکنان برای شرکت در دوره‌های تخصصی ورزش (مثل داوری و مربیگری)	۳.۶۵	۱.۰۹۲	۴.۰۲	۴			
	نبود کلاس‌های ورزشی برای عموم کارکنان	۳.۶۰	۱.۰۷۸	۳.۹۱	۵			
	فقدان کلاس‌های آموزشی ورزشی برای افزایش آگاهی عمومی کارکنان	۳.۵۸	۱.۰۳۱	۳.۸۹	۶			
	نبود بروشورها، کتاب‌ها و مجلات تخصصی مربوط به ورزش در سازمان	۳.۳۸	۱.۱۶۴	۳.۵۱	۷			

همانطوری که در جدول ۱۱ آمده است، فقدان سامانه پاداش و تشویق برای شرکت کارکنان در ورزش با میانگین رتبه‌های ۴.۴۰ در رتبه نخست و نبود حمایت مسئولان

سازمان از شرکت کارکنان در فعالیت‌های ورزشی و نبود برنامه‌ریزی مناسب برای فعالیت‌های ورزشی کارکنان توسط سازمان با میانگین رتبه‌های ۴.۲۱ و ۴.۰۵ به ترتیب در مرتبه‌ی دوم و سوم قرار دارند. در ادامه جدول ۱۲ مؤلفه و شاخص‌های زیرساخت را بیان می‌کند.

جدول ۱۲. مؤلفه و شاخص‌های زیرساخت

مؤلفه	شاخص	میانگین	انحراف معیار	میانگین رتبه‌ها	رتبه	خی دو	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
۵)	کمبود اماکن و امکانات ورزشی مختلف مورد علاقه کارکنان در سطح سازمان	۳.۸۱	۱.۱۴۰	۳.۹۸	۱	۵۶.۰۸۴۵	۵	۰.۰۰۰
	نبود مراکز و خدمات مشاوره‌ای ورزش در سطح سازمان	۳.۶۴	۱.۰۴۵	۳.۵۸	۲			
	فقدان گسترش فناوری اطلاعات و ارتباطات در ورزش سازمان (نبود سایت برای ورزش کارکنان - بازی‌های فکری)	۳.۵۹	۱.۱۱۹	۳.۵۴	۳			
	عدم دسترسی آسان به اماکن ورزشی	۳.۵۰	۱.۱۵۹	۳.۳۷	۴			
	ایمن نبودن تاسیسات ورزشی و نبود ابزار ورزشی مناسب	۳.۴۸	۱.۱۵۷	۳.۳۲	۵			
	زیاد بودن هزینه فعالیت‌های ورزشی (مشکلات اقتصادی مربوط به ورزش)	۳.۳۵	۱.۲۲۲	۳.۲۲	۶			

همانطوری که در جدول ۱۲ آمده است، کمبود اماکن و امکانات ورزشی مختلف مورد علاقه کارکنان در سطح سازمان با میانگین رتبه‌های ۳.۹۸ در رتبه نخست و نبود مراکز و خدمات مشاوره‌ای ورزش در سطح سازمان و فقدان گسترش فناوری اطلاعات و ارتباطات در ورزش سازمان (نبود سایت برای ورزش کارکنان - بازی‌های فکری) با میانگین رتبه‌های ۳.۵۸ و ۳.۵۴ به ترتیب در مرتبه‌ی دوم و سوم قرار دارند. جدول ۱۳ مؤلفه و شاخص‌های منابع انسانی را بیان می‌کند.

جدول ۱۳. مؤلفه و شاخص‌های منابع انسانی

مؤلفه	شاخص	میانگین	انحراف معیار	میانگین رتبه‌ها	رتبه	خی دو	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
نیروی انسانی متخصص	نبود افراد متخصص در رأس ورزش سازمان/یگان‌ها	۳.۷۴	۱.۰۵۹	۳.۴۱	۱	۱۰۷.۵۴۵	۴	۰.۰۰۰
	ضعف مهارت در رشته‌های مختلف ورزشی در کارکنان	۳.۵۴	۱.۰۵۷	۳.۱۹	۲			
	کمبود نیروی انسانی متخصص (مربی، افسر ورزش، غیره) در زمینه تربیت بدنی در یگان‌های سازمان	۳.۴۹	۱.۱۶۰	۳.۱۳	۳			
	مشکلات مربوط به سلامتی و جسمانی (مشکلات پزشکی)	۳.۱۷	۱.۱۸۴	۲.۶۹	۴			
	نگرانی در مورد آسیب‌دیدگی ورزش‌ها	۳.۰۶	۱.۱۶۰	۲.۵۶	۵			

همانطوری که در جدول ۱۳ آمده است، نبود افراد متخصص در رأس ورزش سازمان/ یگان‌ها با میانگین رتبه‌های ۳.۴۱ در رتبه نخست و ضعف مهارت در رشته‌های مختلف ورزشی در کارکنان و کمبود نیروی انسانی متخصص (مربی، افسر ورزش، غیره) در زمینه تربیت بدنی در یگان‌های سازمان با میانگین رتبه‌های ۳.۱۹ و ۳.۱۳ به ترتیب در مرتبه‌ی دوم و سوم قرار دارند. در ادامه جدول ۱۴ مؤلفه و شاخص‌های فرهنگی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی را بیان می‌کند.

جدول ۱۴. مؤلفه و شاخص‌های فرهنگی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی

مؤلفه	شاخص	میانگین	انحراف معیار	میانگین رتبه‌ها	رتبه	خی دو	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
رشد و توسعه	نبود فرهنگ‌سازمانی مناسب در زمینه ورزش و تندرستی	۳.۶۱	۰.۰۵۳	۴.۶۰	۱	۱۴۶.۸۳۲	۶	۰.۰۰۰
	بی‌اهمیت انگاشتن ورزش توسط مسئولان بخش‌های مختلف سازمان و بی‌توجهی به امر ورزش	۳.۵۲	۰.۰۵۷	۴.۴۰	۲			
	نداشتن انگیزه کافی	۳.۴۳	۰.۰۶۳	۴.۳۰	۳			
	جو سازمانی	۳.۳۴	۰.۰۵۸	۴.۰۳	۴			
	مشغله کاری زیاد و نداشتن وقت کافی	۳.۱۱	۰.۰۶۲	۳.۷۸	۵			
	نداشتن همراه	۳.۱۲	۰.۰۵۶	۳.۷۰	۶			
	نبود آگاهی کافی نسبت به محاسن و سودمندی‌های ورزشی	۲.۷۶	۰.۰۶۳	۳.۱۹	۷			

همان‌طوری که در جدول ۱۴ آمده است، نبود فرهنگ‌سازمانی مناسب در زمینه ورزش و تندرستی با میانگین رتبه‌های ۴.۶۰ در رتبه نخست و بی‌اهمیت انگاشتن ورزش توسط مسئولان بخش‌های مختلف سازمان و بی‌توجهی به امر ورزش و همچنین نداشتن انگیزه کافی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی با میانگین رتبه‌های ۴.۴۰ و ۴.۳۰ به ترتیب در مرتبه‌ی دوم و سوم قرار دارند.

بحث و نتیجه گیری

سرمایه انسانی مهمترین بخش هر سازمان است. سازمان‌های توسعه‌یافته به تقویت و پرورش جسم و روح و استعدادها نرفته سرمایه انسانی خود اهمیت فراوانی می‌دهند. تربیت سرمایه انسانی آماده و توانمند تضمین‌کننده‌ی موفقیت سازمان است. سازمان‌های نظامی موفقیت خود را مدیون سرمایه انسانی هستند. بنابراین، این سازمان‌ها به سرمایه انسانی سالم و نیرومند نیاز دارند. برای رسیدن به این هدف باید به تربیت جسم و روان و اخلاق کارکنان پرداخت. تربیت بدن و جسم کارکنان با برنامه‌ریزی درست و اصولی در سایه اتخاذ یک راهبرد و سیاست منطقی مبتنی بر علم تحقق می‌یابد.

پژوهش حاضر با هدف شناسایی و اولویت‌بندی موانع مشارکت سرمایه انسانی سازمان نظامی مورد مطالعه در فعالیتهای ورزشی انجام شد. نتایج نشان می‌دهد؛ مؤلفه‌های مدیریتی، زیرساخت، نیروی انسانی و فرهنگی با میانگین رتبه‌ها به ترتیب ۳.۰۱، ۲.۷۰، ۲.۳۰ و ۱.۹۹ مرتبه نخست تا چهارم را به خود اختصاص داده‌اند.

این یافته‌ها با پژوهش‌های زمانی نوکآبادی و همکاران، (۱۳۹۵)؛ فخری و همکاران، (۱۳۹۹) و قانعی و سبزواری‌راد، (۱۴۰۱) همسو است. همچنین یافته‌های تحقیق نشان داد؛ میزان مشارکت ورزشی و فعالیت‌بدنی پاسخ‌دهندگان در هفته به مدت کمتر از ۳۰ دقیقه (۲۰.۹)، بین ۳۱ تا ۶۰ دقیقه (۱۹.۶)، حدود ۹۰ دقیقه (۱۹.۶)، حدود ۱۲۰ دقیقه (۱۳.۷)، حدود ۱۵۰ دقیقه (۷.۲)، حدود ۱۸۰ دقیقه (۴.۹) و بیش از ۱۸۰ دقیقه (۱.۸۶) است. این نتایج موید این مطلب است که میزان مشارکت در برنامه‌های ورزشی برای رسیدن به مقاومت جسمانی لازم کفایت نمی‌کند. اکثر کارکنان در هفته کمتر از ۹۰ دقیقه ورزش می‌کنند در حالی که باید ۲۷۰ ساعت (چهارساعت و ۳۰ دقیقه) بر مبنای یک ساعت و ۳۰ دقیقه در سه جلسه هفتگی و یا ۱۸۰ دقیقه برای رسیدن به سه ساعت تمرین (یک ساعت در سه جلسه هفتگی) انجام شود. اما، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد وضعیت موجود با شرایط مطلوب فاصله زیادی دارد.

این فاصله نشان از نبود آمادگی جسمانی کافی در بین کارکنان مورد پژوهش است. بازنگری دستورالعمل‌ها و روش‌های جاری و سیاست‌های حاکم ضروری به نظر می‌آید. با این حال، نیاز به تحقیقات دقیق‌تری برای (۱) ارزیابی اثربخشی مداخلات مدیریتی وزن در طولانی‌مدت (پس از یک سال)، (۲) شناسایی و تأیید اجزای کلیدی مداخلات غذایی است که طیف وسیعی از رژیم‌های غذایی را بهبود می‌بخشد، نیاز است. عادات غذایی (به عنوان مثال، مصرف قند و الگوی وعده‌های غذایی) در دراز مدت، و (۳) اجزای کلیدی مداخلات تناسب اندام نظامی را شناسایی می‌کند.

پیشنهادها

به‌منظور بهبود وضع موجود و ایجاد برخی مداخلات از سوی حوزه‌های فرماندهی و مدیریتی در اجرا و سیاست‌گذاری، بازنگری برنامه‌های ورزشی در قالب برنامه‌ی ورزش روزانه و برنامه‌های آموزشی سالیانه کارکنان ضروری است و همچنین اجرای برخی اقدام‌های دیگر نیز کمک‌کننده و حائز اهمیت است.

- انجام ورزش از وضع کنونی به شیوه‌ی مربی‌گری و کنترل مداوم و با برنامه‌ی مدون با توجه به گروه‌های سنی و مشاغل و جایگاه کارکنان نظامی صورت گیرد؛
- پایش سلامت کارکنان همراستا با بخش تربیت‌بدنی سازمان‌ها باشد؛
- تسهیلات و مشوق‌های مختلف اعم از پاداش نقدی، غیرنقدی و غیره در نظر گرفته شود؛
- ایجاد تسهیلات ورزشی سازمانی و همچنین زیرساخت‌های ورزش رایگان برای کارکنان و خانواده‌ی آنان در منازل سازمانی فراهم شود؛
- در سطوح فرماندهان فرهنگ‌سازی شود تا ورزش آمادگی جسمانی و توان رزمی به جای ورزش قهرمانی و مسابقات ورزشی متداول جایگزین شود؛
- اولویت‌سازی ورزش در سازمان به‌جای برنامه‌های جانبی دیگر؛
- تمرکز روی مقاومت جسمانی کارکنان، آموزش‌های تربیت‌بدنی، یادگیری فنون ورزش‌های رزمی و دفاع شخصی و ورزش‌هایی که چابکی و چالاک‌ی را افزایش می‌دهند؛
- گروه‌بندی کارکنان نظامی بر حسب سن و به تعداد ۱۰ تا ۱۵ نفر و پیش‌بینی یک نفر مربی برای هر گروه؛
- تهیه کارت وضعیت و دفترچه تقویم سالیانه برای هر یک از کارکنان متناسب با نوع نیاز ورزشی به همراه مربی کنترل‌کننده و آموزش‌دهنده؛
- برگزاری دوره‌های مربی‌گری رشته‌های کاربردی برای کارکنان تربیت‌بدنی واحدها و افسران ورزش؛
- شناسایی کارکنان دارای سابقه‌ی ورزش‌های کاربردی و رزمی و سازمان‌دهی آنان در کسوت کمک مربی و کوچینگ و همچنین برگزاری دوره‌های مربی‌گری برای آن‌ها؛
- اولویت‌سازی ورزش در سازمان نسبت به برخی از امور دیگر؛
- فرهنگ‌سازی در خصوص انجام فعالیت‌بدنی به میزان ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته (مطابق با توصیه سازمان بهداشت جهانی) که تا حدود زیادی از بیماری‌های مزمن پیشگیری می‌کند و در کاهش هزینه‌های بهداشتی مؤثر است.

به‌منظور توسعه دانشی این حوزه شایسته است مطالعات گسترده‌تری بر اساس میزان مشارکت ورزشی در واحدها و یگان‌های رزمی، گروه‌های سنی کمتر از ۳۵ سال، مشاغل خاص نظیر خلبانان، زرهی، محرک هجومی و غیره انجام شود تا سیاست‌ها و برنامه‌های توسعه ورزشی در سازمان به شیوه‌ی اصولی‌تری انجام شود.

فهرست منابع:

- آزاد، احمد (۱۳۹۴). **مبانی تربیت‌بدنی و ورزش**. انتشارات کمیته ملی المپیک.
- آزادی، ستاره. آقایی، سید سعید. قدیمی، بهرام (۱۳۹۹). **سنجش رابطه‌ی بین مشارکت در ورزش همگانی و کیفیت زندگی زنان و مردان سالمند شهر تهران**، پژوهش‌های جامعه‌شناسی معاصر، دوره ۹، شماره ۱۷، صص ۲۰۹-۱۸۵.
https://csr.basu.ac.ir/article_3749.html
- ایران‌نژاد پاریزی، مهدی. ساسان‌گهر، پرویز. (۱۳۸۶). **سازمان و مدیریت از تئوری تا عمل (چاپ دهم)**. تهران: مؤسسه عالی بانکداری ایران.
- بلوچی، رضا. ستوان، صادق. (۱۳۹۸). **بررسی جامعه‌شناختی تأثیر فوتبال بر اعتماد اجتماعی مطالعه موردی: نوجوانان شهر ایرانشهر**، مطالعات کاربردی در علوم اجتماعی و جامعه‌شناسی، سال ۲، شماره ۵، صص ۳۶-۲۹.
- پارسامهر، مهربان. (۱۳۸۸). **جامعه‌شناسی ورزش**. انتشارات: دانشگاه یزد.
- پارسامهر، مهربان. (۱۳۹۰). **بررسی انگیزه‌های مرتبط با مشارکت مستمر در فعالیت‌های ورزشی در بین دانشجویان تربیت‌بدنی (مورد مطالعه دانشجویان تربیت‌بدنی دانشگاه یزد)**. پژوهش‌نامه علوم ورزشی. سال ۷، شماره ۱۳، صص ۱۰۶-۹۳.
https://msb.journals.umz.ac.ir/article_410.html
- پیرامردی، علی (۱۳۸۵). **موانع و مشکلات ورزشی جوانان برازجانی**. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه مازندران.
- حسینی ساداتی‌نژاد، عطیه‌سادات. (۱۴۰۱). **چالش‌های ورزش کارکنان در ایران، تهران: مطالعات فرهنگی و آموزش مرکز پژوهش‌ها مجلس شورای اسلامی**.
<https://rc.majlis.ir/fa/report/show/1742611>
- داوودی، اکبر. اشرف گنجویی، فریده. سجادی، حمید (۱۳۹۷). **بررسی میزان گرایش کارکنان و دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی امین به رشته‌های ورزشی مختلف**، فصلنامه علمی مطالعات مدیریت بر آموزش انتظامی، دوره ۱۳۹۷، شماره ۴۴، صص ۱۵-۱.
- http://mape.jrl.police.ir/article_19170.html
- درخشان مبارکه، محمد. باران چشمه، مهرعلی. آشتیانی، محمدرضا. اکبری یزدی، حسین (۱۳۹۱). **تدوین هدف‌های کلان، سیاست‌ها و راهبردهای توسعه تربیت بدنی در نیروهای مسلح**

- جمهوری اسلامی ایران، نشریه راهبرد دفاعی، دوره ۱۰، شماره ۴۰، صص ۱۹۸-۱۶۹.
- <https://ecc.isc.ac/showJournal/1538/26203/528347>
- راسخ، سیدعلی. طالبی، محمدعلی. خضری، زهرا (۱۳۹۷). نقش اجرای فعالیت‌های صبحگاهی بر سلامت روان در کارکنان و دانشجویان ناجا (مطالعه موردی): مرکز آموزش شهید دستغیب ناجا، (چهرم)، مجله طب نظامی، دوره ۲۰، شماره ۶، صص ۶۷۳-۶۶۶.
- https://militarymedj.bmsu.ac.ir/article_1000793.html
- زمانی نوکآبادی، علیرضا. رضایی، سجاد. رحیمی، قاسم (۱۳۹۵). بررسی موانع مشارکت کارکنان نیروهای مسلح شهر یاسوج در فعالیت‌های ورزشی طبق مدل سلسله‌مراتب عوامل بازدارنده اوقات فراغت، فصلنامه توسعه مدیریت منابع انسانی و پشتیبانی، شماره ۴۱، صص ۱۸-۱.
- http://harold.jrl.police.ir/article_12156.html
- شادمنفعت، سیده معصومه. (۱۳۹۴). تحلیل جنسیتی فرآیند جامعه‌پذیری ورزشی (مطالعه مقایسه‌ای ایران و کشورهای غیرمسلمان). پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه گیلان، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه جامعه‌شناسی.
- شیروانی، حسین. دلپسند، علیرضا. بازگیر، بهزاد (۱۴۰۰). مطالعه توصیفی آمادگی جسمانی در رزم در نیروهای رسته پیاده یک مرکز نظامی در سال ۱۳۹۷، مجله طب نظامی، دوره ۲۳، شماره ۷، صص ۵۷۲-۵۶۴.
- شیروبی، اعظم. کشکر، سارا. اسماعیلی، رضا. اسدی، حسین. (۱۳۹۶). مطالعه‌ی جامعه‌شناختی نهادینه کردن ورزش همگانی در کشور و ارائه مدل مطلوب؛ (با رهیافت گراند تئوری)، مدیریت و توسعه ورزش، سال ۶، شماره ۱۲، صص ۴۷ - ۳۱.
- https://jsmd.guilan.ac.ir/article_2843.html
- فخری، فرناز. موسوی گرگری، سیده شیمیا. هادی طحان، محسن. علوی، سیدحسین (۱۳۹۹). تأثیر عوامل اجتماعی- اقتصادی و مشارکت ورزشی بر هزینه‌های ورزشی و درمانی کارکنان (مطالعه موردی: یکی از مراکز فرهنگی نظامی)، دوفصلنامه پاسداری فرهنگی انقلاب اسلامی، سال دهم، شماره ۲۲، صص ۲۸۷-۳۱۷.
- فکوربان، علی. آذربایجانی، محمدعلی. پیری، مقصود (۱۳۹۱). تاثیر یک دوره تمرین منتخب نظامی بر آمادگی جسمانی، شاخص توده بدنی، مجله پژوهش علوم سلامت و نظامی (مجله دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران)، دوره ۱۰، شماره ۳۷، صص ۲۷-۱۷.
- <https://brieflands.com/journals/annals-of-military-and-health-sciences-research/archive.html>
- فلاح، زین العابدین. سلطان احمدی، تینا. آقازاده، اکبر. (۱۳۹۹). تحلیل جامعه‌شناختی گرایش به ورزش رزمی کاراته با مدل نظری پیر بورديو (مطالعه موردی: ورزشکاران کاراته شهر

- گرگان)، مطالعات روانشناسی ورزشی، دوره ۹، شماره ۳۱، صص ۹۷-۱۰۸.
https://spsyj.ssrc.ac.ir/article_2175.html
- فولادی، جمشید. غرائی، اقبال. خاکساربلداجی، داوود. (۱۳۹۹). بررسی ارتباط فعالیت بدنی و سلامت روانی کارکنان نظامی آجا، مجله طب نظامی، دوره ۲۲، ویژه نامه همایش ملی آمادگی جسمانی در توان رزم، صص ۷۰-۶۳.
https://militarymedj.bmsu.ac.ir/article_1000913.html
- فیضه، عبدالملک. دباغی، پرویز. گودرزی، ناصر (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، در میزان استرس، اضطراب، افسردگی و بهزیستی روان شناختی در کارکنان نظامی، روانشناسی نظامی، دوره ۶، شماره ۲۱، صص ۱۴-۵.
https://jmp.ihu.ac.ir/article_201186.html
- قاندى، على. سبزواری راد، رضا. (۱۴۰۱). شناسایی و رتبه بندی موانع مشارکت کارکنان دانشگاه افسری امام علی (ع) در فعالیتهای ورزشی، پژوهشنامه علوم دفاعی، دوره ۲، شماره ۳، صص ۲۰-۱.
- قدردان ریحانه، فرزانه، فرزانه، تابهش سعید. (۱۳۹۸). بررسی چگونگی و نحوه گذراندن اوقات فراغت و فعالیتهای ورزشی سربازان. علوم پیراپزشکی و بهداشت نظامی. دوره ۱۴، شماره ۲، صص ۱۷-۲۵.
- قشمی میمند، عباس. پورکیانی، محمد. رحمتی، محمد مهدی (۱۳۹۸). سیاست‌گذاری فرهنگی ورزش دانشجویی در ایران: ارائه الگو، مجله پژوهش در ورزش تربیتی، دوره ۷، شماره ۱۷، صص ۱۰۰-۸۳.
- مجلسی، محمدحسن، سپهری فر، سعید، متشکر آرانی، محسن (۱۳۹۵). مروری بر نقش ورزش و آمادگی جسمانی در سلامتی و توانمندی نیروهای نظامی. پرستار و پزشک در رزم، دوره ۴، شماره ۱۰ و ۱۱، صص ۶۳-۷۱.
http://npwjm.ajau.ac.ir/browse.php?a_code=A-10-129-2&sid=1&slc_lang=fa
- مجلسی، محمدحسن، سپهری فر، سعید، متشکر آرانی، محسن (۱۳۹۵). مروری بر نقش ورزش و آمادگی جسمانی در سلامتی و توانمندی نیروهای نظامی. پرستار و پزشک در رزم، دوره ۴، شماره ۱۰ و ۱۱، صص ۶۳-۷۱.
http://npwjm.ajau.ac.ir/browse.php?a_code=A-10-129-2&sid=1&slc_lang=fa
- محمودی هاشمی، مریم (۱۳۹۵). تجزیه و تحلیل مسائل و مشکلات مؤثر بر مشارکت شهروندان یزد در فعالیتهای ورزشی با استفاده از تکنیک تاپسیس. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تفت.
- مدبری، بهنام. هنری، حبیب. صفانید، علی محمد (۱۴۰۱). اولویت‌بندی عوامل مؤثر بر توسعه ورزش دفاع شخصی در نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران، توسعه مدیریت منابع انسانی

- و پشتیبانی، دوره ۱۴۰۱، شماره ۶۳، صص ۲۲۲-۱۸۹.
http://harold.jrl.police.ir/article_98075.html
- مظفری، امیرمحمد (۱۳۸۱). شناخت گرایش و نگرش مردم نسبت به تربیت‌بدنی و ورزش. طرح پژوهشی، دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه تربیت معلم تهران.
- معتمدین، محمد. مددی، بهرام. عسکریان، فرهاد. (۱۳۸۶). توصیف عوامل گرایش یا عدم گرایش شهروندان تبریزی به ورزش همگانی. مجله پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۲۳، صص ۸۶-۷۴.
- ملکی، بهنام. صانعی، سعید. برهانی، حسین. قوامی، اکبر. (۱۳۹۰). تاثیر دوره آموزش نظامی بر ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان نظامی، مجله طب نظامی، دوره ۱۳، شماره ۴، صص ۲۰۰-۱۹۵.
https://militarymedj.bmsu.ac.ir/article_1000457.html
- مهدی پور، علی (۱۳۸۳). بررسی تربیت‌بدنی و ورزش در گذراندن اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه‌های تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی، دانشگاه تربیت مدرس.
- نادری، عین اله. سکینه پور، عین اله. (۱۳۹۹). بررسی موانع مشارکت در فعالیت‌های بدنی و ورزش در معلولین استان کرمانشاه، پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، دوره ۱۶، شماره ۳۱، صص ۱۵۲-۱۳۷.
https://msb.journals.umz.ac.ir/article_2204.html
- نظری، فرشته. لیبی، محمد مهدی. امیرمظاهری، امیرمسعود. نیک آمال، میترا. (۱۳۹۶). مروری بر نظریه‌های جامعه شناختی در زمینه رابطه نظم اجتماعی و خشونت در ورزش (ارائه مدل نظری)، پژوهش‌های جامعه شناختی، سال یازدهم، شماره ۳ و ۴، صص ۱۰۰-۷۷.
https://soc.garmsar.iau.ir/article_673226.html
- نوابخش، مهرداد. جوانمرد، کمال. (۱۳۹۲). بررسی جامعه شناختی کارکرد ورزش بر انسجام اجتماعی در ایران دهه هشتاد (مورد مطالعه کرمان)، علوم اجتماعی شوشتر، سال ۷، شماره ۳، صص ۵۴-۳۷.
- نیک‌رو، حسین. باران چشمه، مهرعلی. آزورده، سیداصغر. (۱۳۹۳). مقایسه‌ی اثر تمرینات ترکیبی منتخب و تمرینات ورزشی جاری بر بهبود سطوح آمادگی جسمانی مشمولان مراکز آموزش سربازی، مجله طب نظامی، دوره ۱۶، شماره ۱، صص ۱۶-۹.
https://militarymedj.bmsu.ac.ir/article_1000548.html
- ویس، اتمار. (۱۳۸۹). مبانی جامعه‌شناسی ورزش، ترجمه کرامت الله راسخ، تهران: نشر نی.
- یاری، عباس. (۱۳۸۳). موانع موجود در ورزش شهرستان شیروان. پایان نامه کارشناسی دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شیراز.

- Alberta, G. (2006). **A look At Leisure Time Constraints To Participation**. Sport And Recreation Branch Tourism Park. Edmonton: Alberta.
- Carrol, B., & Konstantinos, A. (2002). **Perception Of Constraints And Strength Of Motivation, Their Relationship To Recreational Sport Participation In Greece**. Journal Of Leisure Research. 29(3), pp. 279-299.
- Clarke, John et al. (1976). **Subcultures, Cultures and Class, Resistance Through Rituals: Youth Subcultures in Post-War Britain**, Stuart Hall and Tony Jeffers on, editors, .Hutchinson of London
- Coalter, F. (2005). **The Social Benefits of Sport: an Overview to Inform the Community Planning Process**. Sport Scotland Research Report. V. 98.
- Ehsani, M., Hardman, K., & Carrol, B. (1996). **A Comparative Study England And Iranian Students**. Annual Comparative Study Conference In Tokyo Japan, Sep, pp. 111-133.
- Gill, D. L., Gross, J. B., Huddleston, S. (1983). **Participation motivation in youth sports**. International Journal of Sport Psychology. 14, pp: 1-14.
- Jackson, E. (1993). **Negotiation Of Leisure Constraints**. Leisure science, 15, pp.1-12.
- Malkawi AM, Meertens RM, Kremers SP, Sleddens EF. **Dietary, physical activity, and weight management interventions among active-duty military personnel: a systematic review**. Military Medical Research. 2018 Dec;5(1):1-2.
- Roberta, H. (2008). **Low-Income Women Have Perceived Barriers To Physical Activity**. Applied Nursing Research, 21, pp. 60–65.
- Sanderson PW, Clemes SA, Biddle SJ. **The correlates and treatment of obesity in military populations: a systematic review**. Obesity facts. 2011;4(3):229–37.
- Tanofsky-Kraff M, Sbrocco T, Theim KR, Cohen LA, Mackey ER, Stice E, Henderson JL, McCreight SJ, Bryant EJ, Stephens MB. **Obesity and the US military family**. Obesity. 2013;21(11):2205–20.
- Warburton DE, Bredin SS. **Reflections on physical activity and health: what should we recommend?**. Canadian Journal of Cardiology. 2016 Apr 1;32(4):495-504.
- Webberman, A. (2004). **Student Participation In Sport Activities**. School Of Economics, University Of The West England, Bristol, UK And Policy Research Institute. Leeds Metropolitan University.
- Yu DJ, Yu AP, Leung CK, Chin EC, Fong DY, Cheng CP, Yau SY, Siu PM. (2023). **Comparison of moderate and vigorous walking exercise on reducing depression in middle-aged and older adults: A pilot randomized controlled trial**. European Journal of Sport Science. 2023 Jun 3;23(6):1018-27.