

مدیریت ورزشی \_ بهمن و اسفند ۱۳۹۵  
دوره ۸، شماره ۶، ص: ۸۴۴-۸۲۳  
تاریخ دریافت: ۹۲/۰۴/۰۷  
تاریخ پذیرش: ۹۲/۱۱/۲۹

## بررسی موانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌های دولتی شهر تهران و ارائه راهکارهای کاربردی توسعه آن

احمدعلی آصفی\*<sup>۱</sup> - حسن اسدی دستجردی<sup>۲</sup>

۱. استادیار، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران ۲. استاد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

### چکیده

هدف این تحقیق بررسی موانع توسعه ورزش همگانی دانشگاه‌های دولتی منتخب شهر تهران و ارائه راهکارهای کاربردی توسعه آن بود. روش انجام تحقیق توصیفی و از نوع تحلیلی بود که از لحاظ هدف جزء تحقیقات کاربردی است. جامعه آماری تحقیق کلیه اعضای هیأت علمی مرد و زن دانشکده‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه‌های دولتی منتخب شهر تهران بودند که به دلیل محدود بودن تعداد افراد جامعه از روش تمام‌شماری برای نمونه‌گیری استفاده شد. ابزار جمع‌آوری اطلاعات پرسشنامه‌های محقق‌ساخته بود که روایی صوری و محتوایی آن را استادان تأیید کردند و پایایی آن توسط آزمون آلفای کرونباخ محاسبه شد ( $\alpha = 0/91$ ). نتایج تحقیق نشان داد که ۹ دسته مانع در توسعه ورزش همگانی دانشگاه مؤثرند که به ترتیب اولویت عبارت‌اند از: موانع سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی، موانع شناختی، موانع مالی، موانع آموزشی، موانع قانونی، موانع اطلاعاتی، موانع انسانی، موانع فردی و موانع زیرساختی. در پایان هم راهکارهایی برای توسعه ورزش همگانی دانشگاه ارائه شد.

### واژه‌های کلیدی

دانشگاه، راهکار، موانع توسعه، ورزش همگانی.

## مقدمه

پیدایش انقلاب صنعتی و وارد شدن جوامع به دنیای فناوری، تأثیرات گسترده‌ای بر شیوه زندگی انسان بر جای گذاشت. در پی این تغییرات سبک زندگی فعال گذشته جوامع به سبک زندگی بی‌تحرك<sup>۱</sup> در جوامع امروزی تبدیل شد. سازمان جهانی بهداشت<sup>۲</sup> (۲۰۰۴، ۲۰۰۹)، بیان کرد که در مقیاس جهانی، بی‌تحركی بدنی دلیل منجر به بیماری‌های غیرواگیردار بزرگ مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت نوع ۲ و بعضی از اشکال سرطان است. اثر چنین مشکلات سلامتی به‌طور اساسی در ایجاد بیماری، مرگ و معلولیت در سطح جهانی سهیم است (۵۱، ۵۰). از منظر سلامت عمومی، این بی‌تحركی تمایل به همه‌گیر شدن دارد (۳۶) و اثر اقتصادی آن شایان ملاحظه است؛ با فشاری که روی جوامع و سیستم‌های سلامتی در مدیریت بیماری‌ها مرتبط با بی‌تحركی قرار می‌گیرد (۳۸). از طرفی براساس نتایج تحقیقات مشارکت در فعالیت بدنی منظم خطر بیماری‌های قلبی عروقی (۴۷)، دیابت شیرین نوع ۲ (۳۷)، پوکی استخوان (۴۸)، افسردگی (۳۲)، چاقی (۴۹)، سرطان سینه (۳۱)، سرطان روده بزرگ (۴۵) و زوال در افراد مسن (۳۲) را کاهش می‌دهد. با افزایش سطوح چاقی و بی‌تحركی، درخواست برای توسعه ورزش<sup>۳</sup>، بیشتر در جهت سرمایه‌گذاری روی ارزش مشارکت جامعه برای فواید اجتماعی و سلامتی صورت می‌گیرد (۴۴). به همین دلیل کشورهای پیشرفته و صنعتی توجه خاصی به گسترش ورزش و تربیت بدنی در جامعه دارند تا با استفاده از دستاوردهای بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی و رشد و گسترش ورزش، هم خود را به شاخص‌های توسعه نزدیک کنند و هم با استفاده از نیروی انسانی سالم و کارآمد برای تحقق اهداف دیگر توسعه برنامه‌ریزی کنند (۲۶). از جمله فعالیت‌های بدنی که با هدف ایجاد شادابی، نشاط و سلامت در جوامع مختلف پیگیری و اجرا می‌شود، ورزش‌های همگانی است. نگرانی درباره چاقی در میان افراد جوان و در مورد نیاز به حفظ تحرك و سلامتی در میان جمعیت مسن، ورزش همگانی<sup>۴</sup> را به سیاست بالقوه مهمی برای افزایش رفاه و سلامت جامعه تبدیل کرده است. ورزش همگانی (ورزش برای همه) یک اصطلاح کلی مورد استفاده برای تشریح دامنه‌ای از سیاست‌های اتخاذشده توسط دولت‌ها برای ارتقا و توسعه مشارکت فعال در ورزش درون جامعه است (۳۵). ورزش همگانی یعنی ورزش برای همه. مفهوم ورزش همگانی که شامل دامنه سنی سه تا بالای هفتاد سال

- 
1. Sedentary Lifestyle
  2. The World Health Organization
  3. Sport Development
  4. Sport for all

می‌شود، انواع مختلف فعالیت‌های جسمی اعم از بازی‌های غیرمنظم و خودجوش بومی تا تمرین‌های بدنی منظم را در برمی‌گیرد و شامل ورزش صبحگاهی، فعالیت در پارک‌ها و فضای باز، کوه‌پیمایی یا کلاس‌های آمادگی جسمانی می‌شود و اغلب به ورزش‌های گروهی غیررقابتی و بدون هزینه یا ارزان‌قیمت اطلاق می‌شود (۲۷). ورزش همگانی (توسط شورای اروپا، ۱۹۷۶) کاملاً متفاوت از مفهوم اصلی ورزش تعریف شده است که نه تنها ورزش حقیقی، بلکه شاید تمام اشکال مختلف فعالیت بدنی از بازی‌های سازماندهی‌نشده خودجوش تا حداقل تمرین بدنی را که به‌طور منظمی اجرا می‌شود، در برمی‌گیرد (۳۰). با توجه به اهمیت و فواید ورزش همگانی کشورهای مختلف توسعه آن را در دستور کار خود قرار داده‌اند. توسعه ورزش همگانی مخصوص یک جا و برای یک گروه خاص نیست و همان‌طور که از این اصطلاح برمی‌تابد، ورزش برای همه اقشار جامعه با هر رنگ و نژاد، هر وضعیت اقتصادی و ... است. یکی از محیط‌هایی که افراد را با هر ویژگی و تفاوت فرهنگی دور هم جمع می‌کند، دانشگاه‌هاست. دانشگاه‌ها مبدأ توسعه هر جامعه به حساب می‌آیند. افراد دور هم در یک محیط علمی گرد می‌آیند و به آموختن و دانستن می‌پردازند. برای خوب آموختن و دانستن نیاز به عوامل مختلفی در دانشگاه‌هاست. یکی از این عوامل این است که دانشجویان در محیط دانشگاه از سلامت جسمانی و روانی مطلوب برخوردار باشند تا در راه علم‌آموزی بهتر گام بردارند. عوامل مختلفی در ارتقای سلامت ذهنی، روانی و جسمانی دانشجویان مؤثر است. یکی از این عوامل که نقش خود را در ایجاد و ارتقای سلامت ذهن، روان و جسم افراد جامعه به اثبات رسانده و در تحقیقات مختلف به تأیید رسیده است (۴۶، ۴۲، ۴۰، ۳۹، ۴)، پرداختن به ورزش است. با وجود این، دانشجویان به‌عنوان آینده‌سازان جامعه، با تلاش مستمر خود در راه آموختن و گام نهادن در وادی «دانستن»، شاید کمترین زمان را برای برنامه‌ریزی ارتقای سلامت ذهنی، روانی و جسمانی خود داشته باشند. چنانچه این نیروی فکری به‌دلیل درگیری شدید در مسائل درسی و همچنین بی‌تحریکی حاصل از این نوع فعالیت دچار مشکلات روانی و جسمانی شوند، درمان آن نیازمند سرمایه‌گذاری‌های فراوانی است. از آنجا که می‌دانیم سرمایه‌گذاری در امر توسعه ورزش همگانی در دانشگاه یک سرمایه‌گذاری با برگشت فراوان است و همیشه گفته‌اند پیشگیری بهتر از درمان است، بنابراین لزوم توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌ها برای پیشگیری و درمان بیماری‌های مرتبط با بی‌تحریکی و همچنین پر کردن زمان فراغت دانشجویان که خود در صورت استفاده ناصحیح می‌تواند مشکلات زیادی را ایجاد کند، اجتناب‌ناپذیر است. با وجود اهمیت ورزش همگانی در محیط دانشگاه برای کسب فواید مثبت ناشی از آن، نتایج تحقیقات نشان از نامطلوب بودن وضعیت ورزش

همگانی در دانشگاه‌ها، شرکت ناکافی دانشجویان در آن و عدم برنامه‌ریزی مناسب برای آن دارد. در بررسی گرایش دانشجویان دانشگاه تبریز به ورزش همگانی نتایج تحقیق نشان داد با اینکه ۹۵ درصد دانشجویان از تأثیرات مثبت ورزش همگانی بر سلامت جسمانی و روانی آگاهند، تعداد بسیار کمی در فعالیت‌های ورزش همگانی داخل دانشگاه شرکت می‌کنند (۱). نیازسنجی و نظرسنجی از دانشجویان در خصوص فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزش دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی نشان داد که ارزیابی دانشجویان از کیفیت مدیریت فوق‌برنامه ورزشی دانشگاه‌ها ۲۱ درصد «خیلی خوب و خوب» و ۵۵/۲ درصد «ضعیف و خیلی ضعیف» بود. همچنین ۸۳ درصد دانشجویان مکان‌های ورزشی دانشگاه‌ها را کافی نمی‌دانستند (۳). نتایج بررسی میزان اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران با تأکید بر تربیت بدنی نشان داد که ۵۸ درصد پاسخگویان تحقیق از امکانات تفریحی و فراغتی دانشگاه کمی راضی و اصلاً راضی نبودند و همچنین ۵۸ درصد امکانات دانشگاه را ضعیف ارزیابی کردند (۷). نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی نشان داد، ۵۶ درصد پاسخگویان تحقیق امکانات تفریحی، فراغتی دانشگاه محل تحصیل خود را ضعیف ارزیابی کردند (۱۷). در بررسی فوق‌برنامه و اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی در دانشگاه تربیت معلم تهران، نتایج نشان داد که ۸۷ درصد پاسخگویان امکانات فراغتی دانشگاه را کم و خیلی کم دانستند (۵). در بررسی نقش ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تاکستان نتایج نشان داد ۵۱/۴ درصد دانشجویان امکانات تفریحی و فراغتی دانشگاه را ضعیف ارزیابی کردند (۱۰). نتایج تحقیقی دیگر نشان داد ۵۰ درصد دانشجویان امکانات تفریحی - ورزشی دانشگاه را ضعیف ارزیابی کردند (۹). یافته‌های تحقیقی نشان داد که ۲۸/۲ درصد مدیران اماکن و تأسیسات فوق‌برنامه ورزشی را ضعیف و ۴۸/۷ درصد متوسط و ۱۵/۴ درصد خوب ارزیابی کردند (۱۴). نتایج تحقیقی دیگر نشان داد که فقط ۱۷ درصد دانشجویان دختر دانشگاه تهران ورزش می‌کنند. دانشجویان ضعف فوق‌برنامه ورزشی دانشگاه را علت شرکت نکردن در فعالیت ورزشی اعلام کردند (۲۲). از طرفی نتایج تحقیقات مختلف نشان می‌دهد عوامل مختلفی مانع توسعه ورزش و مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی در محیط دانشگاه هستند. نتایج بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه اصفهان با تأکید بر ورزش نشان داد ضعف امکانات ورزشی دانشگاه یکی از عوامل مهم عدم شرکت دانشجویان در فعالیت بدنی بود (۱۶). جعفری حجین و همکاران (۱۳۸۴)، با توجه به یافته‌های تحقیقشان اعلام کردند که دلیل رکود و عدم پیشرفت ورزش در دانشگاه و همچنین عدم تمایل دانشجویان به مشارکت در

فعالیت‌های ورزشی به‌هنگام فراغت بی‌شک ناشی از توجه ناکافی در برنامه‌ریزی ورزشی دانشگاه و همچنین بی‌توجهی مسئولان ذی‌ربط به تربیت بدنی و کمبود نارسایی اعتبارات مالی برای توسعه و برنامه‌ریزی بوده است (۷). صفانیا (۱۳۸۰)، علل نپرداختن دانشجویان به ورزش را مشغله تحصیلی، نبود وسایل و امکانات، اولویت داشتن مسائل دیگر، عادت داشتن به تنبلی و بی‌حوصلگی عنوان کرد (۱۷). رحمانی و همکاران (۱۳۸۵)، مشغله زیاد، تنبلی و بی‌حوصلگی و عادت نداشتن به ورزش را از جمله دلایل نپرداختن به ورزش در دانشگاه عنوان کردند؛ همچنین نشان دادند نبود امکانات و تأسیسات، مسائل و مشکلات اجتماعی، نداشتن برنامه در زندگی، نداشتن تفکر تفریحی و مشغله زیاد از جمله مهم‌ترین دلایل عدم استفاده مطلوب از اوقات فراغت است (۱۰). نتایج تحقیق زارعی و تندنویس (۱۳۸۲)، نشان داد که مشغله تحصیلی مهم‌ترین عامل بازدارنده دانشجویان برای پرداختن به ورزش بود. به‌علاوه، کمبود امکانات و تأسیسات عمده‌ترین عامل بازدارنده توسعه فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی در دانشگاه عنوان شد. همچنین نتایج نشان داد که استفاده از نیروی انسانی متعهد و متخصص و فراهم کردن بودجه و امکانات کافی مهم‌ترین عوامل در فعال‌تر کردن فوق‌برنامه در دانشگاه بود (۱۱). مهدی‌پور (۱۳۷۲)، علل عدم شرکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی دانشگاه را چنین عنوان کرد: الف) کیفیت نامطلوب برنامه‌های ورزشی؛ ب) کمبود امکانات و تأسیسات ورزشی؛ ج) کم‌توجهی مسئولان به امر تربیت بدنی و ورزش؛ و د) مشکلات مالی و اعتباری (۲۸). غلامی اشلقی (۱۳۸۳)، بی‌توجهی مسئولان به ورزش، کمبود امکانات و وسایل ورزشی، نامناسب بودن وقت فعالیت فضاها و اماکن ورزشی را از موانع مهم شرکت نکردن دانشجویان در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی دانشگاه عنوان کرد (۲۱). صانعی (۱۳۸۴)، کمبود وسایل و اماکن ورزشی را از جمله علل رکود ورزش در دانشگاه می‌داند (۱۵). غفوری روزبهانی و همتی‌نژاد (۱۳۸۱)، از موانع عمده موجود در توسعه ورزش دانشجویی را فقدان و ضعف برنامه‌ریزی مدیران ادارات فوق‌برنامه و تربیت بدنی و همچنین کمبود امکانات و تأسیسات ورزشی عنوان کردند (۲۰). عزیزی (۱۳۸۷)، موانع مشارکت دانشجویان در ورزش همگانی دانشگاه را مشغله زیاد، اولویت داشتن مسائل دیگر، تنبلی و بی‌حوصلگی، نبود امکانات مناسب و کافی، عادت نداشتن و کمبود مربیان متخصص عنوان کرد (۱۹). قدرتی (۱۳۸۰)، کمبود اماکن ورزشی، کمبود وسایل ورزشی و کمبود کارشناسان و مربیان ورزشی را از دلایل عدم شرکت در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت عنوان کرد (۲۴). خسروی‌زاده (۱۳۸۱)، کمبود امکانات ورزشی دانشگاه اراک را دلیل عدم شرکت دانشجویان در ورزش اعلام کرد (۹). میرغفوری و همکاران (۱۳۸۸)، موانع اجتماعی،

موانع فرهنگی، موانع شخصی، موانع خانوادگی و موانع امکاناتی - اقتصادی را از جمله موانع مشارکت دختران دانشجو در ورزش ذکر کردند (۲۹). در نهایت وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی (۱۳۷۸)، کمبود وسایل و امکانات ورزشی و مربی را مهم‌ترین علل ورزش نکردن دانشجویان عنوان کرده است (۱۲). توجه به تربیت بدنی و ورزش در دوران تحصیل دانشجویان به‌عنوان یکی از روش‌های گذران اوقات فراغت می‌تواند بسیار سازنده و دارای نتایج مثبتی باشد و اگر این مورد مهم مورد توجه قرار نگیرد، هدر رفتن نیروی این قشر علاوه بر ضرر آتی موجب خسارت آتی خواهد شد و احتمالاً ناهنجاری‌هایی را به بار خواهد آورد (۲۱). با توجه به این موضوع و اهمیت تربیت بدنی و ورزش در دانشگاه هنوز شاهد رشد و توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌ها نیستیم و به‌نظر می‌رسد عواملی چند در این میان مؤثرند و تا به حال تحقیقی موانع توسعه ورزش همگانی دانشگاه‌ها را بررسی نکرده و راهکارهای کاربردی برای توسعه و بهبود آن ارائه نکرده است. بنابراین از آنجا که توسعه همه‌جانبه ورزش دانشگاه از دغدغه‌های اساسی مدیران تربیت بدنی و از نیازهای اصلی دانشجویان دانشگاه است، انجام تحقیقی به‌منظور بررسی وضعیت موجود، شناسایی موانع توسعه ورزش همگانی دانشگاه و ارائه راهکارهای کاربردی برای بهبود وضعیت آن ضروری و مهم به‌نظر می‌رسد. بنابراین سؤال اصلی تحقیق این است که موانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌ها دولتی منتخب شهر تهران کدام‌اند؟ و راهکارهای کاربردی توسعه آن کدام‌اند؟

### روش‌شناسی تحقیق

روش انجام این تحقیق توصیفی و از نوع میدانی و به لحاظ هدف جزء تحقیقات کاربردی است.

#### جامعه و نمونه آماری تحقیق

جامعه آماری تحقیق کلیه اعضای هیأت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دولتی منتخب شهر تهران اعم از مردان و زنان تشکیل بودند (۷۳ نفر)<sup>۱</sup>. از آنجا که در این تحقیق تعداد افراد جامعه تحقیق محدود بود، از روش تمام‌شماری برای نمونه‌گیری استفاده شد و کلیه اعضای جامعه به‌عنوان نمونه انتخاب شدند.

#### ابزار اندازه‌گیری تحقیق

به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز از پرسشنامه محقق‌ساخته استفاده شد. در طراحی سؤالات پرسشنامه از مطالعه کتابخانه‌ای و جست‌وجو در شبکه اطلاع‌رسانی اینترنتی استفاده شد. در کل

۱. براساس اعلام پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.

سؤالات پرسشنامه ۹ دسته مانع زیر را بررسی می‌کردند: موانع سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی، موانع مالی، موانع آموزشی، موانع زیرساختی، موانع فردی، موانع انسانی، موانع اطلاعاتی، موانع قانونی و موانع شناختی.

#### روایی و پایایی ابزار تحقیق

به‌منظور سنجش روایی ابزار تحقیق از بررسی سؤالات مبانی نظری و پیشینه تحقیق (روایی محتوای) و همچنین دقت نظر استادان صاحب‌نظر در این زمینه (روایی صوری) استفاده شد. در تعیین پایایی ابزار تحقیق از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب به‌دست‌آمده برای کل پرسشنامه و زیرمجموعه‌های آن در جدول ۱ ارائه شده است.

#### یافته‌های تحقیق

جدول ۲. مشخصات فردی نمونه‌های تحقیق

آماره مشخصات فردی		درصد	تعداد	درصد	تعداد	آماره مشخصات فردی	
سطح	دکتری	۳۶	۹۰	۶۷/۵	۲۷	جنسیت	مرد
تحصیلات	کارشناسی‌ارشد	۴	۱۰	۳۲/۵	۱۳		زن
	مدیریت ورزشی	۱۷	۴۲/۵	۷/۵	۳	سن	۲۰-۳۰ سال
گرایش	فیزیولوژی	۱۵	۳۷/۵	۳۵	۱۴		۳۱-۴۰ سال
تحصیلی	رفتار حرکتی	۶	۱۵	۲۵	۱۰		۴۱-۵۰ سال
	آسیب‌شناسی	۲	۵	۳۲	۱۳		۵۱ به بالا
	۱-۵ سال	۹	۲۲/۵	۵۵	۲۲	سابقه مدیریتی	۱-۵ سال
	۶-۱۰ سال	۸	۲۰	۲۷/۵	۱۱		۶-۱۰ سال
سابقه کاری	۱۱-۱۵ سال	۷	۱۷/۵	۲/۵	۱		۱۱-۱۵ سال
	۱۶-۲۰ سال	۵	۱۲/۵	۷/۵	۳		۱۶-۲۰ سال
	۲۱ به بالا	۱۱	۲۷/۵	۷/۵	۳		۲۱ به بالا

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد از ۴۰ نمونه تحت بررسی، ۶۷/۵ درصد مرد (۲۷ نفر) و ۳۲/۵ درصد زن بودند (۱۳ نفر). ۳ نفر (۷/۵ درصد) ۲۰-۳۰ ساله، ۱۴ نفر (۳۵ درصد) ۳۱-۴۰ ساله و ۱۰ نفر (۲۵ درصد) ۴۱ تا ۵۰ ساله بودند و ۱۳ نفر (۳۲ درصد) ۵۱ سال به بالا سن داشتند. ۵ نفر (۱۶/۷ درصد) تا ۱۰ سال، ۸ نفر (۲۶/۶ درصد) بین ۱۰ تا ۲۰ سال، و ۱۷ نفر (۵۶/۷ درصد) از افراد نمونه بالای ۲۱ سال

سابقه کار داشتند. ۲۲ نفر (۵۵ درصد) ۱ تا ۵ سال سابقه مدیریتی داشتند، ۱۱ نفر (۲۷/۵ درصد) ۶ تا ۱۰ سال، ۱ نفر (۲/۵ درصد) ۱۱ تا ۱۵ سال، ۳ نفر (۷/۵ درصد) ۱۶ تا ۲۰ سال و ۳ نفر (۷/۵ درصد) از افراد نمونه بالای ۲۱ سال سابقه مدیریتی داشتند. ۴ نفر (۱۰ درصد) دارای درجه کارشناسی ارشد و ۳۶ نفر (۹۰ درصد) دارای درجه دکتری بودند. گرایش ۱۷ نفر (۴۲/۵ درصد) مدیریت ورزشی، ۱۵ نفر (۳۷/۵ درصد) فیزیولوژی، ۶ نفر (۱۵ درصد) رفتار حرکتی و ۲ نفر (۵ درصد) آسیب شناسی بود. در نهایت ۹ نفر (۲۲/۵ درصد) ۱ تا ۵ سال سابقه مدیریتی داشتند، ۸ نفر (۲۰ درصد) ۶ تا ۱۰ سال، ۷ نفر (۱۷/۵ درصد) ۱۱ تا ۱۵ سال، ۵ نفر (۱۲/۵ درصد) ۱۶ تا ۲۰ سال و ۱۱ نفر (۲۷/۵ درصد) از افراد نمونه بالای ۲۱ سال سابقه کاری داشتند.

جدول ۳. توصیف وضعیت موجود ورزش همگانی در دانشگاه‌های دولتی منتخب شهر تهران از دیدگاه نمونه‌های تحقیق

سؤال	گویه‌ها	دیدگاه نمونه‌های تحت بررسی			
		خیلی ضعیف	ضعیف	متوسط	خوب
وضعیت فعلی ورزش	تعداد	۹	۱۸	۵	۶
همگانی دانشگاه خود را	درصد	۲۲/۵	۴۵/۵	۱۲/۵	۱۵
چگونه ارزیابی می‌کنید؟	کل		۶۸		۲۰

نتایج جدول ۳، نشان می‌دهد که از ۴۰ نمونه تحقیق، ۶۸ درصد وضعیت ورزش همگانی دانشگاه‌های دولتی منتخب شهر تهران را خیلی ضعیف و ضعیف، ۲۰ درصد خوب و خیلی خوب و ۱۲/۵ درصد هم آن را متوسط ارزیابی کرده‌اند.

نتایج جدول ۴، نشان می‌دهد ۹۰/۸۴ درصد نمونه‌های تحقیق عدم سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی مناسب در ورزش همگانی دانشگاه، ۷۴/۱۷ درصد عدم تخصیص اعتبارات مالی لازم در ورزش همگانی، ۷۰ درصد نبود سیستم آموزشی مناسب، ۴۵/۳۶ نبود زیرساخت‌های لازم برای ورزش همگانی در دانشگاه، ۵۰/۶۳ درصد بی‌علاقگی، بی‌اطلاعی، بی‌انگیزگی دانشجویان و نداشتن وقت لازم برای شرکت در ورزش همگانی در دانشگاه، ۶۲/۳۸ درصد نبود منابع انسانی متخصص و کافی در ورزش همگانی دانشگاه، ۷۸/۱۳ درصد نبود سیستم اطلاع‌رسانی مناسب در ورزش همگانی دانشگاه، ۶۵ درصد ناکافی و



ناکارآمد بودن قوانین در مورد ورزش همگانی دانشگاه و در نهایت ۷۳/۷۵ درصد عدم شناخت و نداشتن باور مثبت مسئولان به ورزش همگانی دانشگاه را مانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه عنوان کرده‌اند.

جدول ۴. توصیف موانع توسعه ورزش همگانی از دیدگاه نمونه‌های تحقیق

سؤال	گویه‌ها	دیدگاه نمونه‌های تحت بررسی (درصد)			
		کاملاً مخالفم	نظری ندارم	مخالقم	کاملاً موافقم
موانع سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی	۰	۲/۵	۶۱/۶۷	۶۱/۶۷	۲۹/۱۷
موانع مالی	۰	۴/۱۷	۲۵	۴۴/۱۷	۳۰
موانع آموزشی	۰	۸/۳۳	۲۱/۶۷	۴۰/۸۳	۲۹/۱۷
موانع زیرساختی	۱/۲۵	۳۶/۸۸	۱۶/۲۵	۲۵/۳۶	۲۰
موانع فردی	۶/۲۵	۲۵/۶۳	۱۷/۵	۲۸/۱۳	۲۲/۵
موانع انسانی	۰	۲۵/۸۳	۱۶/۶۷	۴۰/۸۳	۱۶/۶۷
موانع اطلاعاتی	۰	۸/۱۳	۱۳/۷۵	۴۸/۱۳	۳۰
موانع قانونی	۱/۲۵	۱۰/۶۳	۲۳/۱۳	۴۶/۲۵	۱۸/۷۵
موانع شناختی	۰	۸/۷۵	۱۷/۵	۴۰	۳۳/۷۵

جدول ۵. نتایج آزمون فریدمن

رتبه	میانگین	موانع		
۱	۶/۵۴	سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی		
۳	۵/۹۱	مالی	۴۰	تعداد نمونه
۴	۵/۶۶	آموزشی		
۹	۳/۱۵	زیرساختی	۶۱/۱۶۳	خی‌دو
۸	۳/۶۵	فردی		
۷	۳/۹۲	انسانی	۸	درجه آزادی
۵	۵/۶۲	اطلاعاتی		
۶	۴/۴۴	قانونی		
۲	۶/۱۰	شناختی	۰/۰۰۰	Sig

نتایج جدول ۵ و آزمون فریدمن نشان می‌دهد، موانع سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی با میانگین ۶/۵۴ در رتبه اول موانع توسعه ورزش همگانی دانشگاه قرار دارند و بعد از آن به ترتیب موانع شناختی با میانگین ۶/۱۰، موانع مالی با میانگین ۵/۹۱، موانع آموزشی با میانگین ۵/۶۶، موانع اطلاعاتی با میانگین ۵/۶۲، موانع قانونی با میانگین ۴/۴۴، موانع انسانی با میانگین ۳/۹۲، موانع فردی با میانگین ۳/۶۵ و موانع زیرساختی با میانگین ۳/۱۵ قرار دارند.

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نقش ورزش همگانی در بهبود سلامت روان و جسم افراد و پذیرفته شدن آن به‌عنوان یک عنصر حیاتی در زندگی انسان، کشورهای مختلف علاقه زیادی به رشد و توسعه ورزش همگانی در جوامع خود نشان داده‌اند. توسعه یعنی حرکت از وضعیت نامطلوب به سمت وضعیت مطلوب. از این‌رو، هدف این تحقیق بررسی موانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌های دولتی منتخب شهر تهران بود. بررسی کلی دیدگاه نمونه‌های تحت بررسی نشان داد وضعیت ورزش همگانی در دانشگاه‌های دولتی منتخب شهر تهران ضعیف است و شرایط مطلوبی ندارد. در این میان براساس اظهار نظر پاسخگویان ۹ دسته عامل شامل عوامل سیاستگذاری و برنامه‌ریزی، شناختی، مالی، آموزشی، اطلاعاتی، قانونی، انسانی، فردی و زیرساختی مانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌ها شده‌اند.

نتایج تحقیق نشان داد که ۹۰/۸۴ درصد نمونه‌های تحت بررسی بر این اعتقاد بودند که عدم سیاستگذاری و هدایت راهبردی منسجم و صحیح، نبود چشم‌انداز صحیح و اهداف بلندمدت مناسب و در نهایت نبود برنامه‌های سالانه و عملیاتی مناسب مانع توسعه ورزش همگانی دانشگاه شده است. در این زمینه نتایج تحقیقات نشان داده است یکی از دلایل رکود و عدم پیشرفت ورزش در دانشگاه و همچنین عدم تمایل دانشجویان به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به‌هنگام فراغت بی‌شک ناشی از توجه ناکافی در برنامه‌ریزی ورزشی دانشگاه و کیفیت نامطلوب برنامه‌های ورزشی است (۲۸، ۷). به‌علاوه، فقدان و ضعف برنامه‌ریزی مدیران ادارات فوق‌برنامه و تربیت بدنی از موانع عمده موجود در توسعه ورزش دانشجویی عنوان شده است (۲۰). از طرفی نتایج تحقیقی نشان می‌دهد تنظیم برنامه بدون ورزش همگانی دانشگاه از جمله راهکارهای ارتقا و توسعه ورزش همگانی دانشگاه است (۲۷). با توجه به این مسئله می‌توان گفت تدوین برنامه‌های راهبردی و عملیاتی مناسب و قابل اجرا در امر ورزش همگانی دانشگاه می‌تواند مسیر توسعه آن را هموار سازد؛ در این مسیر استفاده از نیروهای متخصص و متعهد بسیار کارساز و کمک‌کننده است.

از نتایج دیگر تحقیق این بود که ۷۳/۷۵ درصد پاسخگویان اعتقاد داشتند عدم شناخت و آگاهی کافی مسئولان دانشگاه نسبت به اهمیت ورزش همگانی، نداشتن نگرش و باور مطلوب آنها به فعالیت‌های ورزش همگانی، بی‌اطلاعی از نحوه کارکرد ورزش همگانی و عدم اعتقاد برخی مدیران دانشگاه به ارزش ورزش همگانی مانع توسعه آن در محیط دانشگاه شده است. در این زمینه نتایج برخی تحقیقات نشان می‌دهد یکی از دلایل رکود و عدم پیشرفت ورزش در دانشگاه و همچنین عدم تمایل دانشجویان

به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بی‌توجهی مسئولان ذی‌ربط به تربیت بدنی و ورزش است (۲۸، ۲۱، ۷). همچنین بی‌توجهی مسئولان به ورزش زنان در جامعه از موانع مشارکت دختران دانشجوی در ورزش عنوان شده است (۲۹). عدم اعتقاد مسئولان به امر ورزش همگانی در دانشگاه به‌خصوص در سطح مدیریت ارشد، حمایت و پشتیبانی آنها از این فعالیت را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و موجب بی‌توجهی آنان به ورزش همگانی می‌شود. اگر مدیران اعتقاد و باور قوی به ورزش همگانی و تأثیرات و فواید آن داشته باشند، به احتمال زیاد در توسعه و گسترش آن تلاش خواهند کرد و در سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌های خود توسعه ورزش همگانی را لحاظ خواهند کرد و برعکس. از این‌رو عنوان شده است اگر مسئولان دانشگاه به اهمیت ورزش و فعالیت بدنی دانشجویان یا به‌عبارتی فوق‌برنامه ورزشی آنها واقف باشند، در توسعه برنامه‌های تربیت بدنی و تأسیسات ورزشی برنامه‌ریزی و تلاش خواهند کرد (۱۴). لازمه این امر توجیه و آموزش مدیران ارشد دانشگاه در امر ورزش همگانی است. به همین سبب توجیه سیاست‌گذاران و حمایت و حضور مسئولان از راهکارهای ارتقا و توسعه ورزش همگانی بانوان دانشگاه ذکر شده است (۲۷). از این‌رو می‌توان گفت لازمه حمایت مدیران از ورزش همگانی داشتن باور و نگرش مثبت آنها به ورزش همگانی است که خود نیازمند توجیه مدیران نسبت به نقش و اهمیت ورزش‌های همگانی در بهبود سلامت روان و جسم دانشجویان است.

از نتایج دیگر تحقیق این بود که ۷۴/۱۷ درصد نمونه‌های تحت بررسی بر این اعتقاد بودند که عدم تخصیص تسهیلات مالی و اعتباری کافی برای توسعه ورزش همگانی، عدم همکاری در تخصیص هزینه‌های تهیه و ساخت امکانات اولیه برای ورزش همگانی و عدم تخصیص منابع مالی کافی برای اجرای برنامه‌های ورزش همگانی در دانشگاه، مانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه شده است. در این زمینه، نتایج تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که کمبود منابع مالی و اعتباری در ورزش دانشگاه مانع رشد و توسعه ورزش دانشگاه شده است (۲۷، ۷). از طرفی برخی تحقیقات فراهم کردن بودجه و امکانات کافی را از مهم‌ترین عوامل در فعال‌تر کردن فوق‌برنامه دانشگاه ذکر کرده و نشان داده‌اند بین کل بودجه هزینه‌شده برای فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی دانشگاه با تعداد کل دانشجویان شرکت‌کننده در مسابقات رابطه معناداری وجود دارد (۲۵، ۱۱). به‌علاوه، اختصاص بودجه (تبلیغ و ترویج ورزش همگانی) به مراکز علمی، به‌عبارتی برپایی خانه ورزش در مراکز علمی از مهم‌ترین سیاست‌ها و راهکارهای توسعه و گسترش ورزش همگانی عنوان شده است (۱۸). منابع مالی به‌عنوان عاملی مهم در توسعه ورزش، از این نظر که طرح‌ها و برنامه‌های ورزشی به منابع مالی نیاز دارند، از اهمیت زیادی برخوردار است (۶). با

توجه به این موارد می‌توان گفت چنانچه بودجه مناسب و کافی برای توسعه ورزش همگانی در دانشگاه هم در بخش ساخت و تأسیس امکانات و تجهیزات و هم در بخش اجرای طرح‌ها و برنامه‌های ورزشی و هم در بخش تربیت نیروهای متخصص و ماهر در امر ورزش همگانی اختصاص یابد، بی‌شک شاهد پیشرفت و توسعه ورزش همگانی دانشگاه خواهیم بود.

نتیجه دیگر تحقیق این بود که ۷۰ درصد نمونه‌های تحت بررسی بر این اعتقاد بودند که نبود برنامه‌های آموزشی و ترویجی مناسب برای ورزش همگانی، نبود سیستم آموزشی مناسب برای تربیت افراد شایسته به‌منظور آموزش ورزش همگانی و عدم برگزاری کلاس‌های آموزشی مناسب در امر ورزش همگانی، مانع توسعه ورزش همگانی دانشگاه شده است. از طریق آموزش، دانش و آگاهی عمومی از ارزش‌های ورزش و فعالیت بدنی، کیفیت کلی زندگی افزایش خواهد یافت. به‌علاوه، نگرش مثبت به شرکت در ورزش و فعالیت بدنی، همچنین مهارت‌های خاصی که افراد را برای مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی قادر می‌سازد، از طریق کانال‌های آموزشی مختلف بهبود خواهد یافت (۳۴). براساس نتایج تحقیقات، آموزش، عاملی اثرگذار بر سطوح فعالیت بدنی است، به‌طوری‌که آموزش ناکافی ممکن است بر درک پیام‌های سلامتی تأثیر گذارد (۳۳). بنابراین به‌نظر می‌رسد آموزش ورزش همگانی در دانشگاه نقش مهمی در توسعه آن دارد، به‌طوری‌که نتایج تحقیقاتی نشان داده است تهیه جزوات آموزشی و برگزاری سمینارهای آموزشی در ارتقای ورزش همگانی بانوان دانشگاه مؤثر است (۲۷) و آموزش ورزش همگانی از راهکارهای بهبود مشارکت شهروندان در برنامه‌های ورزش همگانی است (۱۳). با توجه به این مطالب می‌توان گفت آموزش ورزش همگانی در دانشگاه از مهم‌ترین عوامل توسعه ورزش همگانی در دانشگاه می‌تواند باشد. بنابراین مسئولان ورزش دانشگاه باید روش‌های آموزشی مناسبی برای ارتقا و توسعه ورزش در دانشگاه طراحی و اجرا کنند. برای ارتقای ورزش همگانی از طریق آموزش، نه‌تنها نقش فعال مسئولان دانشگاه، بلکه فعالیت دیگر نهادها مانند انجمن‌های ورزشی، ادارات تربیت بدنی و ... لازم و انکارناپذیر است.

از نتایج دیگر تحقیق این بود که ۷۸/۱۳ درصد نمونه‌های تحت بررسی بر این اعتقاد بودند که عدم اطلاع‌رسانی مناسب از نحوه برگزاری و اجرای مسابقات ورزش همگانی، نبود زمینه مناسب برای تبادل اطلاعات و تجربه بین پژوهشگران و مدیران در زمینه ورزش همگانی، همچنین نبود شبکه ارتباطی مناسب بین دانشجویان و مسئولان در مورد ورزش همگانی و نبود برنامه‌ها و تبلیغات رسانه‌ای با هدف معرفی و شناساندن ورزش همگانی مانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه شده است. وجود سیستم

اطلاعاتی مناسب که هم در بخش جمع‌آوری اطلاعات درست و هم در بخش رساندن این اطلاعات به افراد هدف کارآمد باشد، می‌تواند زمینه توسعه ورزش همگانی در دانشگاه را فراهم سازد. برای این منظور ایجاد پل ارتباطی بین پژوهشگران ورزش همگانی و مدیران دانشگاه به منظور استفاده عملیاتی از نتایج و دستاوردهای تحقیقی، همچنین فراهم کردن زمینه تبادل اطلاعات بین دانشجویان و مسئولان برای بیان نیازهای و خواسته‌های خود و استفاده از سیستم‌های رسانه‌ای مناسب در دانشگاه برای اطلاع‌رسانی به دانشجویان در مورد فعالیت‌های ورزشی و نحوه و شکل برگزاری مسابقات بسیار مهم و حیاتی است. همچنین وجود سیستم اطلاعاتی مناسب که اطلاعات پایه‌ای را در مورد نقش و اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در اختیار مدیران دانشگاه قرار دهد، می‌تواند زمینه‌ساز تغییر نگرش و باور مدیران دانشگاه در مورد نقش و اهمیت ورزش برای دانشجویان شود که در این صورت حمایت و پشتیبانی مدیران ارشد را برای توسعه ورزش همگانی در دانشگاه به همراه خواهد داشت. در این زمینه توسعه تحقیقات مرتبط با ورزش همگانی، تقویت اطلاع‌رسانی و برگزاری جشنواره‌ها و مسابقات از راهکارهای ارتقا و توسعه ورزش همگانی بانوان دانشگاه عنوان شده است (۲۷). همچنین توسعه فناوری اطلاعات و ارتباطات و بهره‌گیری از فناوری‌های نو در آموزش و ترویج فرهنگی ورزش همگانی از مهم‌ترین سیاست‌ها و راهکارهای توسعه و گسترش ورزش همگانی عنوان شده است (۱۸).

از نتایج دیگر تحقیق این بود که ۶۵ درصد نمونه‌های تحت بررسی بر این اعتقاد بودند که ناکافی و ناکارآمد بودن قوانین دانشگاه در مورد ورزش همگانی، بوروکراسی و تشریفات زائد اداری در راستای اجرای قوانین ورزش همگانی در دانشگاه، مناسب نبودن جایگاه فعلی ورزش همگانی به لحاظ حقوقی و تشکیلاتی و نبود ضمانت اجرایی مناسب برای پیاده‌سازی مشوق‌های قانونی ورزش همگانی مانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه است. مشوق‌ها و الزامات قانونی و داشتن جایگاه حقوقی ورزش همگانی در دانشگاه می‌تواند به توسعه آن کمک کند. زمانی که قوانین دانشگاه حمایت لازم از توسعه ورزش همگانی را به عمل نیاورند و ضمانت‌های اجرایی مناسب برای پاره‌ای از قوانین موجود وجود نداشته باشد، بی‌شک امر توسعه ورزش همگانی با مشکل مواجه خواهد شد. در این زمینه موظف کردن قانونی افراد به ورزش کردن از راهکارهای ارتقا و توسعه ورزش همگانی بانوان دانشگاه علوم انتظامی عنوان شده است (۲۷).

از نتایج دیگر تحقیق این بود که ۵۷/۵۰ درصد نمونه‌های تحت بررسی بر این اعتقاد بودند که نبود مدیران و مربیان متخصص در امر ورزش همگانی و نبود نیروی انسانی لازم و کافی برای پیشبرد اهداف ورزش همگانی مانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه شده است. در این زمینه، نتایج تحقیقات مختلف

نشان می‌دهد کمبود نیروی انسانی مانع توسعه ورزش همگانی و فعالیت‌های ورزشی فوق‌برنامه دانشگاه و از دلایل عدم مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی است (۲۴، ۱۹، ۱۲). از طرفی نتایج برخی تحقیقات نشان می‌دهد نیروی انسانی متخصص نقش مهمی در توسعه ورزش همگانی کشور دارد (۲) و استفاده از نیروی انسانی متعهد و متخصص از مهم‌ترین عوامل در فعال‌تر کردن برنامه‌های فوق‌برنامه دانشگاه است (۱۱). همچنین نشان داده شده است بین تعداد نیروی انسانی با تعداد کل دانشجویان شرکت‌کننده در مسابقات رابطه معناداری وجود دارد (۲۵). نیروی انسانی از عوامل توسعه ورزش است. ورزش برای پیشرفت به نیروی انسانی مناسب نیاز دارد (۲۳). امروزه مهم‌ترین سرمایه یک سازمان نیروهای انسانی آن است. نیروی انسانی با دانش و تجربه خود و به‌کارگیری صحیح امکانات و تجهیزات می‌تواند در اثربخشی سازمان مؤثر واقع شود. نیروی انسانی متخصص و تحصیل‌کرده نقش تعیین‌کننده‌ای در توسعه اقتصادی جامعه دارد و نیز دارایی اصلی یک جامعه محسوب می‌شود، به‌گونه‌ای که توانمندی آنان پیشرفت جامعه را در حل مسائل اقتصادی و اجتماعی مشخص می‌کند (۳). در امر توسعه ورزش همگانی نیز وجود مدیران و مربیان متخصص و نیروی انسانی لازم برای پیشبرد اهداف این حوزه می‌تواند زمینه‌ساز توسعه ورزش همگانی باشد. بنابراین تربیت و آموزش مدیران و مربیان متخصص و افزایش نیروی انسانی لازم به‌منظور پیشبرد اهداف ورزش همگانی در دانشگاه می‌تواند زمینه‌ساز توسعه ورزش باشد، از این رو این مسئله باید همراه با برنامه‌ریزی‌ها و سیاستگذاری‌های کلان و عملیاتی در این زمینه در دستور کار دانشگاه قرار گیرد.

از نتایج دیگر تحقیق این بود که ۵۰/۶۳ درصد نمونه‌های تحت بررسی بر این اعتقاد بودند که بی‌علاقگی، بی‌اطلاعی و بی‌انگیزگی دانشجویان و همچنین نداشتن وقت لازم برای شرکت در ورزش‌های همگانی دانشگاه مانع توسعه آن شده است. در این زمینه، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد مشغله تحصیلی، اولویت داشتن مسائل دیگر، تنبلی و بی‌حوصلگی و عادت نداشتن به ورزش از جمله دلایل نپرداختن به ورزش در دانشگاه است (۱۹، ۱۷، ۱۰، ۱۱). به‌نظر می‌رسد بی‌علاقگی، بی‌انگیزگی و بی‌اطلاعی دانشجویان نسبت به ورزش همگانی سبب شود دانشجویان آنچنان خواستار بهبود و گسترش ورزش همگانی در سطح دانشگاه نباشند و این عدم نیاز موجب عدم تقاضای دانشجویان برای توسعه ورزش همگانی در دانشگاه گردد، پیامد این روند این است که مدیران دانشگاه با توجه به عدم تقاضا و فشار از جانب دانشجویان توجهی به توسعه و گسترش ورزش در دانشگاه نمی‌کنند. به‌عبارتی بی‌توجهی دانشجویان می‌تواند زمینه‌ساز بی‌توجهی مسئولان شود. تجربه در محیط دانشگاه نشان داده است

زمانی که دانشجویان متقاضی مورد خاصی شوند و بر خواسته خود پافشاری کنند، مسئولان نیز درصد پاسخگویی مقتضی به خواسته دانشجویان برمی‌آیند. بنابراین اتخاذ روش‌ها و راهکارهایی برای ایجاد انگیزه و علاقه و همچنین افزایش آگاهی در دانشجویان نسبت به ورزش همگانی می‌تواند موجب تقاضای بیشتر گسترش ورزش همگانی از طرف دانشجویان و در نتیجه انجام اقداماتی از طرف مسئولان در این زمینه شود.

از نتایج دیگر تحقیق این بود که ۴۵/۳۶ درصد نمونه‌های تحت بررسی بر این اعتقاد بودند که کمبود اماکن و تجهیزات لازم ورزش همگانی و نبود فضاهای لازم برای پرداختن به ورزش‌های همگانی در دانشگاه، غیرقابل استفاده بودن تجهیزات و فضاهای موجود در دانشگاه برای ورزش همگانی و به‌روز و مدرن نبودن امکانات و تجهیزات ورزش همگانی دانشگاه مانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه است. در این زمینه، نتایج تحقیقات مختلف در زمینه نقش امکانات و تجهیزات ورزشی گویای این مواردند: کمبود و ضعف امکانات و وسایل ورزشی دانشگاه از موانع توسعه و از عوامل مهم عدم شرکت دانشجویان در فعالیت بدنی و ورزش است (۲۸، ۲۴، ۲۱، ۱۷، ۱۶، ۹). کمبود وسایل و اماکن ورزشی از جمله علل رکورد ورزش در دانشگاه است (۱۵). کمبود امکانات و تأسیسات ورزشی از موانع عمده موجود در توسعه ورزش دانشجویی است (۲۰، ۱۱). نبود امکانات مناسب و کافی یکی از موانع مشارکت دانشجویان در ورزش همگانی دانشگاه و استفاده نامطلوب از اوقات فراغت است (۱۹، ۱۰). از طرفی نشان داده شده است افزایش سرانه ورزشی افراد، تأمین فضای مناسب بانوان و تأمین حداقل امکانات ورزشی از راهکارهای ارتقا و توسعه ورزش همگانی بانوان دانشگاه است (۲۷). به‌علاوه، احداث اماکن و تأسیسات ورزشی به‌ویژه برای دختران دانشجو در بالا بردن انگیزه و افزایش مشارکت آنان در فعالیت‌های فوق‌برنامه (آموزشی، تفریحی - فراغتی، قهرمانی) بسیار ضروری است (۲۵). از این‌رو، فراهم‌سازی، وجود و در دسترس بودن امکانات و تجهیزات ورزشی می‌تواند مشوق افراد برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی باشد و به توسعه ورزش همگانی دانشگاه کمک کند.

در نهایت نتایج این تحقیق نشان داد که از بین موانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه موانع سیاستگذاری و برنامه‌ریزی با میانگین ۶/۵۴ در رتبه اول قرار داشت و پس از آن به‌ترتیب موانع شناختی با میانگین ۶/۱۰، موانع مالی با میانگین ۵/۹۱، موانع آموزشی با میانگین ۵/۶۶، موانع اطلاعاتی با میانگین ۵/۶۲، موانع قانونی با میانگین ۴/۴۴، موانع انسانی با میانگین ۳/۹۲، موانع فردی با میانگین ۳/۶۵ و موانع زیرساختی با میانگین ۳/۱۵ بودند. این نتیجه نشان می‌دهد مهم‌ترین مانع توسعه ورزش

همگانی دانشگاه عدم برنامه‌ریزی و سیاستگذاری مناسب در این زمینه بود. وضعیت ورزش همگانی دانشگاه که از نظر پاسخگویان تحقیق نامطلوب عنوان شده، گویای این امر است. شاید عدم سیاستگذاری و برنامه‌ریزی مناسب برای توسعه ورزش همگانی دانشگاه به باور مدیران و مسئولان دانشگاه به ورزش همگانی برگردد؛ زمانی که دومین مانع توسعه ورزش همگانی دانشگاه موانع شناختی یعنی عدم شناخت و آگاهی کافی مسئولان دانشگاه نسبت به اهمیت ورزش همگانی، نداشتن نگرش و باور مطلوب آنها به فعالیت‌های آن، بی‌اطلاعی از نحوه کارکرد ورزش همگانی و عدم اعتقاد برخی مدیران دانشگاه به ارزش ورزش همگانی است. بی‌شک در صورتی که مدیران اعتقاد و باوری به ورزش همگانی نداشته باشند، نه برای سیاستگذاری و برنامه‌ریزی برای آن و نه برای اختصاص منابع مالی کافی در رشد و گسترش آن قدم برمی‌دارند. از این رو سومین مانع توسعه ورزش همگانی دانشگاه عدم تخصیص و کمبود منابع مالی و اعتباری کافی برای ورزش همگانی بود. این کمبود منابع مالی خود پیامدهای دیگری در پی دارد که از آن جمله می‌توان به نبود توان مالی برای تدوین و اجرای برنامه‌های آموزشی و ترویجی مناسب برای ورزش همگانی، طراحی و اجرای سیستم آموزشی مناسب برای تربیت افراد شایسته برای آموزش ورزش همگانی و برگزاری کلاس‌های آموزشی مناسب در امر ورزش همگانی در دانشگاه اشاره کرد که چهارمین مانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه بود. پنجمین مانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه نبود سیستم اطلاعاتی مناسب و کارآمد بود؛ سیستمی که بتواند با به‌کارگیری نتایج تحقیقات محققان در امر ورزش همگانی در دانشگاه و اطلاع‌رسانی به‌موقع و صحیح از کارکردهای ورزش همگانی و مسابقات و جشنواره‌های آن برای دانشجویان زمینه‌ساز برنامه‌ریزی صحیح و اصولی مدیران و توجه و علاقه دانشجویان به شرکت در ورزش همگانی شود. نداشتن جایگاه تشکیلاتی و حقوقی ورزش همگانی در دانشگاه و تشریفات زائد اداری و بوروکراسی در امور مربوط به امر ورزش همگانی ششمین دسته از موانع بودند که به‌عنوان موانع قانونی دسته‌بندی شدند. در اجرای تمام موارد مذکور نیروی انسانی متخصص و شایسته لازم است که نبود این افراد خود موجب ضعف و نارسایی هم در زمینه سیاستگذاری و برنامه‌ریزی، گرفتن اعتبارات مالی، و هم طراحی سیستم اطلاعاتی و ... می‌گردد، از این رو موانع انسانی در رده هفتم موانع توسعه ورزش همگانی دانشگاه بودند. هشتمین دسته از موانع، موانع فردی یعنی بی‌علاقگی، بی‌انگیزگی و بی‌اطلاعی دانشجویان نسبت به ورزش همگانی بود. اگرچه این دسته عوامل تأثیر مستقیم ندارند، چنانچه دانشجویان نسبت به ورزش همگانی در دانشگاه بی‌انگیزه و بی‌علاقه باشند، تقاضا و خواسته قوی در این زمینه نخواهند داشت و بنابراین این



روند مدیران دانشگاه را تحت فشار لازم برای توسعه ورزش همگانی قرار نمی‌دهد، از این رو، مدیران هم آنچنان تلاشی در این زمینه نخواهند کرد. در نهایت موانع زیرساختی یعنی کمبود امکانات و تجهیزات نهمین دسته از موانع توسعه ورزش همگانی دانشگاه بودند. نبود اماکن و تجهیزات ورزشی کافی در محیط دانشگاه می‌تواند از یک طرف باعث بی‌انگیزگی یا دلسردی دانشجویان برای پرداختن به ورزش شود، و از طرف دیگر مدیران ورزش دانشگاه را برای برگزاری مسابقات یا جشنواره‌های ورزشی با هدف مشارکت کلیه دانشجویان در ورزش‌های همگانی با محدودیت مواجه کند. بنابراین، این مانع می‌تواند مانع جدی در توسعه ورزش همگانی دانشگاه باشد و باید سیاست‌ها و برنامه‌های مناسبی برای ارتقا و توسعه اماکن ورزشی در محیط دانشگاه اتخاذ و اجرا کرد. در تحقیقات مختلف و زیادی کمبود امکانات و تجهیزات از موانع مهم عدم شرکت و توسعه ورزش در دانشگاه ذکر شده است، اما در این تحقیق در آخرین رده قرار گرفت. شاید به این دلیل که پاسخگویان تحقیق که اعضای هیأت علمی دانشکده‌های تربیت بدنی بودند، به تجهیزات و امکانات ورزشی دانشکده‌های تربیت بدنی نظر داشتند، بنابراین کمبود این موارد را در محیط خوابگاه‌ها و دانشکده‌های دیگر آنچنان احساس نکرده‌اند و آن را مانع جدی در توسعه ورزش همگانی دانشگاه نمی‌دانند. جدول ۶ راهکارهای توسعه ورزش همگانی در دانشگاه را نشان می‌دهد.

#### جدول ۶. راهکارهای توسعه ورزش همگانی در دانشگاه

۱. مشخص کردن مأموریت، چشم‌انداز و اهداف بلندمدت ورزش همگانی دانشگاه	۱۳. استفاده از مشوق‌های انگیزشی به منظور تحریک شرکت دانشجویان در ورزش‌های همگانی
۲. تدوین برنامه راهبردی توسعه ورزش همگانی دانشگاه	۱۴. استفاده از نیروهای داوطلب برای پیشبرد امور ورزش همگانی در دانشگاه
۳. طرح برنامه‌های سالانه و عملیاتی توسعه ورزش همگانی دانشگاه	۱۵. طراحی و کاربرد سیستم‌های اطلاع‌رسانی مناسب در برگزاری و اجرای مسابقات ورزش همگانی دانشگاه
۴. استفاده از افراد متخصص در برنامه‌ریزی توسعه ورزش همگانی دانشگاه	۱۶. ایجاد زمینه تبادل اطلاعات و تجربه بین پژوهشگران و مدیران دانشگاه
۵. مشخص کردن جایگاه حقوقی و تشکیلاتی ورزش همگانی دانشگاه	۱۷. کاربرد برنامه‌ها و روش‌های تبلیغاتی برای معرفی و شناساندن ورزش همگانی در دانشگاه
۶. تخصیص تسهیلات مالی و اعتباری کافی برای توسعه ورزش همگانی دانشگاه	۱۸. تدوین و تصویب قوانین مشوق و لازم‌الاجرا برای ورزش همگانی در دانشگاه
۷. تخصیص منابع مالی کافی برای اجرای برنامه‌های ورزش همگانی دانشگاه	۱۹. ارزش‌سازی ورزش همگانی در دانشگاه
۸. طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی و ترویجی مناسب ورزش - همگانی دانشگاه	۲۰. تغییر باور و نگرش مسئولان دانشگاه نسبت به ورزش همگانی
۹. برگزاری مسابقات متنوع و متعدد ورزش‌های همگانی در دانشگاه	۲۱. آشنا کردن مسئولان و برنامه‌ریزان دانشگاه با ماهیت ورزش همگانی
۱۰. طراحی و اجرای نظام آموزشی مناسب ورزش همگانی در دانشگاه	۲۲. آگاه و مطلع کردن مسئولان دانشگاه از اهمیت و کارکرد مثبت ورزش همگانی از طریق برگزاری کلاس‌های آموزشی و توجیهی مختلف
۱۱. طراحی و ساخت اماکن، تجهیزات و فضاهای مناسب ورزش همگانی در محیط دانشگاه	
۱۲. تربیت مدیران و مربیان متخصص ورزش همگانی در دانشگاه	

## منابع و مأخذ

۱. آذرینیا، هدایت (۱۳۸۴). بررسی گرایش دانشجویان دانشگاه تبریز به ورزش همگانی، پایان‌نامه کارشناسی، دانشگاه تبریز، ص ۱۵-۱.
۲. آفرینش خاکی، اکبر؛ تندنویس، فریدون؛ مظفری، سید احمد (۱۳۸۴). «مقایسه دیدگاه‌های اعضای هیات علمی، مربیان، ورزشکاران و مدیران در مورد چگونگی توسعه ورزش همگانی»، نشریه علوم حرکتی و ورزش، ج اول، ش ۵، ص ۲۲-۱.
۳. اسدی، حسن (۱۳۸۰). نیازسنجی و نظرسنجی از دانشجویان در خصوص فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزش دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی، تهران، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، ص ۱۵-۱.
۴. اصفهانی، نوشین (۱۳۸۱). «تأثیر ورزش بر سلامت روانی در بعد جسمانی، اضطراب و اختلال خواب کارکرد اجتماعی و افسردگی دانشجویان دانشگاه الزهرا (س)»، مجله حرکت، ش ۱۲، ص ۸۶-۷۵.
۵. امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۳). فوق برنامه و اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی در دانشگاه تربیت معلم تهران از دیدگاه مدیران، اعضای هیات علمی و کارکنان آن، فصلنامه المپیک، سال دوازدهم، ش ۲، ص ۵۱-۳۷.
۶. انورالخولی، امین (۱۹۶۶). ورزش و جامعه، ترجمه حمیدرضا شیخی (۱۳۸۱)، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی و سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، مشهد و تهران، ۱۳۸۱، ص ۲۷.
۷. جعفری حجین، افسر؛ شب‌خیز، فاطمه؛ مشهوری، مرضیه (۱۳۸۴). بررسی میزان اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران با تأکید بر تربیت بدنی، مجله حرکت، ش ۲۷، ص ۱۱۶-۱۰۳.
۸. خداداد کاشی، حمید (۱۳۸۴). تعیین اثربخشی فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه دانشگاه‌های تهران و ارائه الگوی اثربخش، رساله دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت مدرس، ص ۱۵-۱.
۹. خسروی زاده، اسفندیار (۱۳۸۱). بررسی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه اراک با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی، چکیده مقالات پنجمین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی، ص ۲۰.
۱۰. رحمانی، احمد؛ بخشی‌نیا، طیبه؛ قوامی، سید سعید (۱۳۸۵). «نقش ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تاکستان»، مجله پژوهش در علوم ورزشی، ش ۱۲، ص ۵۰-۳۳.
۱۱. زارعی، علی؛ تندنویس، فریدون (۱۳۸۲). «مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان علوم

- پزشکی کشور با دانشجویان دانشگاه‌های غیرپزشکی و آزاد»، نشریه علوم حرکتی و ورزش، ج اول، ش ۲، ص ۱۸-۲۵.
۱۲. زرخواه، محمد (۱۳۸۸). گذران اوقات فراغت کارکنان بانک ملت شهر تهران و نیازسنجی برنامه‌های تفریحی و ورزشی، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، ص ۲۴.
۱۳. سید عامری، میرحسن؛ قربان بردی، محمدآلق (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، ش ۴، ص ۲۳-۳۴.
۱۴. شکرچی‌زاده، پریوش؛ کریمیان، جهانگیر (۱۳۸۳). «توصیف امکانات فوق برنامه ورزشی دانشگاه‌های علوم پزشکی از دیدگاه مدیران تربیت بدنی»، مجله حرکت، ش ۲۳، ص ۱۶۹-۱۵۷.
۱۵. صانعی، سعید (۱۳۸۴). بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تربیت معلم تهران با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه تربیت معلم، ص ۱۵-۱.
۱۶. صباغ لنگرودی، مهدی (۱۳۷۷). چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه اصفهان با تأکید بر ورزش، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه تربیت معلم، ص ۱۵-۱.
۱۷. صفانی، علی محمد (۱۳۸۰). «نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی»، مجله حرکت، ش ۹، ص ۱۴۰-۱۲۷.
۱۸. عادلخانی، امین؛ واعظ موسوی، سید محمدکاظم؛ فراهانی، ابوالفضل (۱۳۹۱). «سرمایه فرهنگی شرکت‌کنندگان در ورزش همگانی (سیاست‌گذاری و راهکارها)»، فصلنامه مجلس و راهبرد، سال نوزدهم، ش ۶۹، ص ۳۲-۵.
۱۹. عزیزی، بیستون (۱۳۸۷). بررسی نگرش دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه تهران به ورزش-همگانی، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه تهران، ص ۱۵-۱.
۲۰. غفوری روزبهانی، احمد؛ همتی‌نژاد، مهرعلی (۱۳۸۱). ارزیابی فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی دانشگاه گیلان، چکیده مقالات پنجمین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، ص ۵۶.
۲۱. غلامی اشلقی، هاله (۱۳۸۳). بررسی علل عدم شرکت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین (پیشوا) در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه تهران، ص ۱۵-۱.

۲۲. فرج الهی، نصرت‌الله (۱۳۷۳). بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، ص ۱۵-۱.
۲۳. قاسمی و همکاران (۱۳۸۶). «توسعه ورزش از طریق تلویزیون در ایران»، مجله پژوهش در علوم ورزشی، ش ۱۷، ص ۱۴۸-۱۳۱.
۲۴. قدرتی، غلام‌رضا (۱۳۸۰). چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان مرد و زن دانشگاه شهید چمران اهواز با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، ص ۱۵-۱.
۲۵. کریمیان، جهانگیر؛ تندنویس، فریدون (۱۳۸۳)، «روابط بین نیروی انسانی، بودجه صرف‌شده، مساحت اماکن و تأسیسات بر افزایش فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی دانشگاه‌ها»، نشریه علوم حرکتی و ورزش، ج اول، ش ۳، ص ۷۹-۶۵.
۲۶. مطالعه تفصیلی توسعه ورزش همگانی و تفریحی، سازمان تربیت بدنی، ۱۳۸۲، ص ۷۷.
۲۷. ممتازبخش، مریم؛ فکور، یوسف (۱۳۸۶). «راهکارهای ارتقا و توسعه ورزش همگانی بانوان دانشگاه علوم انتظامی»، فصلنامه دانش انتظامی، سال نهم، ش ۱۰، ص ۶۲-۵۳.
۲۸. مهدی‌پور، عبدالرحمان (۱۳۷۲). بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان پسر دانشگاه‌های تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، ص ۱۵-۱.
۲۹. میرغفوری و همکاران (۱۳۸۸). «بررسی و تحلیل مسائل و مشکلات مؤثر بر مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی (مطالعه موردی: دختران دانشجوی دانشگاه یزد)»، مجله مدیریت ورزشی، ش ۱، ص ۱۰۰-۸۳.

30. Aman, M.S. (2009). Sport for All and Elite Sport: Underlining Values and Aims for Government Involvement via Leisure Policy, *European Journal of Social Sciences*, Vol. 9, No. 4, Pp: 25-28.
31. Breslow, R. A., Ballard-Barbash, R., Munoz, K., Graubard, B. I. (2001). Long-term recreational physical activity and breast cancer in the National Health and Nutrition Examination Survey I epidemiologic follow-up study, *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, Vol. 10, Pp: 805-808.
32. Brosse, A.L., Sheets, E. S., Lett, H. S., Blumenthal, J. A. (2002). Exercise and the treatment of clinical depression in adults: recent findings and future directions, *Sports Med*, Vol. 32, Pp: 741-760.
33. Cerin et al. (2008). How socio-economic status contributes to participation in leisure-time physical activity, *Social Science and Medicine*, Vol. 66, Pp: 2596-2609.

34. Consultancy Study on Sport for All - Participation Patterns of Hong Kong People in Physical Activities Summary Report, The Chinese University of Hong Kong, Department of Sports Science & Physical Education, 2008, Pp: 12-19.
35. Frawley, S., Veal, A. J., Cashman, R., and Toohey, K. (2009). 'Sport for All' and Major Sporting Events: Introduction to the Project. School of Leisure, Sport and Tourism Working Paper 5, Sydney: UTS, Pp: 15.
36. Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects, *The Lancet*, Vol. 380, Pp: 247–257.
37. Knowler, W. C., Barrett-Connor, E., Fowler, S. E., Hamman, R. F., Lachin, J. M., Walker, E.A., Nathan, D. M. (2002). Diabetes Prevention Program Research Group. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin, *N Engl J Med*, Vol. 346, Pp: 393–403.
38. Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., et al. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health, *The Lancet*, Vol. 380, Pp: 294–305.
39. Lamp, K. and Morris, P. G. (1993). Leisure time Physical Activity as A Determinant of Self-Perceived Fitness, Perceptual and motors Skills, Vol. &9, No. 3, Pp: 43-48.
40. Lampkin, A. K. (1991). The Relationship between Leisure Activities and Career Development among a Select Group of College Snore: Ed, D, Dissertation, Virginia Polite Chink Institution and State University. Pp: 1-15.
41. Lee, I. M., Skerrett, P. J. (2001). Physical activity and all-cause mortality: what is the dose-response relation? *Med Sci Sports Exerc*, Vol. 33, Pp: S459–S471.
42. McConville, B. (2003). Revealed Nine Ways to Find Your Inner Happiness, [www. The Costman.Co.Uk/Inke.Cfmid: 126272003](http://www.TheCostman.Co.Uk/Inke.Cfm?id:126272003).
43. Mokdad, A. H., Giles, W.H., Bowman, B. A., Mensah, G. A., Ford, E. S., Smith, S. M., Marks, J. S. (2004). Changes in health behaviors among older Americans, 1990 to 2000, *Public Health Rep*, Vol. 119, Pp: 356 –361.
44. Rowe, K., Shilbury, D., Ferkins, L., and Hinckson, E. (2013). Sport development and physical activity promotion: An integrated model to enhance collaboration and understanding, *Sport Management Review*, Pp: 1-14.
45. Slattery, M. L., Potter, J. D. (2002). Physical activity and colon cancer: confounding or interaction? *Med Sci Sports Exerc*, Vol. 34, Pp: 913–919.
46. Smith, P. (1991). Positioning Recreation in Higher Education: Implication and Opportunities in Bacher and Weese, *Management of Recreational Sport in Higher Education Benchmark Carmer*, P: 254.
47. Thompson, P. D., Buchner, D., Pina, I. L., Balady, G. J., Williams, M. A., Marcus, B. H., Berra, K., Blair, S. N., Costa, F., Franklin, B., Fletcher, G. F., Gordon, N. F., Pate, R. R., Rodriguez, B. L., Yancey, A. K., Wenger, N. K. (2003). American Heart Association Council on Clinical Cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism

---

(Subcommittee on Physical Activity), Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease: a statement from the Council on Clinical Cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity), *Circulation*, Vol. 107, Pp: 3109–3116.

48. Vuori, I. M. (2001). Health benefits of physical activity with special reference to interaction with diet, *Public Health Nutr*, Vol. 4, Pp: 517–528.
49. Wing, R. R., Hill, J. O. (2001). Successful weight loss maintenance, *Annu Rev Nutr*, Vol. 21, Pp: 323–341.
50. World Health Organization. (2004). Global strategy on diet, physical activity and health, Geneva: WHO, Pp: 33–34.
51. World Health Organization. (2009). Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks, Geneva: World Health Organization, Pp: 23–41.