

Analysis of Exercise among Farhangian University faculty members: Implications for Student-Teacher Training, Obstacles, and Strategies

Saeedeh Taghizadeh^{1✉} 

1. *Corresponding Author*, Department of Educational Administration, Faculty of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran. E-mail: saeedehtaghizadeh@cfu.ac.ir

ABSTRACT

Article type:
Research article

Keywords:
Exercise; Faculty
Members; Farhangian
University; Obstacles;
Strategies; Student-
teacher training

Background and Objectives: The purpose of this study, analyzed exercise among Farhangian University faculty members and explained its training consequences to student teachers, identified existing obstacles, and promoted strategies. **Methods:** The present study was qualitative and applied. The research population consisted of Farhangian University faculty members and student teachers who were selected using purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews and continued until theoretical saturation was reached. Data analysis was conducted in several stages including coding, theme extraction, and final organization. Descriptive statistics were used to describe the characteristics of the participants and report the frequency of themes. To ensure the validity of the data, the criteria of believability, transferability, reliability, and verifiability were used. Review by participants and expert opinions were used as methods to increase validity. **Findings:** The level of interest in exercise among faculty is good. But exercising is moderate. A relationship was observed between the desire to exercise and exercising with gender, age, and burnout. Also, the consequences of faculty members exercising on the student-teacher training were evaluated as positive. The most important obstacles to exercise among faculty members were identified at the individual, organizational, and national dimensions, and ultimately strategies for promoting sports were developed. **Conclusion:** It can be stated that although faculty members know the importance of exercising, individual, organizational, and national obstacles have prevented this awareness from being transformed into regular exercise. Implementing strategies to promote exercise, taking into account the diversity of the target community in individual, organizational, and national dimensions.

Cite this Article: Taghizadeh, S. (2026). Analysis of Exercise among Farhangian University faculty members: Implications for Student-Teacher Training, Obstacles, and Strategies. *The Journal of Theory and Practice in Teachers Education*, X(X), X <https://doi.org/X>

Extended Abstract

Introduction

Considering the importance of the position and role of Farhangian University faculty members in the humanization cycle, the present study qualitatively analyzed exercise among Farhangian University faculty members and explained its training consequences to student teachers, identified existing obstacles, and promoted strategies.

Research Questions

What is the willingness and level of exercise activity of faculty members?

What are the consequences of faculty members exercising on student-teacher training?

What are the obstacles to faculty members exercising?

What are the strategies for promoting faculty members' exercise?

Literature Review

The importance and necessity of the present study is evident by examining the research background and the apparent research gap. Therefore, considering the importance of the role of faculty members at Farhangian University in promoting a culture of exercise and a healthy lifestyle in society, the present study seeks to explain the educational consequences of faculty members exercising on student teachers, identify existing obstacles, and provide strategies for promoting exercise in order to assist educational policymakers in designing health promotion programs at Farhangian University.

Methodology

The present study was qualitative and applied. The research population consisted of Farhangian University faculty members and student teachers who were selected using purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews and continued until theoretical saturation was reached. Data analysis was conducted in several stages including coding, theme extraction, and final organization. Also, descriptive statistics were used to describe the characteristics of the participants (faculty members) and report the frequency of themes. To ensure the validity of the data, the criteria of

believability, transferability, reliability, and verifiability were used. Review by participants and expert opinions were used as methods to increase validity. The key questions in the interview guide are:

Faculty members:

1. How much would you say you are interested in exercise?
2. What is your experience with the amount and manner of participation in exercise activities during your tenure as a faculty member?
3. In your opinion, what are the most important obstacles to faculty members' exercise participation?
4. To what extent are these obstacles rooted in individual, organizational, or environmental factors?
5. How do you evaluate the role of university policies, facilities, and management support in this regard?
6. What strategies can help promote faculty members' exercise activity?

Student teachers:

1. Do you see a connection between faculty exercise and teaching methods, educational content, classroom dynamics, and educational interaction?
2. To what extent is faculty exercise effective in modeling behavior and education for you?
3. Does faculty exercise affect professional ethics, the spirit of cooperation, justice, and mutual respect?

Results

The findings indicate that the level of interest in exercise among faculty is good. But exercising is moderate. A relationship was observed between the desire to exercise and exercising with gender, age, and burnout. Also, the consequences of faculty members exercising on the student-teacher training were evaluated as positive. The most important obstacles to exercise among faculty members were identified at the individual, organizational, and national dimensions, and ultimately strategies for promoting sports were developed.

Conclusion

It can be stated that although faculty members know the importance of exercising, individual, organizational, and national obstacles have prevented this awareness from being transformed into regular exercise. By examining the research findings, it can be seen that most of the obstacles raised are organizational and national, and on the other hand, most of the strategies for

promoting exercise are also organizational and national. However, the importance of obstacles and strategies for individual promotion cannot be ignored (based on the severity of the opinion).

All strategies for promoting exercise together will create a culture and atmosphere in line with exercise. It should be considered that faculty members have individual differences from each other, and under such circumstances, strategies for promoting exercise must cover this individual diversity. In this case, it can be expected that faculty members of Farhangian University will engage in exercise with greater regularity, and as a result, its positive consequences on the training of student teachers can be observed.

So, implementing strategies to promote exercise, taking into account the diversity of the target community in individual, organizational, and national dimensions, is recommended to institutionalize exercise in order to pave the way for student teacher to have an appropriate level of training.

Ethical Considerations

Adherence to Research Ethics Principles

The author has adhered to ethical principles in conducting and publishing this scientific research, and this is confirmed by the author.

Author Contributions

All stages of writing the article were carried out by the author, and the author has read and agreed with the published version of the article.

Data Availability

Statement

The data are not publicly available due to ethical restrictions.

Conflict of Interest

The author declare no conflict of interest.

Funding

This article was prepared without financial support.

Acknowledgements

The author thank all participants in this study.

واکاوی ورزش میان اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان: پیامدها بر تربیت دانشجوی معلمان، موانع و راهبردها

سعیده تقی‌زاده^{۱✉}^۱. نویسنده مسئول، گروه مدیریت آموزشی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. رایانامه:

saeedehtaghizadeh@cfu.ac.ir

چکیده

پیشینه و اهداف: هدف پژوهش حاضر، واکاوی ورزش در میان اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان و تبیین پیامدهای تربیتی آن بر دانشجوی معلمان، شناسایی موانع موجود و راهبردهای ارتقا است. **روش‌ها:** پژوهش حاضر از نوع کیفی و کاربردی است. جامعه پژوهش شامل اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان و دانشجوی معلمان هستند که با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته گردآوری و تار سیدن به اشباع نظری ادامه یافت. تحلیل داده‌ها شامل کدگذاری اولیه، استخراج مضامین و سازمان‌دهی نهایی بود. همچنین، به منظور توصیف ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان و گزارش فراوانی مضامین، از آمار توصیفی استفاده شد. برای اطمینان از اعتبار داده‌ها، از معیارهای قابلیت باورپذیری، انتقال‌پذیری، قابلیت اطمینان و تاییدپذیری استفاده شد. بازبینی توسط مشارکت‌کنندگان و نظر خبرگان به عنوان راهکارهای افزایش روایی به کار گرفته شد. **یافته‌ها:** تمایل به ورزش در بین هیات علمی‌ها در سطح خوب قرار دارد؛ اما ورزش کردن در حد متوسط است. بین میزان تمایل به ورزش و ورزش کردن با جنسیت، سن و فرسودگی شغلی همسویی مشاهده شد. همچنین پیامدهای ورزش کردن اعضای هیات علمی بر تربیت دانشجوی معلمان مثبت ارزیابی شد. مهم‌ترین موانع ورزشی اعضای هیات علمی در ابعاد فردی، سازمانی و ملی شناسایی شدند و در نهایت راهبردهای ارتقای ورزش حاصل گردید. **نتیجه‌گیری:** می‌توان بیان کرد گرچه هیات علمی‌ها اهمیت ورزش کردن را می‌دانند، اما موانع فردی، سازمانی و ملی مانع از تبدیل این آگاهی به ورزش منظم شده است. اجرای راهبردهای ارتقای ورزش با در نظر گرفتن تنوع جامعه هدف در ابعاد فردی، سازمانی و ملی برای نهادینه کردن ورزش پیشنهاد می‌گردد.

نوع مقاله: پژوهشی

واژه‌های کلیدی:

اعضای هیات علمی، تربیت دانشجوی معلمان، دانشگاه فرهنگیان، موانع، راهبردها، ورزش

استناد به این مقاله: تقی‌زاده، سعیده. (۱۴۰۵). واکاوی ورزش میان اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان: پیامدها بر تربیت دانشجوی معلمان، موانع و راهبردها. نظریه و عمل در تربیت معلمان، X(X)، -.

مقدمه

ورزش مولفه‌ای بسیار با اهمیت است که تاثیرات گسترده‌ای بر جنبه‌های مختلف زندگی انسان دارد. ورزش در سلامت افراد، گذراندن اوقات فراغت بانشاط و لذت بخش، آموزش و پرورش، ایجاد روابط اجتماعی سالم در جامعه و تندرستی نقش فزاینده‌ای دارد. مطالعات نشان می‌دهد که ورزش کردن به صورت منظم باعث کاهش فشار عصبی و افزایش اعتماد به نفس می‌شود. این امر سلامت جسمی و روانی را به دنبال دارد (Cheng & Hashem, 2011: 51). در دنیا، ورزش کردن به عنوان موثرترین عامل در ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی انسان شناخته می‌شود (World Health Organization (W.H.O.), 2010). بررسی‌های مختلف نشان داده‌اند که ورزش کردن به صورت منظم نه تنها موجب بهبود عملکرد فیزیولوژیکی بدن می‌شود، بلکه در کاهش استرس، افزایش رضایت شغلی و در نتیجه ارتقای کیفیت زندگی افراد شاغل نقش مهمی دارد (Biddle & Asare, 2011). دانشگاه نیز، اعضای هیات علمی به عنوان پیشران و الگوی رفتاری و فرهنگی جامعه علمی، در شکل‌دهی سبک و نگرش‌های نسل جوان جامعه نسبت به داشتن زندگی سالم نقشی کلیدی بر عهده دارند (Nejadghaderi et al., 2023).

شواهد نشان می‌دهد که با وجود آگاهی از فواید ورزش، میزان مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، میان اعضای هیات علمی به نسبت پایین است. در این بین، اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان که مسئولیت تربیت معلمان آینده کشور را برعهده دارند از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردارند. زیرا نگرش و رفتار آنان به طور مستقیم بر نگرش دانشجومعلمان نسبت به ورزش و سلامت تاثیرگذار است (وفایی مقدم و همکاران، ۱۳۹۵؛ رضایی و همکاران، ۱۴۰۵). دانشجومعلمان نیز به عنوان خون در رگ‌های کشور، در جای جای ایران بر دانش آموزان و نگرش آنها اثرگذار هستند و این چرخه ادامه دارد.

براساس پژوهش‌های انجام شده، برای بسیاری از مردم، شروع برنامه‌های ورزشی، آسان‌تر از پایبندی به آن است. این بدان معنا است که افراد بعد از اینکه از نظر درونی به اهمیت ورزش کردن پی بردند و تصمیم به شروع فعالیت ورزشی گرفتند با محدودیت‌ها و موانعی مواجه می‌شوند که می‌تواند دسته بندی‌های مختلفی داشته باشد. براساس مطالعات پیشین این دسته بندی‌ها می‌تواند بسته به شرایط هر منطقه متغیر باشد؛ برای مثال، موانع ورزش کردن را می‌توان به سه گروه تقسیم کرد: محدودیت‌های ارگانیسمی (وزن، قد، نگرش و سلامت)، محدودیت‌های اجرایی (برنامه ریزی و سیاست‌گذاری مناسب) و محدودیت‌های محیطی (آب و هوا، امکانات و جو) (Norges, 2011؛ پیروندیری، ۱۴۰۵).

عوامل متعددی می‌توانند مانع تمایل و مشارکت اعضای هیات علمی در فعالیت‌های ورزشی شوند؛ از آن جمله می‌توان کمبود امکانات ورزشی، محدودیت زمانی، گرانی، فشار کاری، و فقدان انگیزه‌های سازمانی را نام برد (Penedo & Dahn, 2005). از سوی دیگر، وجود حمایت مدیریتی، برنامه‌ریزی منسجم، حمایت مالی و فراهم‌سازی زیرساخت‌های مناسب می‌تواند تمایل به ورزش را در میان اعضای

هیات علمی افزایش دهد (Hosseini et al., 2017). بر اساس مبانی نظری رفتار سالم، از جمله نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده Ajzen (1991)، تمایل فرد به ورزش کردن، تحت تاثیر نگرش او نسبت به رفتار، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری ادراک شده قرار دارد. این نظریه می‌تواند چارچوب مناسبی برای تحلیل عوامل موثر بر تمایل هیات علمی‌ها نسبت به ورزش ایجاد کند.

زمانی که فرد بتواند میان موانع و انگیزاننده‌ها تعادل ایجاد کند، به مرور تمایل به منظور انجام ورزش مستمر افزایش پیدا می‌کند. از جمله انگیزاننده‌هایی که در پژوهش‌های مختلف به آنها اشاره شده است، می‌توان حفظ سلامت و بهداشت، تناسب اندام، تفریح، کسب مهارت و افزایش توانایی را نام برد (Shields et al., 2012). از منظر نظریه‌های سلامت رفتاری نیز، ورزش نه تنها فعالیتی جسمی بلکه رفتاری، اجتماعی و روانی محسوب می‌شود که به تقویت سرمایه اجتماعی و سلامت روان کمک می‌کند (Putnam, 2000).

در نظریه نیازهای Maslow (1943)، فعالیت بدنی می‌تواند در پاسخ به نیازهای سطوح مختلف مانند تعلق، احترام و خودشکوفایی قرار گیرد. همچنین طبق مدل زیستی-روانی-اجتماعی، ورزش مولفه‌ای است که بین ابعاد فیزیولوژیک، روان‌شناختی و اجتماعی انسان تعادل ایجاد می‌کند (Engel, 1977). در سطح سازمانی نیز، نظریه انگیزش دو عاملی Herzberg (1966) نشان می‌دهد که عوامل بهداشتی مانند محیط کاری مناسب و امکانات و عوامل انگیزشی مانند قدردانی و پیشرفت شغلی، می‌توانند در تمایل افراد به انجام رفتارهای سالم، از جمله ورزش، تاثیرگذار باشند.

در بررسی‌های صورت گرفته، اهمیت پژوهش حاضر خودنمایی می‌کند. اهمیت نقش اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان در ترویج فرهنگ ورزش و سبک زندگی سالم در میان دانشجویان حلقه مفقوده‌ای است که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است. بنابراین واکاوی ورزش در میان اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان و تبیین پیامدهای تربیتی آن بر دانشجویان، شناسایی موانع موجود و ارائه راهبردهای ارتقای ورزش، می‌تواند به سیاست‌گذاران آموزشی در طراحی برنامه‌های ارتقای سلامت در دانشگاه فرهنگیان یاری رساند. این امر یاری‌گر جامعه در جهت تربیت دانش‌آموزانی ورزش‌مدار است که در نهایت به عنوان شهروندانی ارزشمند و سازندگان کشور پهناور ایران هستند. بنابراین پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به چهار سوال است:

تمایل و میزان فعالیت ورزشی اعضای هیات علمی چگونه است؟

پیامدهای ورزش کردن اعضای هیات علمی بر تربیت دانشجویان چیست؟

موانع ورزش کردن اعضای هیات علمی چیست؟

راهبردهای ارتقای ورزش اعضای هیات علمی چیست؟

پیشینه پژوهش

در این قسمت مرتبط‌ترین پژوهش‌های صورت گرفته در ارتباط با موضوع پژوهش حاضر بیان شده است. از آن جمله، خدادادی و عبیری (۱۴۰۴) به ارائه چارچوب مفهومی ترویج ورزش صبحگاهی در جامعه زنان پرداخته‌اند. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر برای افزایش مشارکت بانوان در ورزش، باید اقدامات جامعی در سطوح فردی و اجتماعی انجام گیرد تا با ایجاد حس امنیت و همبستگی اجتماعی، به جذب بیشتر بانوان کمک کرد. وفایی مقدم و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهش خود به طراحی مدل سیاست‌گذاری ورزش همگانی ایران پرداخته‌اند. فرایند سیاست‌گذاری ورزش همگانی از ۸ متغیر تشکیل شده است. این ۸ متغیر بر اساس تحلیل عاملی عبارتند از بررسی وضعیت ورزش همگانی، بررسی موانع بازدارنده، افزایش انگیزاننده‌ها، افزایش جذابیت ورزش همگانی، افزایش سوق دهنده‌ها، توسعه راهکارها، تطبیق با کشورهای پیشرفته و در نهایت محیط انعطاف‌پذیر کلان که به ترتیب در مدل تعبیه شده‌اند.

وفایی مقدم و همکاران (۱۳۹۵) به تحلیل عاملی دلایل مشارکت کم فرهنگیان سراسر کشور در فعالیت‌های ورزشی پرداخته‌اند. یافته‌ها نشان می‌دهد در متغیر ویژگی‌های فردی سه جزء (عدم داشتن مهارت ورزشی، خستگی و بی‌حوصلگی و ترس از مصدومیت)، در متغیر موانع بازدارنده، چهار جزء عاملی (دردسترس نبودن اماکن و تسهیلات، کیفیت پایین اماکن و تسهیلات ورزشی، مشغله کاری و خانوادگی زیاد و کمی درآمد)، در متغیر سوق دهنده‌های محیطی، چهار جزء عاملی (عدم برنامه‌ریزی مناسب برای فرهنگیان، عدم اطلاع از ورزش‌های موجود، احساس شرمندگی پس از باخت و تعداد کم اماکن ورزشی برای فرهنگیان) و در متغیر ویژگی ورزش‌های موجود، دو جزء عاملی (بیزاری از برد و باخت و مدت و شدت زیاد فعالیت‌های ورزشی) تاثیرگذار هستند.

آروین و جمشیدی (۱۳۹۵) به بررسی میزان، عوامل و موانع مشارکت اعضای هیات علمی و کارکنان دانشگاه‌های آزاد اسلامی واحد شیراز و واحد مرودشت در فعالیت‌های ورزشی پرداخته‌اند. نتایج این پژوهش نشان داد که میزان مشارکت ورزشی اعضای هیات علمی و کارکنان، از سطح متوسط نیز پایین‌تر است. همچنین نتایج نشان داد که میزان ادراک شخصی از ورزش‌های تفریحی اعضای هیات علمی و کارکنان در سطح متوسط و میزان اطلاعات ورزشی آنها در سطح بسیار ضعیف است. بین اطلاعات ورزشی و مشارکت ورزشی اعضای هیات علمی و کارکنان رابطه معناداری وجود دارد.

آصفی و دستجردی (۱۳۹۵) به بررسی موانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌های دولتی شهر تهران و ارائه راهکارهای کاربردی توسعه آن پرداخته‌اند. جامعه آماری تحقیق کلیه اعضای هیات علمی مرد و زن دانشکده‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه‌های دولتی منتخب شهر تهران هستند. نتایج پژوهش نشان داد که ۹ دسته مانع در توسعه ورزش همگانی دانشگاه موثر هستند 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.

جوادی‌پور و سمیع‌نیا (۱۳۹۲) به ارائه الگو در جهت توسعه ورزش در ایران پرداخته‌اند. یافته‌های پژوهش نشان داد که ورزش از لحاظ عوامل درونی در ناحیه قوت‌ها و از نظر عوامل بیرونی سازمان در ناحیه فرصت‌ها جای می‌گیرد. بنابراین تناسب نقش فرایندهای ورزشی در ارتباط آن با مولفه‌های پشتیبانی، مدیریت و کنترل فرایند و فرهنگ و ارزش‌های دینی، الگوی توسعه ورزش همگانی ایران با ساختار علمی مدیریت ورزشی، ساختار فرایندی و حلقه‌های مدیریت کلان برای سیاست‌گذاری و برنامه ریزی کلان و سطوح پشتیبانی و اجرایی آن باید در نظر گرفته شود.

Kazem & Abdul (2025) به بررسی موانع انجام فعالیت‌های ورزشی-تفریحی در دانشکده‌های دانشگاه قادسیه، جمهوری عراق پرداخته‌اند. محور اول پژوهش مربوط به جنبه‌های اداری، محور دوم مربوط به امکانات موجود در دانشکده‌ها، محور سوم با جنبه‌های روانشناختی و اجتماعی و محور چهارم مربوط به جنبه‌های دانشگاهی و تاثیر آنها بود. نتایج نشان داد که اولویت اول موانع کمبود امکانات، زمین‌های بازی و سالن‌های چندمنظوره است.

Ndupu et al. (2023) در پژوهشی کیفی به بررسی کاربرد چارچوب حوزه‌های نظری برای بررسی عوامل موثر و موانع فعالیت بدنی در بین دانشگاهیان پرداخته‌اند. در این پژوهش شش حوزه برجسته از مصاحبه‌های گروهی به عنوان عوامل فعال‌کننده و یا موانع فعالیت بدنی در دانشگاه شناسایی شدند: زمینه و منابع محیطی؛ نیت؛ تاثیرات اجتماعی؛ دانش؛ باورها در مورد توانایی‌ها؛ و نقش و هویت اجتماعی/حرفه‌ای. این یافته‌ها نشان می‌دهد که عوامل و موانع متعددی بر توانایی، فرصت و انگیزه دانشگاهیان برای مشارکت در فعالیت بدنی تاثیر گذارند.

Khalid et al. (2021) به موانع پیش روی معلمان تربیت بدنی در ترویج ورزش در سطح دانشگاه پرداخته‌اند. با توجه به یافته‌های پژوهش موانع اصلی عبارتند از: کمبود امکانات، کمبود بودجه برای ورزش، عدم علاقه به مشارکت ورزشی، کمبود زیرساخت‌های ورزشی، عدم تامین مالی. در این پژوهش، مدیران نیز تا حدودی مانع بودند. با توجه به موانع می‌توان در جهت ارتقای جایگاه ورزش اقدام کرد. همچنین Dishman et al. (2013)، در پژوهش خود بیان کردند که حمایت سازمانی و تشویق‌های اداری می‌تواند مشارکت اعضای هیات علمی در برنامه‌های ورزشی را به طور قابل توجهی افزایش دهد. این امر از جنبه‌های مختلف قابل بررسی است.

اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر با بررسی پیشینه پژوهش و خودنمایی خلاء پژوهشی، آشکار است. بنابراین با توجه به اهمیت نقش اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان در ترویج فرهنگ ورزش و سبک زندگی سالم در جامعه، پژوهش حاضر به دنبال تبیین پیامدهای تربیتی ورزش کردن اعضای هیات علمی بر دانشجومعلمیان، شناسایی موانع موجود و ارائه راهبردهای ارتقای ورزش است تا یاری‌گر سیاست‌گذاران آموزشی در طراحی برنامه‌های ارتقای سلامت در دانشگاه فرهنگیان باشد.

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت و روش، کیفی است. جامعه پژوهش شامل دو گروه است؛ گروه اول: اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان تهران (برای بررسی تمایل و میزان فعالیت ورزشی، موانع و راهبردهای ارتقای ورزش) و گروه دوم: دانشجومعلمان دانشگاه فرهنگیان تهران (برای بررسی پیامدهای ورزش کردن اعضای هیات علمی بر تربیت دانشجومعلمان). مشارکت کنندگان هر دو گروه با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و فرآیند نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع نظری داده‌ها ادامه یافت. در مجموع، ۲۴ نفر از اعضای هیات علمی (جدول ۱) و ۱۵ نفر از دانشجومعلمان (از هر پردیس ۵ نفر) در پژوهش مشارکت داشتند. در انتخاب اعضای هیات علمی سعی شد حداکثر تنوع (از نظر جنسیت، سن، رشته و سابقه تدریس) در نظر گرفته شود. معیار ورود به مطالعه برای اعضای هیات علمی، داشتن حداقل ۳ سال سابقه تدریس در دانشگاه فرهنگیان و تمایل برای مشارکت در مصاحبه و معیار ورود به مطالعه برای دانشجومعلمان، گذراندن حداقل یک درس با یکی از اعضای هیات علمی مصاحبه شونده و آگاهی و تمایل برای مشارکت در مصاحبه بود. جدول مصاحبه شونده‌ها (اعضای هیات علمی) در ادامه بیان شده است.

جدول ۱. مصاحبه شونده‌ها (اعضای هیات علمی)

پردیس (جنسیت)	تعداد	استادیار (نفر)	دانشیار (نفر)
چمران (۳ خانم و ۵ آقا)	۸	۴	۴
شرافت (۴ خانم و ۴ آقا)	۸	۵	۳
نسبیه (۵ خانم و ۳ آقا)	۸	۷	۱

ابزار گردآوری داده‌ها مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته بود که به صورت جداگانه برای هر یک از دو جامعه پژوهش، بر اساس اهداف و سوالات پژوهش، راهنمای مصاحبه طراحی شد. این سوالات در جلسات مصاحبه، بسته به جریان گفتگو، توسعه و بسط می‌یافت. سوالات محوری راهنمای مصاحبه عبارتند از:

اعضای هیات علمی:

۱. در بیان میزان تمایل خود به ورزش چه درصدی را بیان می‌کنید؟
۲. تجربه شما از میزان و نحوه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در دوران عضویت هیات علمی چگونه است؟
۳. به نظر شما، مهم‌ترین موانع مشارکت ورزشی اعضای هیات علمی کدام‌اند؟
۴. این موانع تا چه حد ریشه در عوامل فردی، سازمانی یا محیطی دارند؟

۵. نقش سیاست‌ها، امکانات و حمایت‌های مدیریتی دانشگاه را در این زمینه چگونه ارزیابی می‌کنید؟

۶. چه راهبردهایی می‌تواند به ارتقای فعالیت ورزشی اعضای هیات علمی کمک کند؟

دانشجومعلم‌ان:

۱. آیا بین ورزش اساتید و روش تدریس، محتوای آموزشی، پویایی کلاس و تعامل آموزشی ارتباطی می‌بینید؟

۲. ورزش اساتید تا چه حد در الگوسازی رفتاری و تربیتی برای شما موثر است؟

۳. آیا ورزش اساتید بر اخلاق حرفه‌ای، روحیه همکاری، عدالت و احترام متقابل تاثیر دارد؟

مصاحبه‌ها پس از اخذ رضایت آگاهانه، ضبط و به‌طور کامل پیاده‌سازی گردید. هر مصاحبه به طور میانگین ۳۰ تا ۴۰ دقیقه به طول انجامید. داده‌های به‌دست‌آمده از طریق کدگذاری اولیه، شناسایی مضامین پایه و سازمان‌دهی مضامین نهایی مورد واکاوی قرار گرفت. همچنین، به‌منظور توصیف ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان (اعضای هیات علمی) و گزارش فراوانی، میانگین و درصد مولفه‌های استخراج‌شده، از آمار توصیفی به‌عنوان ابزار تحلیل مکمل استفاده شد. این امر بدین منظور بود که بتوان توصیف بهتر و دقیق‌تری از مولفه‌هایی نظیر جنسیت، سابقه تدریس، مرتبه علمی، رشته تحصیلی و میزان مشارکت در فعالیت‌های ورزشی اعضای هیات علمی داشت. افزون بر این، برای تبیین و سازمان‌دهی یافته‌های کیفی، فراوانی تکرار مولفه‌های استخراج‌شده منجر به واکاوی مناسب در مورد میزان برجستگی و اهمیت نسبی هر مولفه در میان دیدگاه‌های مشارکت‌کنندگان شد. بنابراین استفاده از آمار توصیفی در این پژوهش، تنها با هدف ارائه تصویری روشن‌تر از ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان و انسجام بخشی به یافته‌های حاصل از تحلیل کیفی انجام گرفت.

به‌منظور اطمینان از اعتبار و اعتمادپذیری یافته‌ها، از معیارهای قابلیت باورپذیری، انتقال‌پذیری، قابلیت اطمینان و تاییدپذیری استفاده شد. برای افزایش قابلیت باورپذیری، پژوهشگر درگیری مستمر و طولانی‌مدت با داده‌ها داشت و پس از پیاده‌سازی مصاحبه‌ها، خلاصه‌ای از کدها و مضامین استخراج‌شده در اختیار تعدادی از مشارکت‌کنندگان قرار گرفت تا میزان انطباق یافته‌ها با دیدگاه‌های آنان بررسی و تایید شود. همچنین، به‌منظور افزایش تاییدپذیری، فرایند کدگذاری و استخراج مضامین توسط چند تن از صاحب‌نظران حوزه پژوهش مورد بازبینی قرار گرفت و اصلاحات لازم بر اساس نظرات آنان اعمال شد. برای تقویت قابلیت اطمینان، تمامی مراحل گردآوری و تحلیل داده‌ها، شامل نحوه انجام مصاحبه‌ها، پیاده‌سازی، کدگذاری و طبقه‌بندی مضامین، به‌صورت دقیق مستندسازی شد تا امکان پیگیری و ارزیابی فرایند پژوهش فراهم شود. همچنین، به‌منظور ارتقای انتقال‌پذیری یافته‌ها، تلاش شد مشارکت‌کنندگان دارای تنوع نسبی از نظر سابقه تدریس، رشته تحصیلی و تجربه‌های آموزشی و ورزشی باشند و توصیف به نسبت دقیقی از زمینه پژوهش و ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان ارائه گردد.

یافته‌ها

ابتدا در پژوهش حاضر به بررسی وضعیت کنونی حاکم بر بعد ورزشی اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان پرداخته شده و بعد از آن پیامدهای چنین وضعیتی بر تربیت دانشجومعلمان مورد سنجش قرار گرفته؛ در انتها نیز موانع ورزش کردن و راهبردهای ارتقای ورزش میان اعضای هیات علمی شناسایی شده است. بنابراین یافته‌های پژوهش به شرحی که در ادامه بیان شده در قالب جدول‌ها ارائه گردید. این یافته‌ها در قالب جدول ۲، جدول ۳، جدول ۴ و جدول ۵ ارائه گردیده که بر اساس میزان فراوانی مولفه‌ها و شدت نظر (حاصل از مصاحبه‌ها) به ترتیب در جدول‌های مربوطه قرار گرفته‌اند. لازم به ذکر است که در پژوهش حاضر بین فراوانی مولفه‌ها و شدت نظر همخوانی کامل وجود داشت. در نهایت بعد از هر جدول بر اساس نتایج پژوهش توضیحاتی بیان شده است.

۱. تمایل و میزان فعالیت ورزشی اعضای هیات علمی چگونه است؟

یافته‌های پژوهش بعد از انجام مصاحبه با ۲۴ عضو هیات علمی، به منظور پاسخ به سوال ۱ پژوهش به شرح زیر است. ابتدا جدول ۲ ارائه شده و بعد از آن یافته‌های مبتنی بر جدول بیان شده است.

جدول ۲. تمایل و میزان فعالیت ورزشی اعضای هیات علمی (وضعیت موجود)

ردیف	سن	سابقه	تمایل به ورزش	پایه روی	شنا	نرمش	بدنساز	اسپینینگ	نوع ورزش
۱	۳۸	۴	٪۱۰۰	۷	α	α		α	آسیب پا
۲	۴۴	۱۰	٪۱۰۰	۲	α			α	کمر درد
۳	۵۱	۳۰	٪۸۵	۴	α				کمر درد
۴	۵۰	۳۴	٪۶۰	گاه	α			α	کمر درد
۵	۴۵	۲۷	٪۰	۰	ی				کمر درد
۶	۵۲	۳۲	٪۸۰	گاه	α				کمر درد
۷	۴۰	۵	٪۱۰۰	۷	α	α		α	کمر درد
۸	۴۴	۱۰	٪۱۰۰	۷	α			α	کمر درد
۹	۴۳	۲۳	٪۹۰	۳	α			α	کمر درد

۱. ورزشی هوازی که تمرکز اصلی آن بر روی شدت، قدرت و استقامت است.

نویسنده مسئول و همکاران	سن	سابقه	تمایل به ورزش	گرایش ورزشی					نسب نظامی	مشکل قلبی
				پیاپی روی	شنا	نرمش	بدنساز	اسپینینگ		
۱۰	۳۹	۱۰	٪ ۴۰	گاه						مشکل قلبی
۱۱	۴۵	۵	٪ ۱۰۰	۷	α				α	
۱۲	۴۷	۲۰	٪ ۱۰۰	۷	α		α		α	
۱۳	۴/۸۴	۱۷/۵	۷۹/۵۸	۹۲	۷	۳	۴	۱	۷	۳
۱۴	۴		٪	۳/						
۱۳	۵۱	۳۰	٪ ۷۰	۲	α	α				
۱۴	۳۹	۱۳	٪ ۵۰	گاه	α					
۱۵	۵۵	۳۵	٪ ۱۰۰	۶	α	α				آسیب پا
۱۶	۳۸	۱۰	٪ ۱۰۰	۷	α	α	α		α	
۱۷	۴۰	۱۷	٪ ۱۰۰	۶	α	α			α	
۱۸	۳۹	۱۰	٪ ۱۰۰	۲	α				α	
۱۹	۵۵	۲۰	٪ ۴۰	۶	α					
۲۰	۵۵	۳۰	٪ ۷۰	۲	α				α	
۲۱	۵۹	۲۷	٪ ۹۰	۲	α					
۲۲	۴۸	۲۸	٪ ۷۰	۱	α					
۲۳	۵۹	۳۰	٪ ۱۰۰	۷	α	α	α	α	α	آسیب کمر
۲۴	۳۸	۷	٪ ۵۰	۰						
۲۵	۴۸	۲/۴۲	۷۸/۳۴	۱/۵	۶	۸	۳	۰	۵	۲
۲۶	۱		٪	۳						
میانگین/کل *	۴/۴۲	۱۹/۴۶	٪۷۸/۹۶	۳/۷۱	۱۳	۱۱	۷	۳	۱	۵

α: فرد مولفه را دارد. *: از مولفه سن تا ورزش کردن=میانگین/از پیاده روی تا وضعیت جسمی=جمع کل **: چند روز در هفته ورزش ***: بر اساس BMI

تمامی مولفه‌های بیان شده در جدول ۲ در راستای پاسخگویی به سوال ۱ پژوهش حاضر هستند. با واکاوی جدول ۲ می‌توان نکاتی که در ادامه بیان شده است را بیان کرد:

اولین نکات را می‌توان در میانگین سنی اعضای هیات علمی مشاهده کرد. خانم‌های هیات علمی در مقایسه با آقایان هیات علمی جوان‌تر هستند. همچنین میانگین سنی کل اعضای هیات علمی نشان از

میان سالی هیات علمی‌های دانشگاه فرهنگیان دارد (۴۶/۴۲). این امر یکی از نکات مهم تاثیرگذار بر میزان ورزش کردن است. در این پژوهش به طور کلی هرچه سن بیشتر، میزان ورزش کردن کمتر می‌شود. بنابراین خانم‌ها نسبت به آقایان بیشتر ورزش می‌کنند.

- میانگین سنی خانم‌ها: ۴۴/۸۴ سال

- میانگین سنی آقایان: ۴۸ سال

- میانگین سنی (کل): ۴۶/۴۲ سال

از نظر سابقه کاری، سابقه کاری آقایان هیات علمی از خانم‌های هیات علمی بالاتر است. این اختلاف در سابقه کاری در مقایسه میانگین سنی خانم‌ها و آقایان نیز مشهود است. خانم‌ها با میانگین سابقه کاری کمتر، در مقایسه با آقایان بیشتر ورزش می‌کنند. بنابراین فرسودگی شغلی بر میزان ورزش کردن تاثیر دارد.

- میانگین سابقه کاری خانم‌ها: ۱۷/۳۰ سال

- میانگین سابقه کاری آقایان: ۲۱/۴۲ سال

- میانگین سابقه کاری (کل): ۱۹/۴۶ سال

از نظر تمایل به ورزش کردن، در اینجا می‌توان دید که میانگین تمایل خانم‌های هیات علمی به ورزش از آقایان هیات علمی بیشتر است (گرچه تفاوت کمی مشاهده می‌شود). این امر نشان از تمایل درونی بیشتر خانم‌ها به ورزش کردن در مقایسه با آقایان است. علاوه بر این همانطور که مشاهده می‌شود، میانگین تمایل به ورزش کردن به صورت کلی (خانم‌ها و آقایان) در سطح خوب قرار دارد.

- میانگین تمایل خانم‌ها به ورزش: ۷۹/۵۸٪

- میانگین تمایل آقایان به ورزش: ۷۸/۳۴٪

- میانگین تمایل به ورزش (کل): ۷۸/۹۶٪

میانگین ورزش کردن خانم‌های هیات علمی در مقایسه با آقایان هیات علمی بیشتر است. خانم‌ها از هفت روز هفته به طور میانگین ۳/۹۲ روز را به ورزش می‌پردازند (گرچه تفاوت کمی مشاهده می‌شود). در کل نیز میانگین ورزش کردن (خانم‌ها و آقایان) در دانشگاه فرهنگیان در سطح متوسط (۵۳٪) قرار دارد.

- میانگین ورزش کردن خانم‌ها در هفته: ۳/۹۲ روز=۵۶٪

- میانگین ورزش کردن آقایان در هفته: ۳/۵ روز=۵۰٪

- میانگین ورزش کردن در هفته (کل): ۳/۷۱ روز=۵۳٪

از نظر گرایش به پیاده روی، خانم‌های هیات علمی در مقایسه با آقایان هیات علمی، بیشتر پیاده روی می‌کنند. به طور کلی (خانم‌ها و آقایان) نیز گرایش به پیاده روی در دانشگاه فرهنگیان در سطح متوسط (۵۴/۲۷٪) قرار دارد.

- خانم‌هایی که پیاده روی می‌کنند: ۷ نفر از ۱۲ نفر=۵۸/۵۴٪

- آقایانی که پیاده روی می‌کنند: ۶ نفر از ۱۲ نفر = ۵۰٪
- پیاده روی (کل): ۱۳ نفر از ۲۴ نفر = ۵۴/۲۷٪

برای نمونه کد ۸: "اگر مسائل دانشگاه بگذارد، تمایل به پیاده روی دارم." از نظر گرایش به شنا، آقایان هیات علمی در مقایسه با خانم‌های هیات علمی، بیشتر به شنا می‌پردازند. به طور کلی (خانم‌ها و آقایان) نیز گرایش به شنا در دانشگاه فرهنگیان در سطح متوسط (۴۰٪) قرار دارد.

- خانم‌هایی که شنا می‌کنند: ۳ نفر از ۱۲ نفر = ۲۵٪
- آقایانی که شنا می‌کنند: ۸ نفر از ۱۲ نفر = ۶۶/۶۷٪
- شنا (کل): ۱۱ نفر از ۲۴ نفر = ۴۵/۸۴٪

برای نمونه کد ۳: "هیچ چیز مانند شنا کردن ذهن خسته از کار من را آرام نمی‌کند." از نظر گرایش به نرمش کردن، خانم‌های هیات علمی در مقایسه با آقایان هیات علمی، بیشتر نرمش می‌کنند. به طور کلی (خانم‌ها و آقایان) نیز گرایش به نرمش کردن در دانشگاه فرهنگیان در سطح پایین (۲۹/۱۷٪) قرار دارد.

- خانم‌هایی که نرمش می‌کنند: ۴ نفر از ۱۲ نفر = ۳۳/۳۴٪
- آقایانی که نرمش می‌کنند: ۳ نفر از ۱۲ نفر = ۲۵٪
- نرمش (کل): ۷ نفر از ۲۴ نفر = ۲۹/۱۷٪

برای نمونه کد ۷: "واقعیت وقت ورزش کردن در بیرون منزل را ندارم و سعی می‌کنم در صورت امکان در خانه نرمش کنم." از نظر گرایش به بدنسازی (باشگاه یا خانگی)، آقایان هیات علمی در مقایسه با خانم‌های هیات علمی، بیشتر نسبت به بدنسازی تمایل دارند. به طور کلی (خانم‌ها و آقایان) نیز گرایش به بدنسازی در دانشگاه فرهنگیان در سطح پایین (۱۲/۵٪) قرار دارد.

- خانم‌هایی که بدنسازی می‌کنند: ۱ نفر از ۱۲ نفر = ۰/۰۸٪
- آقایانی که بدنسازی می‌کنند: ۲ نفر از ۱۲ نفر = ۱۶/۶۷٪
- بدنسازی (کل): ۳ نفر از ۲۴ نفر = ۱۲/۵٪

برای نمونه کد ۱۶: "تنها چیزی که انرژی من را در جهت مثبت قرار می‌دهد و کمک می‌کند که حال بهتری داشته باشم، رفتن به باشگاه بدنسازی است. البته در سال‌های اخیر سعی کرده‌ام که وسایل بدنسازی را در منزل گردآوری کنم."

از نظر گرایش به اسپینینگ، خانم‌های هیات علمی در مقایسه با آقایان هیات علمی، بیشتر متمایل هستند. به طور کلی (خانم‌ها و آقایان) نیز گرایش به اسپینینگ در دانشگاه فرهنگیان در سطح بسیار پایین (۰/۰۴٪) قرار دارد. یکی از دلایل این امر را می‌توان عدم آگاهی و شناخت بیان کرد.

- خانم‌هایی که اسپینینگ می‌کنند: ۱ نفر از ۱۲ نفر = ۸/۰٪
- آقایانی که اسپینینگ می‌کنند: ۰ نفر از ۶ نفر = ۰٪
- اسپینینگ (کل): ۱ نفر از ۲۴ نفر = ۴/۰٪

برای نمونه کد ۸: "بسیار خوشحال شدم که پردیس نسبی، دوره‌های اسپینینگ دارد تا فهمیدم ثبت نام کردم."

در قسمت تناسب اندام، خانم‌های هیات علمی در مقایسه با آقایان هیات علمی، تناسب اندام بهتری دارند. یکی از دلایل این امر را می‌توان در ورزش کردن بیشتر خانم‌ها در مقایسه با آقایان مشاهده کرد. به طور کلی نیز تناسب اندام (خانم‌ها و آقایان) در دانشگاه فرهنگیان در سطح متوسط (۵۰٪) قرار دارد که این امر می‌تواند حاصل ورزش کردن در حد متوسط اعضای هیات علمی باشد.

- تناسب اندام خانم‌ها: ۷ نفر از ۱۲ نفر = ۵۸/۵۴٪
- تناسب اندام آقایان: ۵ نفر از ۱۲ نفر = ۴۱/۶۷٪
- تناسب اندام (کل): ۱۲ نفر از ۲۴ نفر = ۵۰٪

در دانشگاه فرهنگیان، آسیب دیدگی خانم‌های هیات علمی در مقایسه با آقایان هیات علمی بیشتر است. این آسیب دیدگی‌ها، شامل آسیب‌های حاصل از زندگی شخصی، آسیب‌های ورزشی و آسیب‌های حاصل از مشغله کاری است. به طور کلی نیز آسیب دیدگی (خانم‌ها و آقایان) در دانشگاه فرهنگیان، در سطح پایین (۲۰/۸۴٪) قرار دارد. بنابراین می‌توان بیان کرد که از نظر سلامت جسمانی، هیات علمی‌های دانشگاه فرهنگیان در سطح خوبی (۷۹/۱۶٪) قرار دارند.

- آسیب دیدگی خانم‌ها: ۳ نفر از ۱۲ نفر = ۲۵٪
- آسیب دیدگی آقایان: ۲ نفر از ۱۲ نفر = ۱۶/۶۷٪
- آسیب دیدگی (کل): ۵ نفر از ۲۴ نفر = ۲۰/۸۴٪

در بررسی کلی می‌توان بیان کرد که تمامی مولفه‌هایی که تک به تک در این قسمت ارائه شد، بر روی تمایل و میزان فعالیت ورزشی اعضای هیات علمی اثرگذار هستند. همانطور که مشاهده شد در مجموع تمایل و میزان فعالیت ورزشی هیات علمی‌های دانشگاه فرهنگیان در سطح خوبی قرار دارد. حال باید دید که وضعیت کنونی چه پیامدی بر تربیت دانشجومعلمان دارد.

۲. پیامدهای ورزش کردن اعضای هیات علمی بر تربیت دانشجومعلمان چیست؟

به منظور پاسخ به سوال ۲ پژوهش، پیامدهای ورزش کردن اعضای هیات علمی بر اساس ۳ مولفه مهم تربیت دانشجومعلمان مورد بررسی قرار گرفت. این ۳ مولفه عبارتند از روش تدریس، محتوای تدریس و اخلاق حرفه‌ای که بر روی هم از دید دانشجومعلمان پیامد کلی ورزش کردن اعضای هیات علمی بر بعد تربیتی آنها است. یافته‌های پژوهش بعد از انجام مصاحبه با ۱۵ دانشجومعلمان دانشگاه فرهنگیان، به

منظور پاسخ به سوال ۲ پژوهش به شرح زیر است. ابتدا جدول ۳ ارائه شده و بعد از آن یافته‌های مبتنی بر جدول بیان شده است.

جدول ۳. پیامدهای ورزش کردن اعضای هیات علمی بر تربیت دانشجومعلمیان

پردیس	هیات علمی	ورزش کردن*	روش تدریس**	محتوای تدریس**	اخلاق حرفه‌ای**	میانگین (پیامدها)***
چمران	کد ۱	٪ ۱۰۰	٪ ۸۵	٪ ۸۲	٪ ۹۸	٪ ۸۸/۳۴
شرافت	کد ۷	٪ ۱۰۰	٪ ۸۳	٪ ۸۳	٪ ۹۵	٪ ۸۷
نسبیه	کد ۱۲	٪ ۱۰۰	٪ ۸۶	٪ ۸۰	٪ ۹۵	٪ ۸۷
نسبیه	کد ۲۳	٪ ۱۰۰	٪ ۸۲	٪ ۸۰	٪ ۹۵	٪ ۸۵/۶۷
چمران	کد ۱۶	٪ ۱۰۰	٪ ۸۲	٪ ۷۸	٪ ۹۶	٪ ۸۵/۳۴
چمران	کد ۱۵	٪ ۸۵/۷۱	٪ ۸۰	٪ ۸۰	٪ ۹۵	٪ ۸۵
چمران	کد ۳	٪ ۵۷/۱۴	٪ ۸۰	٪ ۸۰	٪ ۹۴	٪ ۸۴/۶۷
شرافت	کد ۱۹	٪ ۸۵/۷۱	٪ ۷۸	٪ ۸۰	٪ ۹۴	٪ ۸۴
نسبیه	کد ۱۱	٪ ۱۰۰	٪ ۷۷	٪ ۸۰	٪ ۹۴	٪ ۸۳/۶۷
چمران	کد ۱۷	٪ ۸۵/۷۱	٪ ۷۷	٪ ۷۹	٪ ۹۴	٪ ۸۳/۳۴
نسبیه	کد ۹	٪ ۴۲/۸۵	٪ ۷۰	٪ ۸۰	٪ ۹۰	٪ ۸۰
شرافت	کد ۱۸	٪ ۲۸/۵۷	٪ ۶۹	٪ ۷۸	٪ ۸۱	٪ ۷۶
چمران	کد ۲	٪ ۲۸/۵۷	٪ ۷۰	٪ ۷۱	٪ ۷۰	٪ ۷۰/۳۴
نسبیه	کد ۸	٪ ۱۰۰	٪ ۶۷	٪ ۸۰	٪ ۶۳	٪ ۷۰
شرافت	کد ۲۱	٪ ۲۸/۵۷	٪ ۶۵	٪ ۷۸	٪ ۶۶	٪ ۶۹/۶۷
چمران	کد ۱۳	٪ ۲۸/۵۷	٪ ۵۸	٪ ۷۷	٪ ۶۷	٪ ۶۷/۳۴
نسبیه	کد ۲۲	٪ ۱۴/۲۸	٪ ۵۷	٪ ۶۰	٪ ۶۶	٪ ۶۱
شرافت	کد ۶	٪ ۱۴/۲۸	٪ ۵۵	٪ ۵۸	٪ ۶۲	٪ ۵۸/۳۴
شرافت	کد ۴	٪ ۱۴/۲۸	٪ ۶۰	٪ ۵۸	٪ ۵۰	٪ ۵۶
چمران	کد ۱۴	٪ ۱۴/۲۸	٪ ۴۸	٪ ۵۰	٪ ۶۱	٪ ۵۳
نسبیه	کد ۱۰	٪ ۱۴/۲۸	٪ ۴۰	٪ ۶۳	٪ ۴۶	٪ ۴۹/۶۷
شرافت	کد ۲۰	٪ ۲۸/۵۷	٪ ۳۹	٪ ۵۷	٪ ۴۶	٪ ۴۷/۳۴
نسبیه	کد ۲۴	٪ ۰	٪ ۳۲	٪ ۴۴	٪ ۳۱	٪ ۳۵/۶۷
شرافت	کد ۵	٪ ۰	٪ ۳۳	٪ ۴۰	٪ ۳۰	٪ ۳۴/۳۴

※: بر اساس جدول ۲ (ستون ورزش کردن) ※※: بر اساس فراوانی مولفه‌ها و شدت نظر (حاصل از مصاحبه‌ها) ※※※: حاصل از سه ستون انتهایی (سبز رنگ)

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، می‌توان دریافت که ورزش کردن اعضای هیات علمی تاثیر مثبتی بر تربیت دانشجومعلمیان دارد. این تاثیرگذاری را می‌توان بر اساس نظر دانشجومعلمیان در ۳ مولفه

[illegible]

۸																				مشغله خانوادگی (فرزند و ...)
۵																				مشکلات جسمانی
۲																				عدم علاقه
۲۱	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	گرانی
۱۷	α			α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	اولویت نبودن در دانشگاه
۱۴			α		α		α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	نبود فرهنگ و جو
۱۰	α			α			α		α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	نبود امکانات و کلاس‌های ورزشی در دانشگاه
۹			α		α		α		α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	عدم برنامه‌ریزی مستمر انگیزاننده
۹				α	α	α	α		α		α	α	α	α	α	α	α	α	α	عدم اطلاع رسانی
۸	α			α			α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	α	کمبود مربی و مشاور کارآزموده و انگیزاننده
۶			α				α		α		α	α	α	α	α	α	α	α	α	دسترسی (پارک بانوان و...)

*: بر اساس فراوانی مولفه‌ها و شدت نظر (حاصل از مصاحبه‌ها) (فراوانی مولفه‌ها و شدت نظر، همخوانی داشت)

با نگاهی جامع و تحلیلی به جدول ۳ می‌توان موانع ورزش کردن را از دید اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان به شرح زیر بیان کرد. موانع ورزش کردن به ترتیب در ابعاد فردی، سازمانی و ملی ارائه شده است:

از بعد فردی می‌توان به ترتیب موارد زیر را بیان کرد:

۱. نداشتن انگیزه: اولین و مهم‌ترین مانع را می‌توان در نداشتن انگیزه درونی مشاهده کرد. این امر ناشی از عوامل مختلفی است که از آن جمله می‌توان، عدم توجه کافی نسبت به اهمیت سلامت (جسم و روان)، عدم شناخت نسبت به فواید ورزش کردن، اهمیت ندادن به کسب مهارت و افزایش توانایی را نام برد.
 ۲. کار زیاد: مشغله کاری زیاد اعضای هیات علمی باعث می‌شود که وقت کافی برای پرداختن به ورزش نداشته باشند. در ظاهر اعضای هیات علمی سه روز در هفته مشغول به تدریس هستند؛ اما در واقع هفت روز هفته مشغله کاری (آموزشی، پژوهشی، اجرایی و فرهنگی) دارند.
 ۳. عدم مدیریت زمان: در این زمینه افراد با عدم مدیریت زمان و برنامه‌ریزی مستمر که برگرفته از خودانگیزی است، نمی‌توانند به طور موثر به ورزش بپردازند.
 ۴. مشغله خانوادگی (فرزند و ...): علاوه بر مشغله کاری، مشغله خانوادگی نیز، باعث می‌شود، اعضای هیات علمی وقت کافی برای پرداختن به ورزش نداشته باشند. این مسئله به ویژه برای خانم‌ها خودنمایی می‌کند. در واقع خانم‌ها دو شغله هستند و بعد از انجام امور کاری، امور منزل نیز توسط آنها راهبری می‌شود.
 ۵. مشکلات جسمانی: مشکلات جسمانی از جمله موانعی است که بر ورزش کردن اعضای هیات علمی تاثیر دارد. گرچه بعضی از اعضای هیات علمی با وجود مشکلات جسمانی، کماکان به طور روزانه به ورزش می‌پردازند و این نشان از خودانگیزی و همت بالایشان دارد.
 ۶. عدم علاقه: در میان اعضای هیات علمی عدم علاقه، جزء موانع مهمی است که بر خودانگیزی آنها تاثیرگذار است. گرچه عدم علاقه با توجه به مصاحبه‌های صورت گرفته، میان اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان در سطح بسیار پایین قرار دارد.
- برای نمونه کد ۱۰ (خانم‌ها): "من انگیزه‌ای برای ورزش کردن ندارم. تمام زندگی من در تدریس خلاصه می‌شود."

از بعد سازمانی و ملی می‌توان به ترتیب موارد زیر را بیان کرد:

۱. گرانی: امروزه، با توجه به شرایط بی‌ثبات اقتصادی جامعه و عدم کنترل تورم، دغدغه تمامی اعضای هیات علمی مسئله گرانی است. عدم تامین مالی مناسب، باعث کارکردن مضاعف اعضای هیات علمی شده که خود بر روی کمبود زمان برای ورزش کردن تاثیرگذار است. همچنین گرانی پرداختن به ورزش نیز، مزید علت شده است.
۲. اولویت نبودن در دانشگاه: با نگاهی ساده اولویت‌های دانشگاه را می‌توان دید: آموزشی، پژوهشی، اجرایی و فرهنگی. یکی از عوامل مهم تاثیرگذار بر فرهنگ و جو سازمانی، اولویت بودن ورزش در دانشگاه است که با توجه به شرایط و سیاست‌گذاری‌های کنونی نمی‌توان انتظاری در این زمینه داشت.

۳. نبود فرهنگ و جو: در هر محیطی، فرهنگ و جو همسو، به منظور سوق دادن افراد به سمت ورزش بسیار اهمیت دارد. متأسفانه عدم توجه مسئولان نسبت به ایجاد فرهنگ و جو همسو، زمینه را در جهت گریز اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان نسبت به ورزش فراهم کرده است. فرهنگ و جو مناسب، باعث ایجاد هم‌افزایی و در نتیجه انرژی مضاعف در جهت پرداختن به ورزش می‌شود.

۴. نبود امکانات و کلاس‌های ورزشی: از دیگر موانع، نبود امکانات و کلاس‌های ورزشی متنوع و ویژه اعضای هیات علمی در دانشگاه فرهنگیان است. گرچه دانشگاه فرهنگیان تسهیلاتی را به صورت رایگان برای استفاده اعضای هیات علمی از استخر قرار داده و کلاس‌ها و امکانات ورزشی دیگر نیز، بنا به شرایط فعال می‌گردد.

۵. عدم برنامه‌ریزی مستمر انگیزاننده: با نگاهی فراتر می‌توان نقش دولت و سازمان‌ها را در ایجاد مانع برای ورزش کردن مشاهده کرد. در این زمینه عدم مدیریت زمان و برنامه‌ریزی مستمر، به طور موثر مانع پرداختن به ورزش است.

۶. عدم اطلاع رسانی: از دیگر عوامل مطرح در بعد موانع ورزش کردن، عدم اطلاع رسانی است. در این زمینه، عدم اطلاع رسانی در مورد فواید ورزش کردن، کلاس‌های ورزشی، اماکن ورزشی و تسهیلات رفاهی در زمینه ورزش (از جمله استخر رایگان) را می‌توان نام برد. اطلاع رسانی نیز در زمینه ایجاد فرهنگ و جو همسو بسیار اهمیت دارد.

۷. کمبود مربی و مشاور کارآزموده و انگیزاننده: این مانع نیز در دانشگاه فرهنگیان به چشم می‌خورد. در کلاس‌های ورزشی، استخر و جشنواره‌های ورزشی، کمبود مربی و مشاور کارآزموده و انگیزاننده که راهنما و مشوق اعضای هیات علمی برای ورزش کردن باشد، خودنمایی می‌کند.

۸. دسترسی (پارک بانوان و...): از دیگر موانع، دسترسی پذیری امکانات ورزشی است که با توجه به مشغله کاری زیاد اعضای هیات علمی و نداشتن وقت، بسیار اهمیت دارد. دسترسی پذیری دانشگاه فرهنگیان و امکانات ورزشی موجود در آن برای تمامی اعضای هیات علمی مناسب نیست. در زمینه امکانات ورزشی عمومی نیز، به عنوان مثال پارک بانوان در همه مناطق شهر وجود ندارد و این امر نیز دسترسی پذیری را محدود کرده است.

برای نمونه کد ۱۲ (آقایان): "مسئله گرانی و تورم لحظه به لحظه، فرصتی برای ورزش کردن به من نمی‌دهد."

با نگاهی کلی به موانع ورزش کردن، می‌توان دریافت که تمامی موانع در کنار هم و مرتب به هم هستند. گرچه برخی از موانع مانند نبود انگیزه، گرانی، فرهنگ، کار زیاد و کمبود امکانات بیشتر خودنمایی می‌کنند. حال باید دید که با توجه به موانع، چه راهبردهایی را می‌توان در جهت ارتقای سطح ورزش

[illegible]

کد	خانم‌ها												آقایان												کل*
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	
اردو، مسابقات و جشنواره‌های ورزشی																									۱۰
دسترسی (پارک بانوان و...)																									۱۰
قرعه کشی و دادن جوایز ورزشی																									۸
نظارت و سنجش																									۵
گنجاندن درس تربیت بدنی از ابتدا (مدرسه) تا انتهای تحصیل (دکتری)																									۴
امتیاز در ترفیع																									۴
اجبار																									۱

※: بر اساس فراوانی مولفه‌ها و شدت نظر (حاصل از مصاحبه‌ها) (فراوانی مولفه‌ها و شدت نظر، همخوانی داشت)

با نگاهی جامع و تحلیلی به موانع ورزش کردن (جدول ۳) و بررسی جدول ۴ می‌توان راهبردهای ارتقای ورزش را از دید اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان به شرح زیر بیان کرد. راهبردهای ارتقای ورزش عبارتند از:

از بعد فردی می‌توان به ترتیب موارد زیر را بیان کرد:

۱. خودانگیزی: مهم‌ترین راهبرد پیشنهادی خودانگیزی است. در پژوهش حاضر مشخص شد که اگر اعضای هیات علمی، از درون نسبت به اهمیت ورزش کردن اقناع شوند، هیچ مانع بیرونی نمی‌تواند، آنها را از ورزش کردن دور کند. این امر در اعضای هیات علمی آسیب دیده از ورزش

نیز مشهود بود که با وجود آسیب جسمانی و وجود سایر موانع، به صورت مستمر و برنامه ریزی شده ورزش می‌کردند.

۲. مدیریت زمان: در این زمینه افراد با مدیریت زمان به صورت مناسب، می‌توانند به طور موثر به ورزش بپردازند. مدیریت زمانی که برگرفته از خودآنگیزی است، می‌تواند استفاده حداکثری از زمان را به دنبال داشته باشد.

۳. برنامه‌ریزی مناسب: برنامه‌ریزی مناسب زمانی حاصل می‌شود که عضو هیات علمی، خود، شرایط و امکانات را در زمان حال به صورت کامل در نظر بگیرد. این برنامه‌ریزی باید به صورت مستمر باشد.

۴. ورزش خانوادگی: با توجه به مشغله‌های مختلف اعضای هیات علمی، پرداختن به ورزش به صورت خانوادگی می‌تواند راهگشایی در جهت پرداختن بیشتر به ورزش باشد. این امر می‌تواند برای مثال به صورت پیاده روی مشترک در پارک، ورزش کردن مادر با فرزندش از زمان شیرخواری و بازی فوتبال پدر با پسرش در فضاهای خاص محله باشد.

برای نمونه کد ۴ (خانم‌ها): "در بهترین حالت سعی می‌کنم به همراه همسر و فرزندانم به پیاده روی برویم."

از بعد سازمانی و ملی می‌توان به ترتیب موارد زیر را بیان کرد:

۱. تامین مالی: تامین مالی در سطح ملی و سازمانی از جمله راهبردهایی است که می‌تواند تاثیر فراوانی بر ورزش کردن اعضای هیات علمی داشته باشد. این امر با توجه به شرایط بی ثبات اقتصادی و گرانی‌ها اهمیت فراوان دارد. دانشگاه فرهنگیان می‌تواند با سیاست‌گذاری مناسب، بودجه‌ای را با مصارف ورزشی در اختیار اعضای هیات علمی خود قرار دهد که باری‌گر اعضای هیات علمی علاقه‌مند به ورزش باشد.

۲. سیاست‌گذاری: در اینجا بیشتر نقش دولت‌ها خودنمایی می‌کند. البته سیاست‌گذاری‌ها در دانشگاه فرهنگیان نیز می‌تواند تاثیرات خود را بر هدایت اعضای هیات علمی به سمت ورزش داشته باشد. در واقع بر اساس سیاست‌گذاری‌ها، اولویت‌ها برای اعضای هیات علمی مشخص می‌شود. چه خوب است که علاوه بر بعد آموزشی، علمی، اجرایی و فرهنگی، بعد سلامت جسم و روح اعضای هیات علمی نیز در سیاست‌ها لحاظ شود.

۳. اولویت بودن در دانشگاه: اولویت بودن ورزش در دانشگاه ناشی از سیاست‌گذاری دولت و برنامه‌ریزی مناسب سازمانی است. در حال حاضر اولویت‌ها، فعالیت‌های آموزشی، پژوهشی، اجرایی و فرهنگی است.

۴. ایجاد فرهنگ و جو: برآیند حاصل از تمامی راهبردهای پیشنهادی ایجاد فرهنگ و جوی همسو با ورزش خواهد بود. این امر سوق دهنده اعضای هیات علمی به سمت ورزش است.

۵. امکانات و کلاس‌های ورزشی ویژه اساتید: فراهم کردن فضاها، امکانات و کلاس‌های ورزشی متنوع، ویژه اعضای هیات علمی می‌تواند، بستر را جهت ورزش کردن فراهم کند. بهتر است با توجه به موانع مالی، این کلاس‌ها و امکانات تا حد امکان رایگان باشد.
۶. اطلاع رسانی (رسانه): اطلاع رسانی شفاف، به موقع و از طرق مختلف چه در سطح ملی و چه در سطح سازمانی بسیار اهمیت دارد. این اطلاع رسانی می‌تواند در زمینه‌های مختلف از جمله آگاه سازی اطلاعاتی و اطلاع رسانی برنامه‌ها و کلاس‌های ورزشی در جریان باشد. ذهن‌های آماده، راحت‌تر پذیرای ورزش خواهند بود. برگزاری کارگاه‌های آموزش مدیریت زمان و انگیزش برای ورزش در این زمینه می‌تواند موثر باشد.
۷. برنامه‌ریزی مستمر انگیزاننده: دولت و سازمان‌ها به جای برنامه‌ریزی‌های مقطعی و پراکنده، با سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری مناسب می‌توانند راهگشای ایجاد فرهنگ و جو مناسب در جهت ارتقای جایگاه ورزش در میان اعضای هیات علمی باشند.
۸. مربی و مشاور کارآزموده و انگیزاننده: این راهبرد نیز تاثیرگذاری بسیاری بر هدایت اعضای هیات علمی به سمت ورزش دارد. زیرا از مسیر تاریک پیش رو در زمینه ورزش کردن می‌کاهد. پی‌موندن مسیر ورزش با مربی و مشاور آگاه و انگیزاننده بسیار اهمیت دارد و از بسیاری آسیب‌های جسمی و سایر مخاطرات جلوگیری می‌کند.
۹. اردو، مسابقات و جشنواره‌های ورزشی: در نظر گرفتن اردو، مسابقات و جشنواره‌های ورزشی به صورت برنامه‌ای مستمر، در ایجاد فرهنگ و جوی ورزشی بسیار اهمیت دارد. باید در نظر گرفت که افراد با انگیزه‌های مختلفی به سمت ورزش کردن سوق پیدا می‌کنند؛ این امر در بین اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان نیز به چشم می‌خورد.
۱۰. دسترسی (پارک بانوان و...): دسترسی پذیری نیز می‌تواند در سطح کلان، با توجه دولت به ایجاد زیرساخت‌های ورزشی مورد نیاز از جمله احداث پارک‌های ویژه بانوان در محله‌های مختلف و در نظر گرفتن فضاهای ورزشی مناسب برای تمامی اقشار جامعه محقق شود. در این زمینه دانشگاه فرهنگیان نیز می‌توان با هماهنگی‌های خاص، در محله‌های مختلف، باشگاه‌ها و استخرهای مختلف را با هزینه‌ای کمتر به روی اعضای هیات علمی خود باز کند.
۱۱. قرعه کشی و دادن جوایز ورزشی: در دانشگاه فرهنگیان می‌توان به بهانه‌های مختلف از جمله جشنواره‌ها و مسابقات ورزشی در یک سال، جوایزی را به اعضای هیات علمی شرکت کننده در فعالیت‌های ورزشی تقدیم کرد. این امر نیز در ایجاد فرهنگ و جو ورزشی بسیار اثرگذار است.
۱۲. نظارت و سنجش: بعد از سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی مناسب، نظارت و سنجش مستمر اهمیت فراوان دارد (هر ۶ تا ۱۲ ماه). تشکیل "کمیته ورزش" با حضور نمایندگان گروه‌های آموزشی

در این زمینه مفید است. باید دید که آیا در اجرا اهداف ورزشی محقق شده است و با بازخوردهای مناسب، به اصلاحات مورد نظر رسید. این چرخه نیز باید به صورت مستمر وجود داشته باشد.

۱۳. گنجاندن درس تربیت بدنی از ابتدا (مدرسه) تا انتهای تحصیل (دکتری): تربیت بدنی از جمله درس‌هایی است که بر جنبه‌های مختلف زندگی انسان‌ها موثر است. در این زمینه قرار دادن درس تربیت بدنی در برنامه درسی از ابتدا مدرسه تا انتهای تحصیل دانشگاهی که می‌تواند دکتری باشد، اهمیت دارد. این امر می‌تواند ورزش را ملکه ذهنی تعداد بیشتری از انسان‌ها کند که خود زمینه‌ساز داشتن هیات علمی‌هایی تندرست خواهد بود.

۱۴. امتیاز در ترفیع: به عنوان راهبرد تشویقی، می‌توان فعالیت ورزشی را به عنوان امتیاز در ترفیع در نظر گرفت. این امر جایگاه ورزش را به عنوان یک اولویت در دانشگاه مطرح می‌کند.

۱۵. اجبار: اجبار در اینجا به معنای گنجاندن ورزش به عنوان پایه مهم در ترفیع، تبدیل وضعیت و ارتقای اعضای هیات علمی است. در این زمینه می‌توان ساعت ورزش هفتگی در ساعات اداری تعیین کرد. با این حال راهبرد اجبار، مورد پسند بسیاری از اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان نیست. اعضای هیات علمی به عنوان قشری فرهیخته نیازمند آگاه‌سازی، حمایت و فراهم بودن بستر هستند.

برای نمونه کد ۳ (آقایان): "در مشغله کاری زیادی که داریم سعی می‌کنم با برنامه ریزی مناسب به ورزش روزانه بپردازم."

بحث و نتیجه‌گیری

تحلیل داده‌های حاصل از کدگذاری مصاحبه‌های انجام شده با اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان حاکی از آن بود که در مجموع ۲۰۱ کد اولیه برآمده از داده‌های پژوهش وجود دارد که از این کدهای اولیه، در نهایت ۴۷ کد محوری (مولفه) در قالب تمایل و میزان فعالیت ورزشی اعضای هیات علمی، پیامدها بر تربیت دانشجومعلمان، موانع و راهبردهای ارتقای ورزش شناسایی و استخراج شد. این مولفه‌ها در ابعاد فردی، سازمانی و ملی قرار گرفتند. بنابراین به تفکیک در زمینه تمایل و میزان فعالیت ورزشی اعضای هیات علمی، ۱۱ مولفه تاثیرگذار؛ در زمینه پیامدهای ورزش بر تربیت دانشجومعلمان، ۳ مولفه تاثیرگذار؛ در زمینه موانع (۱۴ مولفه)، در بعد فردی، ۶ مولفه و در بعد سازمانی و ملی، ۸ مولفه و در زمینه راهبردهای ارتقای ورزش (۱۹ مولفه)، در بعد فردی، ۴ مولفه و در بعد سازمانی و ملی، ۱۵ مولفه را می‌توان نام برد.

در زمینه تمایل و میزان فعالیت ورزشی اعضای هیات علمی، ۱۱ مولفه مطرح هستند که در کنار هم تاثیرگذاری دارند. این ۱۱ مولفه عبارتند از: هویت (سن و سابقه)، تمایل به ورزش، چند روز در هفته (ورزش)، گرایش ورزشی (پیاده روی، شنا، نرمش، بدنسازی و اسپینینگ)، تناسب اندام و وضعیت جسمی.

در زمینه پیامدهای ورزش کردن اعضای هیات علمی بر تربیت دانشجومعلم، ۳ مولفه مطرح هستند که بر میزان مقبولیت اعضای هیات علمی تاثیرگذار است. این ۳ مولفه عبارتند از: روش تدریس، محتوای تدریس و اخلاق حرفه‌ای. در زمینه موانع، ۱۴ مولفه مطرح هستند که در بعد فردی ۶ مولفه عبارتند از: نداشتن انگیزه، کار زیاد، عدم مدیریت زمان، مشغله خانوادگی، مشکلات جسمانی و عدم علاقه و در بعد سازمانی و ملی ۸ مولفه عبارتند از: گرانی، اولویت نبودن در دانشگاه، نبود فرهنگ و جو، نبود امکانات و کلاس‌های ورزشی در دانشگاه، عدم برنامه‌ریزی مستمر انگیزاننده، عدم اطلاع رسانی، کمبود مربی و مشاور کارآزموده و انگیزاننده و دسترسی.

همچنین در زمینه راهبردهای ارتقای ورزش، ۱۹ مولفه مطرح هستند که در بعد فردی ۴ مولفه عبارتند از: خودانگیزی، مدیریت زمان، برنامه‌ریزی مناسب و ورزش خانوادگی و در بعد سازمانی و ملی ۱۵ مولفه عبارتند از: تامین مالی، سیاست‌گذاری، اولویت بودن در دانشگاه، ایجاد فرهنگ و جو همسو، امکانات و کلاس‌های ورزشی ویژه اساتید، اطلاع رسانی (رسانه)، برنامه‌ریزی مستمر انگیزاننده، مربی و مشاور کارآزموده و انگیزاننده، اردو، مسابقات و جشنواره‌های ورزشی، دسترسی (پارک بانوان و...)، قرعه کشی و دادن جوایز ورزشی، نظارت و سنجش، گنجاندن درس تربیت بدنی از ابتدا (مدرسه) تا انتهای تحصیل (دکتری)، امتیاز در تفریح و اجبار.

با نگاهی تحلیلی می‌توان بیان کرد که بر روی تمایل و میزان فعالیت ورزشی اعضای هیات علمی، سن تاثیرگذار است. میانگین سنی اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان، نشان دهنده میان سالی است. اعضای هیات علمی جوان تمایل بیشتری نسبت به ورزش کردن دارند و در عمل بیشتر به ورزش می‌پردازند. گرچه اعضای هیات علمی با سن بالا نیز در دانشگاه فرهنگیان به ورزش می‌پردازند. فرسودگی شغلی نیز به تناسب سن بر روی تمایل و میزان فعالیت ورزشی اعضای هیات علمی تاثیرگذار است. بنابراین شرایط حاکم بر محیط کار، فرسودگی شغلی و دوری از ورزش را به دنبال دارد. در این زمینه نیز آقایان فرسودگی شغلی بیشتری دارند.

علاوه بر این تمایل و میزان فعالیت ورزشی خانم‌های هیات علمی در مقایسه با آقایان هیات علمی بیشتر است. این امر را می‌توان در تناسب اندام بهتر خانم‌های هیات علمی در مقایسه با آقایان هیات علمی مشاهده کرد. بنابراین میان تمایل، میزان فعالیت ورزشی و تناسب اندام همسویی وجود دارد. اعضای هیات علمی با تمایل ورزشی بیشتر، در عمل نیز فعالیت ورزشی بیشتر و تناسب اندام بهتری دارند. از میان فعالیت‌های ورزشی، اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان بیشتر به پیاده روی می‌پردازند. ورزش شنا، پرداختن به نرمش، بدنسازی و اسپینینگ در رتبه‌های بعدی تمایل اعضای هیات علمی به ورزش قرار می‌گیرند. خانم‌های هیات علمی بیشتر به پیاده روی، نرمش و اسپینینگ پرداخته و آقایان هیات علمی بیشتر به شنا و بدنسازی می‌پردازند.

در زمینه سلامت جسمانی و ارتباط آن با ورزش کردم، خانم‌های هیات علمی گرچه آسیب دیدگی بیشتری را از نظر جسمانی دارند، اما در مقایسه با آقایان هیات علمی بیشتر به ورزش می‌پردازند. اما با نگاهی کلی به اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان می‌توان تاثیرگذاری سلامت جسمانی را بر روی تمایل و میزان فعالیت ورزشی آنها مشاهده کرد. سلامت جسمانی اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان در سطح خوب و میزان تمایل و فعالیت ورزشی آنها نیز در سطح خوب قرار دارد. تحت چنین شرایطی پیامدهای مثبت ورزش کردن اعضای هیات علمی بر تربیت دانشجومعلمان را می‌توان مشاهده کرد. به طور کلی اعضای هیات علمی با روحیه ورزشی، در بعد تربیتی خود نیز موفق‌تر عمل می‌کنند. با این وجود موانع ورزش کردن اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان در ابعاد فردی، سازمانی و ملی قابل توجه هستند.

از بعد فردی نداشتن انگیزه به عنوان مهم‌ترین مانع بسیار خودنمایی می‌کند. عضو هیات علمی که انگیزه ورزش کردن به طرق مختلف در او نهادینه نشده، تحت هیچ شرایطی به ورزش نمی‌پردازد. در این بین مشغله کاری زیاد اعضای هیات علمی، عدم مدیریت زمان، مشغله خانوادگی، مشکلات جسمانی و نداشتن علاقه مزید علت است. در فشرده‌گی کاری و مشغله خانوادگی، مدیریت زمان در جهت پرداختن به ورزش، با توجه به کمبود شدید زمانی کاری بسیار دشوار است که نیازمند نظم، انعطاف و دقت نظر بسیار زیاد است. اما مشکلات جسمانی بازدارنده و نداشتن علاقه به مانند گره کوری هستند که باز شدن آن کاری بسیار دشوار است.

از بعد سازمانی و ملی، گرانی بسیار خودنمایی می‌کند. شرایط اقتصادی و گرانی‌ها، عدم تامین مالی اعضای هیات علمی را به دنبال داشته است. تحت چنین شرایطی اعضای هیات علمی برای تامین هزینه‌های زندگی، نیازمند کار بیشتر هستند. از سویی دیگر ورزش کردن در دانشگاه، اولویت محسوب نمی‌شود و نبود امکانات و کلاس‌های ورزشی به میزان لازم و در مکان‌های مختلف در دانشگاه فرهنگیان مزید علت در جهت ورزش نکردن اعضای هیات علمی شده است. دولت و دانشگاه فرهنگیان با برنامه‌های مقطعی و پراکنده، نداشتن اطلاع رسانی مناسب، عدم ایفای نقش رسانه، عدم به کارگیری مربی و مشاور کارآزموده و انگیزاننده به میزان لازم و در مکان‌های متعدد، نقش آفرین در جهت عدم پرداختن اعضای هیات علمی به ورزش هستند.

تمامی موانعی که بیان شد، در کنار هم شرایطی را فراهم آورده‌اند که اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان، نتوانند وقت‌گذاری لازم را برای ورزش کردن داشته باشند. این امر مانع از ایجاد فرهنگ و جو همسو، به منظور هدایت اعضای هیات علمی به سمت ورزش شده است. باید در نظر گرفت که فرهنگ در طی سال‌ها ایجاد می‌شود و نیازمند تلاش سازنده مدیران و آحاد مردم در کنار هم است. اما جو همسو را در بازه زمانی کوتاه‌تر می‌توان ایجاد کرد. تحت چنین شرایطی، از جو همسو می‌توان در آینده، فرهنگ همسو را انتظار داشت. در این زمینه باید راهبردهای ارتقای ورزش را با نگاهی جامع در نظر گرفت.

مهم‌ترین راهبردهای ارتقای ورزش در بعد فردی خودانگیزی است. عضو هیات علمی که اهمیت ورزش کردن در او نهادینه شده تحت هر شرایطی سعی می‌کند که فعالیت ورزشی لازم را داشته باشد. چنین شخصی مدیریت زمان و برنامه‌ریزی مناسب به صورت مستمر را در مسیر ورزش کردن در نظر می‌گیرد. عضو هیات علمی که دارای خودانگیزی است، در اوج مشغله‌های مختلف به منظور تقویت روابط خانوادگی، ورزش به صورت خانوادگی را انتخاب می‌کند تا هم در کنار خانواده باشد و هم بتواند به ورزش بپردازد؛ در چنین شرایطی سلامت خود و خانواده را تضمین می‌کند.

در بعد سازمانی و ملی تامین مالی می‌تواند مهم‌ترین راهبرد ارتقای ورزش برای اعضای هیات علمی علاقه‌مند به ورزش باشد. در این زمینه نقش دولتمردان و مسئولین خودنمایی می‌کند. سیاست‌گذاری‌ها باید به گونه‌ای باشد که با توجه به جایگاه و اهمیت نقش عضو هیات علمی، سلامت جسم و روان او لحاظ شود. بنابراین در اولویت قرار گرفتن ورزش در دانشگاه به سیاست‌گذاری دولت و برنامه‌ریزی مناسب سازمانی بر می‌گردد. فراهم کردن فضاها، امکانات و کلاس‌های ورزشی رایگان با تنوع لازم، برای اعضای هیات علمی زمینه لازم را برای ورزش کردن ایجاد می‌کند. آگاه سازی اطلاعاتی و اطلاع رسانی برنامه‌ها و کلاس‌های ورزشی باعث آماده سازی ذهن اعضای هیات علمی شده و در نتیجه می‌توانند، بیشتر به ورزش بپردازند. در این زمینه می‌توان کارگاه‌های آموزشی مختلفی را با محتوای مدیریت زمان و برنامه‌ریزی، با محتوایی انگیزی در نظر گرفت.

بنابراین دولت و سازمان‌ها با سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری مناسب می‌توانند راهگشای ایجاد فرهنگ و جو مناسب در جهت ارتقای جایگاه ورزش در میان اعضای هیات علمی باشند. در این مسیر به کارگیری مربی و مشاور کارآزموده و انگیزاننده می‌تواند بر هدایت اعضای هیات علمی به سمت ورزش تاثیرگذار باشد. زیرا پیمودن مسیر ورزش با مربی و مشاور آگاه و انگیزاننده مسیر ورزشی را هموار می‌کند. گنجاندن درس تربیت بدنی از ابتدا تا انتهای تحصیل، اردو، مسابقات، جشنواره‌های ورزشی و هدیه دادن جوایز ورزشی نیز در ایجاد فرهنگ و جوی ورزشی اهمیت دارد.

دولت باید به ایجاد زیرساخت‌های ورزشی مورد نیاز پرداخته و با در نظر گرفتن فضاهای ورزشی مناسب برای تمامی اقشار جامعه از جمله اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان، بستر لازم برای تحقق اهداف ورزشی را فراهم کند. در این زمینه نقش دانشگاه فرهنگیان نیز بسیار اهمیت دارد. در همین راستا، نظارت و سنجش بعد از سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی مناسب، بسیار اهمیت دارد. در این زمینه تشکیل "کمیته ورزش" با ساختار خاص می‌تواند مفید باشد.

پرداختن به ورزش به عنوان امتیاز در ترفیع اعضای هیات علمی می‌تواند مشوقی در جهت ورزش کردن باشد. زیرا ورزش را به عنوان یک اولویت در دانشگاه نشان می‌دهد. البته اجبار کردن ورزش و قرار دادن آن به عنوان یک امتیاز و تویی در ترفیع، تبدیل وضعیت و ارتقا در شان اعضای هیات علمی نیست و بهتر است با فراهم کردن بستر و دادن آگاهی‌های لازم مسیر ورزش کردن را برای آنها هموار کرد.

با بررسی یافته‌های پژوهش می‌توان مشاهده کرد که بیشتر موانع مطرح شده سازمانی و ملی بوده و در مقابل نیز بیشتر راهبردهای ارتقای ورزش نیز سازمانی و ملی هستند. اما نمی‌توان اهمیت موانع و راهبردهای ارتقای فردی را نادیده گرفت (بر اساس شدت نظر). همه راهبردهای ارتقای ورزش در کنار هم، ایجاد کننده فرهنگ و جوی همسو با ورزش خواهد بود. باید در نظر گرفت که اعضای هیات علمی، با یکدیگر تفاوت‌هایی فردی دارند که تحت چنین شرایطی راهبردهای ارتقای ورزش، باید این تنوع فردی را پوشش دهد. در این حالت می‌توان انتظار داشت که اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان با نظمی بیشتر به ورزش پرداخته و در نتیجه بتوان پیامدهای مثبت آن را بر تربیت دانشجومعلمان مشاهده کرد. در مشابه‌ترین پژوهش‌های صورت گرفته، از جمله نتایج تحقیق آروین و جمشیدی (۱۳۹۵)، نداشتن اطلاعات و در نتیجه ادراک کم کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه آزاد مرودشت، دلیل پایین بودن عملکرد ورزشی بیان شده است. وفایی مقدم و همکاران (۱۳۹۵) با نگاهی دیگر، در دسترس نبودن اماکن ورزشی، مشغله کاری و خانوادگی و کمی درآمد را مهم‌ترین عامل‌های بازدارنده از ورزش بیان کرده‌اند. همچنین Kazem & Abdul (2025) و Dishman et al. (2013) به ترتیب توجه به امکانات ورزشی، حمایت سازمانی و تشویق‌های اداری را جزء مهم‌ترین عوامل سوق دهنده به ورزش بیان نموده‌اند. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به انجام پژوهش در دانشگاه فرهنگیان تهران اشاره کرد؛ از این رو، تعمیم یافته‌ها به سایر پردیس‌های دانشگاه‌های فرهنگیان کشور باید با احتیاط صورت گیرد. همچنین، محدود بودن تعداد مشارکت‌کنندگان، اگرچه در پژوهش‌های کیفی مبتنی بر اشیاع نظری قابل قبول است، ممکن است بر میزان تنوع دیدگاه‌ها و اعتباربخشی گسترده‌تر مضامین استخراج‌شده تاثیرگذار باشد. علاوه بر این، ماهیت مصاحبه‌محور پژوهش و اتکا به خودگزارشی مشارکت‌کنندگان، احتمال سوگیری در بیان دیدگاه‌ها و تجربیات را افزایش می‌دهد. محدودیت زمانی و دشواری هماهنگی برای انجام مصاحبه با اعضای هیات علمی نیز از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود. بنابراین با توجه به یافته‌ها و محدودیت‌های پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، موضوع ورزش و فعالیت بدنی اعضای هیات علمی در سایر پردیس‌ها و دانشگاه‌های فرهنگیان کشور نیز بررسی شود تا امکان مقایسه و تعمیم‌پذیری بیشتر یافته‌ها فراهم گردد. همچنین، بررسی تاثیر الگو بودن اعضای هیات علمی در رفتارهای سلامت‌محور و ورزشی دانشجومعلمان می‌تواند زمینه مناسبی برای پژوهش‌های عمیق‌تر فراهم سازد. از سوی دیگر، طراحی و ارزیابی برنامه‌های مداخله‌ای و سیاست‌های حمایتی برای توسعه فرهنگ ورزش در میان اعضای هیات علمی دانشگاه فرهنگیان، از دیگر محورهای پیشنهادی برای پژوهش‌های آینده است.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

نویسنده اصول اخلاقی را در انجام و انتشار این پژوهش علمی رعایت نموده و این موضوع مورد تایید نویسنده است.

مشارکت نویسندگان

کلیه مراحل مقاله نویسی، توسط نویسنده صورت گرفته و نویسنده نسخه منتشرشده مقاله را مطالعه و با آن موافقت کرده است.

دسترسی به داده‌ها

داده‌ها به دلیل محدودیت‌های اخلاقی قابل اشتراک‌گذاری عمومی نیست.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسنده این مقاله تعارض منافع ندارد.

حامی مالی

مقاله حاضر بدون حمایت مالی انجام شده است.

سپاسگزاری

نویسنده از شرکت‌کنندگان در این پژوهش سپاسگزاری می‌کند.

ORCID

Saeedeh Taghizadeh

<https://orcid.org/0000-0001-5259-542X>

منابع

- آصفی، احمدعلی، و اسدی دستجردی، حسن. (۱۳۹۵). بررسی موانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌های دولتی شهر تهران و ارائه راهکارهای کاربردی توسعه آن. *مدیریت ورزشی*، ۸(۶)، ۸۲۳-۸۴۴.
<https://doi.org/10.22059/jsm.2017.60756>
- آروین حمید، و جمشیدی، امیرعلی. (۱۳۹۵). بررسی میزان، عوامل و موانع مشارکت اعضای هیات علمی و کارکنان دانشگاه‌های آزاد اسلامی واحد شیراز و واحد مرودشت در فعالیت‌های ورزشی. *اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی، قزوین*.
<https://doi.org/civilica.com/doc/556595>
- پیروندیری، اشرف السادات. (۱۴۰۵). ساخت و اعتبار سنجی الگوی شایستگی مدیران پردیس‌های دانشگاه فرهنگیان. *نظریه و عمل در تربیت معلمان*، ۱۲(۲۱)، ۱۷-۱.
<https://doi.org/10.48310/itt.2024.15489.849>
- جوادی‌پور، محمد، سمیع نیا، مونا. (۱۳۹۲). ارائه الگو و استراتژی‌های توسعه ورزش همگانی در ایران. *مطالعات راهبردی ورزش و جوانان*، ۱۲(۱۹)، ۱۴۳-۱۶۴.
https://fasname.msy.gov.ir/article_121.html?lang=fa
- خدادادی، محمدرسلول، و عبیری، ساناز. (۱۴۰۴). ارائه چارچوب مفهومی ترویج ورزش صبحگاهی در جامعه زنان. *مدیریت و توسعه ورزش*، ۱۴(۴)، ۸۷-۱۱۱.
<https://doi.org/10.22124/JSMD.2024.26762.2878>
- رضایی، محمد، غیائی ندوشن، سعید، و طاهری، مرتضی. (۱۴۰۵). تدوین مدل شایستگی مربیان مدارس برای به کارگیری در کانون توسعه با رویکرد رفتاری. *نظریه و عمل در تربیت معلمان*، ۱۲(۲۱)، ۶۳-۴۹.
<https://doi.org/10.48310/itt.2026.19348.1115>
- وفایی مقدم، علی، فرزانه، فرزام، و رضوی، سیدمحمدحسین. (۱۴۰۱). طراحی مدل سیاست‌گذاری ورزش همگانی ایران. *جامعه‌شناسی سبک زندگی*، ۸(۱۹)، ۲۱۶-۲۴۱.
https://sls.tabrizu.ac.ir/article_16818.html
- وفایی مقدم، علی، فرزانه، فرزام، افشاری، و مصطفی، جعفری، مهران. (۱۳۹۵). تحلیل عاملی دلایل مشارکت کم فرهنگیان سراسر کشور در فعالیت‌های ورزشی. *مطالعات مدیریت ورزشی*، ۸(۳۸)، ۲۰۵-۲۳۰.
<https://doi.org/10.22089/smrj.2016.852>

References

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Arvin, H., Jamshidi, A. A. (2016). Study of the rate, factors and participation of faculty members and Islamic Azad Universities, Marvdasht Branch in sports activities.

- National Conference on Developments in Sports Sciences in the Field of Health, Winter and Championship, Qazvin. <https://doi.org/civilica.com/doc/556595> [In Persian]
- Asefi, A. A. and Asadi Dastjerdi, H. (2017). An Investigating of Developmental Barriers of Sport for All in State Universities of Tehran City and Presenting Developing Strategies. *Sport Management Journal*, 8(6), 823-844. <https://doi.org/10.22059/jsm.2017.60756> [In Persian]
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
- Cheng, S. P., & Hashem, K. (2011). A comparative study on recreational sports participation among the university students. *International Journal of Eastern Sports & Physical Education*, 5(1), 43-101.
- Dishman, R. K., Sallis, J. F., & Orenstein, D. R. (2013). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 100(2), 158–171.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136.
- Herzberg, F. I. (1966). *Work and the nature of man*. Cleveland: World Publishing.
- Hosseini, H., Moradi, R., Kazemi, A., & Shahshahani, M. S. (2017). Determinants of physical activity in middle-aged woman in Isfahan using the health belief model. *Journal of education and health promotion*, 6(1), 26.
- Javadipour, M. and Sami Niia, M. (2013). Providing schems and strategies for expanding public sport in iran. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 12(19), 143-164. https://fasname.msy.gov.ir/article_121.html?lang=fa [In Persian]
- Kazem, T. K., & Abdul, R. J. (2025). Obstacles to practicing recreational sports activities in the faculties of the University of Qadisiyah, Republic of Iraq. *University of Thi-Qar Journal for Sciences of Physical Education*, 2(1.1), 352-367. <https://doi.org/10.32792>
- Khalid, S., Huang, N. M. M., Shabab, M., Ullah, H., Ilyas, M., Khalid, S., & Ilyas, M. (2021). Barriers faced by Physical Education Teachers in Promoting Sports at College level. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, 18(8), 3508-3514.
- Khodadadi, M. and Abiri, S. (2025). Presentation of the Conceptual Framework for Promoting Morning Sports in the Women's Community. *Journal of Sport Management and Development*, 14(4), 87-111. <https://doi.org/10.22124/jsmd.2024.26762.2878> [In Persian]
- PeiroNaziri, A. (2026). Construction and validation of Principals' Competence model for Farhangian University Branches. *The Journal of Theory and Practice in Teachers Education*, 12(21), 33-48. <https://doi.org/10.48310/itt.2024.15489.849> [In Persian]
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–193.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Ndupu, L. B., Staples, V., Lipka, S., Faghy, M., Bessadet, N., & Bussell, C. (2023). Application of the theoretical domains framework to explore the enablers and barriers to

- physical activity among university staff and students: a qualitative study. *BMC Public Health*, 23(1), 670.
- Nejadghaderi, S. A., Ahmadi, N., Rashidi, M. M., Ghanbari, A., Noori, M., Abbasi-Kangevari, M., & Farzadfar, F. (2023). Physical activity pattern in Iran: findings from STEPS 2021. *Frontiers in public health*.
- Norges, I. F. (2011). *Joy of sport – for all; Sport policy document 2011–2015*. Norveg sport committee, policy document, 3series, 48-61.
- Rezaei, M, Ghiasi Nodooshan, S, & Taheri, M. (2026). Developing a Behavioral Competency Model for School Grade-Level Mentors in Developmental Assessment Centers. *The Journal of Theory and Practice in Teachers Education*, 12(21), 49-63. <https://doi.org/110.48310/itt.2026.19348.1115> [In Persian]
- Shields, N., Synnot, A. J., & Barr, M. (2012). Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: a systematic review. *British journal of sports medicine*, 46(14), 989-997.
- Vafaei Moghaddam, A , Farzan, F , Afshari, M and Jaafari, M . (2016). Factor Analysis the Reasons for Low Participation of Men Teachers to Sport Activities in All Over the Country. *Sport Management Studies*, 8(38), 205-230. <https://doi.org/10.22089/smrj.2016.852> [In Persian]
- vafaei moqadam, A , farzan, F. and Razavi, S. M. (2022). Designing of the sport for all policy model in Iran. *Journal of Sociology of Lifestyle (SLS)*, 8(19), 216-241. https://sls.tabrizu.ac.ir/article_16818.html?lang=en [In Persian]
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO Press.