

# نیازسنجی ورزشی بانوان شاغل در دانشگاه الزهراء و ارایه راهکارهای کاربردی<sup>۱</sup>

ناهید اتقیاء\*<sup>۲</sup>

\* استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه الزهراء تهران

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۶/۸

۸۶/۲

## چکیده

نیازسنجی یکی از مباحث متنوعی است که با مفاهیمی از جمله برنامه‌ریزی و پیش‌بینی اهداف و مقاصد سروکار دارد. مطالعات نشان داده است که نیازسنجی جایگاه مهمی در ارایه خدمات اجتماعی دارد. تربیت بدنی نیز به عنوان شاخه‌ای از علم تعلیم و تربیت ارایه دهنده خدمات متنوع آموزشی به افراد جامعه است که کاملاً در ارتباط با نیازهای افراد می‌باشد. کشورهای که در اشاعه ورزش‌های همگانی موفق هستند، توانسته‌اند فعالیت‌های ورزشی تفریحی را از طریق تشخیص نیازها و علایق مردم خود و پاسخگویی مناسب بدانها، توسعه دهند، و از آنجایی‌که نیازهای مردم در طول زمان تحت تاثیر تغییرات اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی تغییر می‌کند، لذا ضروری است که برنامه‌های ورزش همگانی نیز سازگار با آن تغییرات دچار تغییر گردد. از اینرو هدف اصلی این تحقیق، یافتن نیازهای ورزشی و حرکتی بانوان شاغل در دانشگاه الزهراء بوده است، به طوری که محقق به دنبال یافتن میزان رضایت بانوان تحت بررسی از وضعیت موجود خدمات ورزشی در دانشگاه، همچنین دستیابی به نیازهای ورزشی ابراز شده از سوی آنان بوده تا بتواند بر پایه اطلاعات حاصله همچنین با به کارگیری اصول علمی نیازسنجی، راهکارهای کاربردی را در این زمینه ارایه نماید. جامعه آماری این تحقیق را ۲۳۰ زن شاغل در دانشگاه الزهراء به قرار ۹۱ عضو هیئت علمی و ۱۳۹ پرسنل اداری و خدماتی از ۸ دانشکده و ساختمان‌های اداری دانشگاه تشکیل می‌داد که دامنه تغییرات سن آنها بین ۲۰ تا ۶۰ سال گزارش شده بود. روش انجام تحقیق بدین ترتیب بود که پرسشنامه‌ای براساس اهداف اصلی و ویژه تحقیق تنظیم گردید که شامل عناوینی مبتنی بر تشخیص وضعیت موجود خدمات ورزشی در دانشگاه، تشخیص نیازها و علایق ورزشی و حرکتی بانوان مورد مطالعه و همچنین دستیابی به انتظارات بانوان تحت بررسی در خصوص دریافت خدمات ورزشی از دانشگاه بود. پرسشنامه مذکور پس از انجام مطالعه آزمایشی بر روی ۳۰ پرسنل زن شاغل در دانشگاه و همچنین نظرخواهی از اساتید اهل فن نیازسنجی، مورد اصلاحات لازم قرار گرفت و پس از اطمینان از روایی و اعتبار آن، پرسشنامه نهایی در بین جامعه آماری اصلی توزیع و جمع‌آوری گردید. محقق پس از استخراج و تحلیل

نتایج به دست آمده، و با تکیه بر مبانی نظری موجود در نیازسنجی، راهکارهای کاربردی که قابلیت اجرا در دانشگاه را داشته باشد، از جمله راهاندازی کمیته ورزش و تندرستی بانوان در دانشگاه الزهرا را پیش‌بینی و پیشنهاد نموده است.

واژه‌های کلیدی: نیازسنجی، ورزش، فعالیت‌های حرکتی، بانوان

#### مقدمه

نیازسنجی از دیرباز به عنوان یکی از محورهای اصلی در حوزه‌هایی که با برنامه‌ریزی و پیش‌بینی اهداف سروکار دارند، مورد توجه بوده است و نیازسنجی‌هایی که به منظور ارزیابی خدمات اجتماعی، فرهنگی و بهداشتی صورت می‌گیرد، از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. آگاهی از نیاز به عنوان ملاک اصلی برای ارزیابی خدمات گوناگون و اجرای برنامه‌های متنوع در جهت رفاه و آسایش عمومی سبب شده است که تحقیقات و مطالعات گسترده‌ای در خصوص جایگاه، اهمیت و روش‌های مشخص کردن نیازها صورت پذیرد و برخی از صاحب‌نظران معتقدند که نیازها عامل اساسی جهت تعیین اهداف خدمات اجتماعی به شمار می‌روند (۱۳).

تربیت بدنی نیز به عنوان شاخه‌ای از علم تعلیم و تربیت، درصدد ارزیابی خدمات آموزشی و پرورشی مختلف به جامعه می‌باشد، که به نحو بارزی با مقوله بررسی نیازها گره خورده است. نیازسنجی ورزشی به عنوان فرایند جمع‌آوری و تحلیل اطلاعات حاصل از نیازهای ورزشی ابراز شده از سوی افراد، گروه‌ها و جوامع تعریف شده است، که در کشورهای پیشرو در امر ورزش و تربیت بدنی از قدمت طولانی برخوردار است. کشورهای که موفق به همگانی ساختن ورزش و تفریحات سالم متکی بر فعالیت‌های بدنی در بین شهروندان خود گشته‌اند، پایه و اساس ارزیابی خدمات ورزشی خود را براساس نیازهای اعلام شده از سوی مردم قرار داده‌اند.

از آنجایی که نیازها به دلیل تغییرات مداوم در ساختار اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و... در جوامع متحول می‌شوند، ضروری است که در برنامه‌های مبتنی بر نیازسنجی نیز تجدید نظر به عمل آید و هماهنگی و همسویی آن با نیازهای تحول یافته همواره حفظ شود (۱۴). تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که هر ساله مالیات‌دهندگان هزینه سنگینی را بابت برخورداری از زندگی بی‌تحرك پرداخت می‌کنند هزینه‌های درمانی، افزایش حق بیمه سلامتی، حق بیمه عمر، بیمه مربوط به بیماری و از کارافتادگی از این جمله‌اند. مشکلات مادی و افزایش هزینه‌های زندگی انسان‌ها را به تلاش بیشتر و جدی‌تر واداشته است و در این میان زنان را نیز به کار گرفته و تا آنجا پیش رفته که گروهی از زنان، برخلاف ماهیت بدنی خود به کارهای سنگین مردانه می‌پردازند (۱۶).

در سال ۱۹۷۰، زنان در مجموع  $\frac{1}{3}$  نیروی کار جهان را تشکیل می‌دادند. در کشورهای در حال توسعه این نسبت بالاتر و در حدود ۴۰٪ و در سایر نقاط جهان کمتر از یک سوم بوده است. به هر حال کاهش تبعیض جنسی و تاثیر حرکت آزادی‌خواهانه زنان، اکنون اجازه می‌دهد که زنان بیشتر در فعالیت‌های خارج از خانه شرکت کنند. باید اشاره کرد که زنان نیز به مثابه مردان به همراه کسب درآمد و خودارزشی، از مشکلات بدنی و روانی کار بی‌نصیب نماندند و آنان نیز تحت تاثیر این مشکلات دچار بیماری‌های مختلف بدنی و روانی خواهند بود (۲).

طبق آماری که در سال ۱۳۷۷ توسط سازمان امور اداری و استخدامی کشور منتشر شده است حدود ۳۱/۲۲ درصد کارکنان دولت را زنان تشکیل می‌دهند. در این میان وزارتخانه‌های آموزش و پرورش و بهداشت بیشترین این میزان را دارا بودند. زنان در وزارت آموزش و پرورش ۴۵/۸۷ درصد و در وزارت بهداشت ۴۲/۵۵ درصد از شاغلین را تشکیل می‌دهند (۱۰). نتیجه تحقیقی دیگر حاکی از آن است که زنان باید در جهت افزایش بهره‌وری شغلی و نیز بازده کاری به بهترین شکل فعالیت کرده و بهترین شرایط جسمانی و روانی در محل کار و خارج از آن را داشته باشند. صاحب‌نظران بر این عقیده‌اند که تمرینات حرکتی و ورزشی برای اکثریت مردم اعم از زن و مرد دارای ارزش زیادی است. فعالیت بدنی متعادل می‌تواند اثرات مطلوبی بر بدن و روان افراد ایجاد کند (۱۸).

گلپایگانی (۱۳۷۲) و برگمن (۱۹۹۶) در تحقیق خود به تاثیر عوامل شغلی در بروز ناهنجاری‌های وضعیت بدنی و نیز دردهای مفصلی و عضلانی و استخوانی اشاره داشته‌اند (۱۹ و ۱۵). سلطانی (۱۳۶۹) و حبیبی (۱۳۷۱) در پژوهش خود نشان دادند که افرادی که به فعالیت بدنی می‌پردازند از سطح آمادگی جسمانی بالاتری برخوردارند و کمتر تحت تاثیر ناهنجاری‌های قامتی و دردهای مفصلی، استخوانی و عضلانی قرار می‌گیرند (۱۱ و ۶). انجمن تحقیقات معاون ورزش بانوان (۱۳۷۱) و پژوهش گرونینگ سیتز<sup>۱</sup> (۱۹۹۲) و اصفهانی (۱۳۸۱) نشان دادند افرادی که فعالیت‌های ورزشی می‌کنند، نسبت به افراد غیر ورزشکار و کم تحرک، کمتر تحت تاثیر فشارهای روانی قرار می‌گیرند (۳، ۱، ۲۵). لاتلر<sup>۲</sup> (۱۹۹۰) گزارش داد که تمرینات بدنی موجب کاهش استرس می‌شود. زیرا از یک طرف سبب تخلیه انرژی شده و اجازه می‌دهد که بدن پس از انجام آنها به تعادل برسد و از طرف دیگر تمرکز را به فرد بخشیده و به او آرامش می‌دهد و به هر حال باعث کاهش فشارهای روانی می‌شود (۲۶).

در تحقیقی که به بررسی نیازهای سلامتی و تندرستی کارکنان شاغل در دانشگاه ورمونت<sup>۳</sup> (۱۹۹۴) پرداخت، موضوع‌های ذیل مورد ارزیابی قرار گرفت:

الف- تمرین و فعالیت‌های ورزشی

ب- مجموعه‌ای از فعالیت‌های ذهنی و هیجانی

ج- برگزاری سمینارها و کارگاه‌های آموزشی برای بهبود سبک زندگی

برنامه‌های آموزش تندرستی که بیش از همه مورد علاقه کارکنان قرار گرفت، عبارت بودند از: تعادل بین کار و اوقات فراغت، تکنیک‌های کنترل استرس و آموزش ریلکسیشن<sup>۴</sup> (آرمیدگی).

آزمودنی‌ها از بین فعالیت‌های ورزشی بیشتر به فعالیت‌های زیر علاقمند بودند:

الف- پیاده‌روی یا دویدن

ب- قایقرانی

ج- گردش در بیرون شهر (۲۲)

در یک تحقیق ملی در آمریکا (۱۹۹۲) که بر نیازسنجی کارکنان تاکید داشت، بیش از ۸۱٪ کارکنان پیشنهاد کردند که نیاز به برنامه‌های سلامت جسمی دارند تا بتوانند فعالیت‌های حرکتی خود را بهبود بخشند و باعث بالا رفتن بازده کارشان گردند (۲۳). تحقیقی که توسط جیم بودور<sup>۵</sup> در سال ۲۰۰۰ انجام شد، نشان می‌دهد که: اگر می‌خواهیم بازده کاری کارکنان را بالا ببریم باید نیازهای آنها را درک و شناسایی کنیم. این محقق معتقد است که افت تولید و

1. Groning Seatter (1992)

2. Latler (1990)

3. Vermont university (1994)

4. Relaxation

5. Jim Bodor

نتایج کار کارکنان در رابطه مستقیم با ارضای نیازهای آنان است. اگر این نیازها ارضا نشوند بر نتیجه عملکرد کارکنان اثر منفی می‌گذارد و تحقیقات انجام شده توسط مک‌دانل<sup>۱</sup> نشان می‌دهد که طرح‌های سلامتی بیش از سایر طرح‌ها در بین کارکنان طرفدار دارد. برای استفاده از این طرح‌ها باید طرحی را انتخاب نمود که کمترین هزینه و بیشترین استفاده را برای کارکنان و شرکت به همراه داشته باشد. طرح‌های سلامت علاوه بر اینکه تسهیلاتی را برای کارکنان جهت استفاده از قوانین کاری فراهم می‌کند، در قسمتی از طرح، خدماتی را برای رمان و تندرستی کارکنان اختصاص داده‌اند.

در تحقیقی مشخص شد که استفاده از برنامه‌های آمادگی جسمانی و بدنسازی برای کارکنان (خصوصاً آنهایی که در معرض کارهای پرخطر هستند) باعث می‌شود که میزان صدمات و جراحات در این کارکنان کاهش یابد (۱۹). شیخی (۱۳۸۲) در مقاله خود تحت عنوان «تحولات فرهنگی و نیاز به ورزش بین جوانان ایرانی با تاکید بر دختران» چنین اظهار می‌دارد که ورزش یکی از وسایل گذران اوقات فراغت برای جوانان است که جمعیت آنها همواره رو به رشد است. این نیاز، نیازی پنهان است که اگر به عنوان نیازی آشکار و عینی شناسایی نگردد، پیامدهای جبران‌ناپذیری خواهد داشت (۱۲).

کاشف در تحقیق خود با عنوان «بررسی وضعیت ورزش همگانی در ایران و توصیه برای توسعه» که در سال ۱۳۷۹ به روی ۱۴ استان ایران انجام داد پی به نقاط قوت و ضعف وضعیت موجود ورزش همگانی در سطح کشور برد و راهکارهایی را به مسئولین توسعه ورزش‌های همگانی در سطح کشور ارائه نمود (۱۴). در پژوهشی که واحد تحقیقات صدا و سیماي جمهوری اسلامی ایران با عنوان «نظرسنجی از مردم تهران درباره طرح پیشنهادی همگانی کردن ورزش» انجام داد، دلایل عدم رضایت افراد تحت بررسی از وضعیت موجود ورزش همگانی کشور را کمبود امکانات (وسایل ورزشی)، کوچک بودن فضاهای ورزشی و شلوغ بودن آنها و نبود یا کمبود مربیان باتجربه و بالاخره گران بودن حق عضویت‌ها ابراز داشته است. افزایش امکانات و وسایل ورزشی، افزایش مراکز ورزشی و باشگاه‌ها، تبلیغ و تشویق بیشتر مردم، دریافت نظر مردم از جمله پیشنهادات جامعه تحت بررسی جهت اجرای بهتر طرح ورزش همگانی در سطح کشور بوده است (۱۷). در پژوهشی که روزبهانی (۱۳۷۹) با عنوان مقایسه برخی از ویژگی‌های زنان شرکت‌کننده در «ورزش‌های همگانی (باشگاه‌ها، کوهپایه‌ها و پارک‌ها)» انجام داد بدین نتیجه رسید که بانوان تحت بررسی وی با هدف از بین بردن وزن اضافی خود که در اثر کم‌تحرکی و پرخوری به وجود آمده متمایل به ورزش‌های گروهی، همچنین شنا برای حفظ سلامتی و کسب نشاط و تناسب اندام بوده‌اند (۹). «بررسی عوامل فرهنگی گرایش زنان به ورزش در تهران» عنوان پژوهشی بود که جعفری (۱۳۸۰) انجام داد و بدین نتیجه رسید که مهمترین علت روی آوردن بانوان به ورزش، اهمیت دادن به سلامت جسمی روانی و تناسب اندام است. بانوان تحت بررسی این تحقیق، محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی زنان جهت شرکت در مسابقات و فعالیت‌های ورزشی عمومی، عدم اطلاع‌رسانی و آگاهی مردم از فعالیت‌های ورزشی همگانی موجود را از مهمترین علل عدم گرایش بانوان به فعالیت‌های ورزش همگانی اظهار داشتند (۵).

در کشور کویت تحقیقی با عنوان «اثر شرکت در فعالیت‌های ورزشی بر زندگی خانواده‌های کویتی» توسط دکتر خلف در سال ۲۰۰۳ انجام یافت. وی در پژوهش خود بدین نتیجه رسید که شرکت در فعالیت‌های ورزش همگانی اثرات بزرگی در بالا بردن روحیه، افزایش اعتماد به نفس و احساس آرامش و شادابی دارد به گونه‌ای که افراد تحت بررسی این پژوهش اظهار داشتند که شرکت آنها در چنین فعالیت‌هایی باعث استحکام روابط بین اعضای خانواده و

1. Mc. Donel

همچنین کمک به برقراری ارتباط جدید با اعضای دیگر جامعه نموده است (۷). و بالاخره در گزارشی که آقای یورگن پالم، رییس فدراسیون بین‌المللی ورزش‌های همگانی با عنوان «نقش یگانه زنان در اجتماعی شدن ورزش جهت شرکت همه شرکت‌کنندگان در دومین کنگره خاورمیانه‌ای ایچ‌پر (ICHPER)» ارائه نمود، اظهار داشت که میزان فعالیت حرکتی بزرگسالان و شرکت آنها در ورزش، بستگی اساسی به شرایط دوران کودکی و نوجوانی و به ویژه موقعیت والدین آنها دارد و در این راستا ایشان، مادران را به عنوان واسطه‌ای برای فعال نمودن اعضای فامیل، همسایه‌ها، همکاران و به ویژه جنس صاحب قدرت به عنوان رهبر و داوطلب در ورزش، «ورزش برای همه» معرفی نموده‌اند (۴).

با نظری اجمالی به تحقیقاتی که اشاره شد، پی به این نکته می‌بریم که با توجه به دنیای متغیر امروزی به ویژه از جهت سبک‌های زندگی و یافتن اوقات فراغت بیشتر، ضرورت پر کردن چنین اوقات فراغتی اهمیت پیدا می‌کند. همانگونه که بسیاری از مفاصل اجتماعی، به دنبال تغییر روش‌های زندگی شیوع یافته (استعمال دخانیات و مواد مخدر و روابط نامشروع و ...) در عوض، بسیاری از فعالیت‌های ورزشی که قابلیت انجام در اغلب فضاها از جمله محیط کار، اماکن عمومی، پارک‌ها، طبیعت و غیره را دارند، نیز شیوع یافته است. این امر خطیر به عهده مسئولین و دست‌اندرکاران تربیت بدنی و ورزش هر کشوری است که فرهنگ‌گرایی به فعالیت‌های تفریحی ورزشی را در میان مردم کشور خود رواج دهند تا اوقات فراغت انسان‌ها در محیط‌ها و فضاهای سالم و مفرح ورزشی پر شود که در این صورت قطعاً موجبات کاهش هزینه‌های درمانی، کاهش هزینه مبارزه با مفاصل فردی و اجتماعی از سوی دولت فراهم خواهد شد و بالاخره منجر به تامین سلامت جامعه می‌گردد.

با توجه به مطالب فوق هدف اصلی از انجام تحقیق حاضر، تشخیص نیازهای ورزشی بانوان شاغل در دانشگاه الزهرا به منظور ارائه راهکارهای کاربردی مشتمل بر برنامه‌های ورزشی جذاب و مفرح فردی و گروهی مبتنی بر نیازهای اعلام شده از سوی جامعه تحت بررسی مطرح شده است.

### روش‌شناسی تحقیق

بنا به ماهیت و هدف تحقیق، پژوهش حاضر از نوع زمینه‌یابی یا میدانی می‌باشد، به طوری که این نوع تحقیقات با پدیده‌هایی که در زمان حال اتفاق می‌افتد سروکار دارد و به دنبال کشف داده‌ها و یا اطلاعاتی است که از طریق آنها بتوان وضعیت موجود موضوع تحقیق را مورد بررسی قرار داد (۸). در این تحقیق، محقق بر آنست تا با ابزار پرسشنامه که یکی از ابزارهای تحقیق زمینه‌یابی است به اطلاعاتی نظیر میزان رضایت از برنامه‌های ورزشی موجود و برنامه‌های ورزشی مورد نیاز جهت ارائه راهکارهای کاربردی منطبق بر واقعیت‌های موجود دست یابد.

### جامعه و نمونه

جامعه آماری شامل ۳۰۰ زن شاغل در دانشگاه الزهرا اعم از اعضای هیئت علمی (رسمی، آزمایشی و پیمانی) همچنین کارکنان بخش اداری، آموزشی و خدماتی (رسمی، پیمانی و روزمزد) بوده است. محقق جهت بالا بردن اعتبار تحقیق،  $\frac{3}{5}$  زنان شاغل را تحت بررسی خود قرار داد به طوری که از بین ۵۰۰ زن شاغل ۳۰۰ زن در دانشگاه الزهرا به طور تصادفی نمونه‌گیری شدند و ۳۰ زن (۱۰ عضو هیئت علمی، ۱۰ کارمند اداری و آموزشی و

۱۰ پرسنل خدماتی) مورد مطالعه آزمایشی قرار گرفتند و ۲۷۰ پرسشنامه جهت انجام تحقیق نهایی در بین مابقی شاغلین زن در دانشگاه توزیع شد و ۲۲۷ زن شاغل در دانشگاه به پرسشنامه‌ها پاسخ و عودت دادند.

### ابزار اندازه‌گیری

از آنجایی که پرسشنامه استاندارد جهت نیازسنجی ورزشی وجود نداشت، محقق بر آن شد تا به مطالعه پرسشنامه‌های متنوعی که در زمینه نیازسنجی آموزشی، صنعتی و بهداشتی وجود داشت بپردازد و با توجه به اصولی که در طراحی پرسشنامه‌های نیازسنجی وجود دارد، همچنین عناوینی که در اهداف انجام تحقیق حاضر مورد نظر بود، به طراحی پرسشنامه اولیه‌ای با عنوان «نظرسنجی در خصوص همگانی ساختن ورزش در بین بانوان شاغل دانشگاه الزهراء» بپردازد. لازم به ذکر است که جهت افزایش روایی پرسشنامه طراحی شده، آن پرسشنامه به ۳ تن از اساتید متخصص در امر نیازسنجی، همچنین به ۳ تن از اساتید متخصص مدیریت ورزشی ارسال گردید. به طوری که طی تشریح اهداف تحقیق نقطه‌نظرات اصلاحی آن اساتید دریافت و اعمال گردید.

ضمناً جهت تعیین اعتبار پرسشنامه، مطالعه آزمایشی به روی ۳۰ زن شاغل در دانشگاه انجام گرفت و بالاخره پرسشنامه نهایی پس از اصلاحات لازم و محاسبه آلفای کرونباخ به میزان ۰/۸۲، از اعتبار و روایی لازم جهت توزیع در میان جامعه اصلی تحقیق برخوردار گردید. با توجه به ماهیت پژوهش و نوع اطلاعات درخواست شده، از آمار توصیفی جهت تحلیل نتایج با توجه به سطح سنجش متغیرها (اسمی، ترتیبی، فاصله‌ای)، از آمارهایی مانند فراوانی، درصد، میانه، نما، انحراف معیار و واریانس به کار رفته، همچنین از آمار استنباطی با توجه به سطح سنجش متغیرها از آزمون T، آنالیز واریانس و خیدو ( $X^2$ ) جهت مقایسه نتایج حاصل از سه جامعه آماری تحت بررسی (اساتید، شاغلین اداری و خدماتی) در زمینه‌های مورد سنجش استفاده شده است.

### نتایج تحقیق

اولین متغیر مورد بررسی سن جامعه آماری بود، چرا که انتخاب نوع و مدت فعالیت‌های ورزشی باید با توجه به دامنه تغییر سن جامعه منقازی چنین فعالیت‌هایی صورت گیرد. بیشترین فراوانی سنی بین ۳۱ تا ۴۰ سال گزارش شد، پس از آن سن بین ۴۱ تا ۵۰ سال و بالاخره کمترین فراوانی بین سن ۲۰ تا ۳۰ سال گزارش شد. نتایج جدول حاکی از آنست که اغلب بانوان شاغل در دانشگاه الزهراء در سنین پایین‌تر از میانسالی قرار دارند، یعنی جامعه‌ای جوان که سرمایه‌گذاری روی فعالیت‌های ورزشی آنها جهت پیشگیری و مقابله با ناراحتی‌های جسمانی، از ارزش بالایی برخوردار است.

جدول ۱. توزیع نمونه آماری پژوهش بر حسب سن

سن	اساتید		کارکنان رسمی*		کارکنان قراردادی**	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
بین ۲۰ تا ۳۰ سال	۰	۰	۱۲	۱۰/۹٪	۲۲	۴۶/۸٪
بین ۳۱ تا ۴۰ سال	۲۲	۳۱/۹٪	۶۵	۵۹/۱٪	۱۶	۳۴٪

\*

\*\*

دومین متغیر تحت بررسی، ناراحتی‌های جسمانی احتمالی جامعه مورد نظر بود که به ترتیب فراوانی‌های اظهار شده نتایج ذیل به دست آمد: الف- دردهای استخوانی و مفصلی در نقاط مختلف بدن، ب- دردهای عضلانی در نواحی مختلف بدن، ج- گودی بیش از حد کمر همراه با کمردرد، د- گردن درد و آرتروز گردن، و- چاقی بیش از حد. نتایج حاصل (جدول ۲) حاکی از آنست که اکثریت جامعه تحت بررسی که در بین سنین ۳۰ تا ۵۰ سال قرار داشتند، دچار انواع ناراحتی‌های جسمانی با شدت‌های متفاوت می‌باشند، که این امر قطعاً بایستی در ارزیابی راهکارهای کاربردی در این طرح مدنظر جدی قرار گیرد.

جدول ۲. توزیع میزان ناراحتی‌های جسمانی اظهار شده بر حسب جامعه آماری

کارکنان قراردادی		کارکنان رسمی		اساتید		ناراحتی‌های جسمانی اظهار شده
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۸/۵٪	۴	۱۶/۲٪	۱۸	۲۶/۱٪	۱۸	۱. چاقی بیش از حد
۴/۳٪	۲	۱/۸٪	۲	۲/۹٪	۲	۲. لاغری بیش از حد
۲۵/۵٪	۱۲	۲۸/۸٪	۳۲	۳۴/۸٪	۲۴	۳. گودی بیش از حد کمر با کمردرد
۲/۱٪	۱	۹/۹٪	۱۱	۱۰/۱٪	۷	۴. گردی پشت (قوز پشتی)
۱۴/۹٪	۷	۲۲/۵٪	۲۵	۲۷/۵٪	۱۹	۵. گردن درد یا آرتروز گردن
۲۷/۷٪	۱۳	۳۱/۵٪	۳۵	۳۳/۳٪	۲۳	۶. دردهای عضلانی
۳۸/۳٪	۱۸	۳۷/۸٪	۴۲	۳۳/۳٪	۲۳	۷. دردهای استخوانی و مفصلی
۰	۰	۰/۹٪	۱	۱۰/۱٪	۷	۸. فشار خون بالا
۸/۵٪	۴	۱/۸٪	۲۰	۱۵/۹٪	۱۱	۹. فشار خون پایین
۸/۵٪	۴	۱۴/۴٪	۱۶	۱۵/۹٪	۱۱	۱۰. چربی خون بالا
۴/۳٪	۲	۶/۳٪	۷	۷/۲٪	۵	۱۱. چربی خون پایین
۲/۱٪	۱	۲/۷٪	۳	۴/۳٪	۳	۱۲. قند خون بالا
۶/۴٪	۳	۶/۳٪	۷	۴/۳٪	۳	۱۳. بیماریهای تخمدانها و رحم
۱۲/۸٪	۶	۵/۴٪	۶	۸/۷٪	۶	۱۴. سایر موارد
	۴۷		۱۱۱		۶۹	جمع

متغیر سوم تحت بررسی، اطلاع از ناراحتی‌های روحی جامعه مورد نظر بود که جدول شماره ۳ حاکی از نتایج به دست آمده می‌باشد.

جدول ۳. توزیع ناراحتی‌های روحی جامعه آماری

کارکنان قراردادی		کارکنان رسمی		اساتید		ناراحتی‌های روحی اظهار شده
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	

۱.افسردگی و کسالت مزمن	۳	٪۴/۳	۱۱	٪۹/۹	۵	٪۱۰/۶
۲.عصبی شدن به هر دلیلی	۱۳	٪۱۸/۸	۱۶	٪۱۴/۴	۱۱	٪۲۳/۴
۳.خجالتی بودن و گوشه گیری	۲	٪۲/۹	۰	٪۰	۱	٪۳/۱
۴.حساس بودن و زودرنجی	۱۴	٪۲۰/۳	۴۱	٪۳۶/۹	۱۷	٪۳۶/۲
۵.سایر موارد	۱	٪۱/۴	۳	٪۲/۷	۲	٪۴/۳
جمع	۳۳		۷۱		۳۶:	

جدول فوق حاکی از آنست که ۱۴۰ نفر از ۲۲۷ نفر جامعه تحت بررسی (۲۲۷ نفر پاسخ دهنده به پرسشنامه‌ها) دچار ناراحتی‌های روحی می‌باشند. با توجه به ناراحتی‌های جسمانی و روحی اظهار شده، پاسخگویان در پرسش بعدی که در ارتباط با مراجعه به پزشک و توصیه‌های وی برای انجام فعالیت‌های ورزشی جهت درمان ناراحتی‌های اظهار شده بود، بانوان تحت بررسی چنین پاسخ دادند:

بنا به توصیه پزشک، ۶۰/۶٪ (۴۰ نفر) اعضای هیئت علمی، ۶۴/۲٪ (۴۸ نفر) کارکنان رسمی و ۳۹/۱٪ (۱۸ نفر) کارکنان قراردادی برای تخفیف یا رفع ناراحتی‌های روحی خود لازم است فعالیت‌های ورزشی داشته باشند. جدول شماره ۴ نوع فعالیت‌های ورزشی توصیه شده از سوی پزشک را، برای جامعه آماری تحقیق هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی نشان می‌دهد.

جدول ۴. نوع ورزش‌های توصیه شده توسط پزشک برای رفع ناراحتی‌های جسمی و روحی اظهار شده

ورزش‌های توصیه شده از سوی پزشک	اساتید		کارکنان رسمی		کارکنان قراردادی	
	فرآوانی	درصد*	فرآوانی	درصد*	فرآوانی	درصد*
۱. ورزش‌های خاص آرتروز	۱۶	٪۴۰	۱۱	٪۲۲/۹	۶	٪۳۳/۳
۲. ورزش در آب	۱۶	٪۴۰	۱۶	٪۳۳/۳	۳	٪۱۶/۷
۳. کوهپیمایی	۵	٪۱۲/۵	۳	٪۶/۳	۰	٪۰
۴. پیاده‌روی	۱۷	٪۴۲/۵	۱۴	٪۲۹/۲	۳	٪۱۶/۷
۵. شنا	۳۲	٪۸۰	۳۰	٪۶۲/۵	۱۰	٪۵۵/۶
۶. آمادگی جسمانی	۱۰	٪۲۵	۱۳	٪۲۷/۱	۴	٪۲۲/۲
۷. سایر موارد	۱	٪۲/۵	۱۸	٪۳۳/۳	۲	٪۱۱/۱
جمع	۹۷:		۷۵		۲۸	

\* علت اینکه درصدهای ارائه شده بالاتر از ۱۰۰ می‌باشد اینست که بسیاری از افراد تحت بررسی، تنها یک گزینه را انتخاب نموده‌اند و این قضیه در تمام جداول بعدی نیز در صورت بروز مصداق دارد.

با توجه به جدول فوق، مشخص می‌گردد که ۲۰۰ نفر از ۲۲۷ نفر جامعه تحت بررسی اظهار داشتند که پزشک بدانها توصیه انجام فعالیت‌های ورزشی را برای رفع ناراحتی‌های جسمانی و روحی آنها نموده که بالاترین توصیه در نوع رشته ورزشی، به شنا و ورزش در آب مربوط می‌گردد. این آمار هشداري بسیار جدي برای برنامه‌ریزی فعالیت‌های ورزشی بانوان شاغل در دانشگاه الزهرا به طور خاص و در صورت مشاهده چنین نتایجی در سطح بانوان شاغل کشور به طور عام می‌باشد.

متغیر بعدی مورد بررسی، دستیابی به میزان تمایل جامعه آماری تحقیق نسبت به شرکت در فعالیت‌های ورزشی بود که نتایج ذیل به دست آمد:

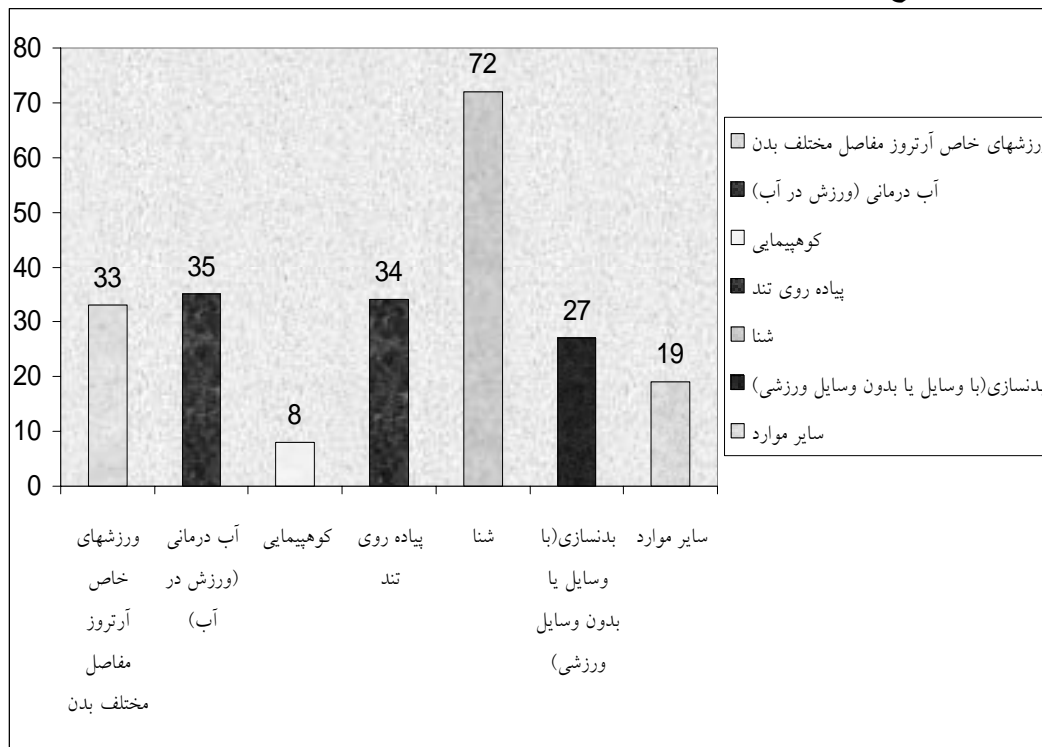
جدول ۵. میزان تمایل به شرکت در فعالیت‌های ورزشی در سطح جامعه آماری تحقیق

میزان تمایل	اساتید	کارکنان رسمی	کارکنان قراردادی
-------------	--------	--------------	------------------



درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
٪۲/۲	۱	٪۰	۰	٪۲/۹	۲	۱. خیلی کم
٪۶/۵	۳	٪۲/۸	۳	٪۱/۵	۱	۲. کم
٪۱۰/۹	۵	٪۱۴/۷	۱۶	٪۱۹/۱	۱۳	۳. متوسط
٪۲۸/۳	۱۳	٪۳۳/۹	۳۷	٪۴۵/۶	۳۱	۴. زیاد
٪۵۲/۲	۲۴	٪۴۸/۶	۵۳	٪۳۰/۹	۲۱	۵. خیلی زیاد
٪۱۰۰	۴۶	٪۱۰۰	۱۰۹	٪۱۰۰	۶۸	جمع

نتایج فوق حاکی از آنست که ۹۵/۶٪ پاسخگویان ابراز تمایل بالایی جهت شرکت در فعالیتهای ورزشی داشتند، که این آمار بایستی به طور جدی در برنامه‌ریزی‌های مسئولین ارایه خدمات ورزشی دانشگاه مدنظر قرار گیرد. انتظارات جامعه آماری از شرکت در فعالیتهای ورزشی، متغیر بعدی بود که مورد بررسی قرار گرفت و نتایج ذیل به دست آمد:

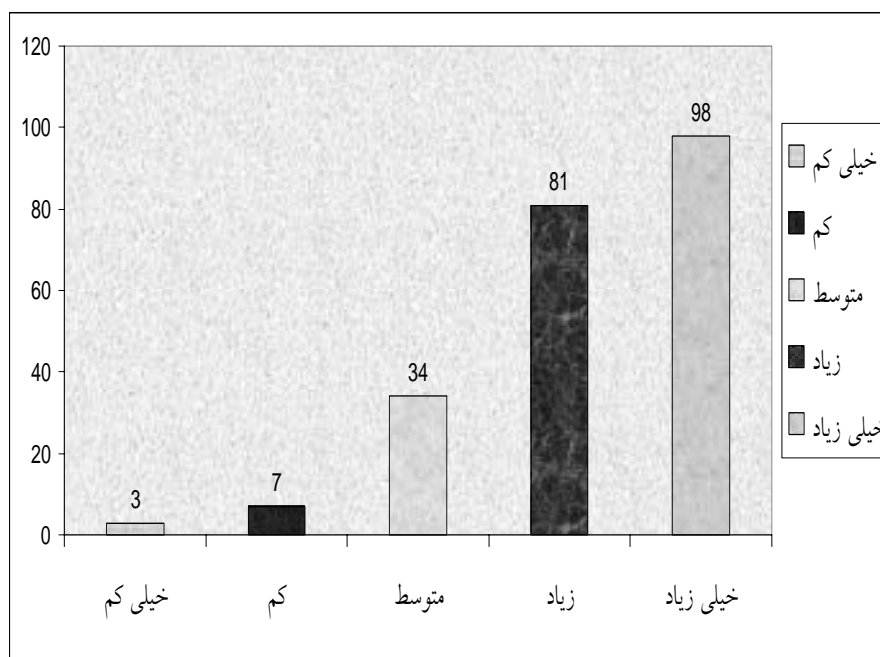


نمودار ورزش های توصیه شده توسط پزشک

جدول ۶. توزیع انتظارات بانوان تحت بررسی از شرکت در فعالیتهای ورزشی

انتظارات اظهار شده					
کارکنان قراردادی		کارکنان رسمی		اساتید	
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی

۳۰	%۴۳/۵	۴۷	%۴۲/۳	۱۶	%۳۴	۱. دستیابی به اطلاعات سودمند و کاربردی
۲	%۲/۶	۱۷	%۱۵/۳	۱۱	%۲۳/۴	۲. برگزاری مسابقات ورزشی
۶۵	%۹۴/۵	۹۹	%۸۹/۲	۴۲	%۸۹/۴	۳. احساس سلامتی و نشاط
۳۲	%۴۶/۴	۶۳	%۵۶/۸	۲۴	%۵۱/۱	۴. وجود مربیان مجرب
۲۰	%۲۸	۳۴	%۳۰/۶	۹	%۱۹/۱	۵. فعالیت براساس توصیه پزشک
۲۴	%۳۴/۸	۴۰	%۳۴	۱۸	%۳۸/۳	۶. فقط برای تناسب اندام
۴	%۸	۵	%۴/۵	۰	%۰	۷. سایر موارد



#### نمودار تمایل به شرکت در فعالیت های ورزشی دانشگاه

انتظارات اظهار شده از سوی بانوان تحت بررسی به ترتیب اولویت عبارتند از: احساس سلامتی و نشاط، حضور مربیان با تجربه و کارآموده، دستیابی به اطلاعات سودمند و کاربردی در زمینه ورزش و اثرات آن و بالاخره دستیابی به تناسب اندام. هر یک از انتظارات فوق از محیط های ارایه دهنده خدمات ورزشی کاملاً منطقی و بجاست که بایستی در راهکارهای کاربردی این طرح مورد نظر قرار گیرند. در خصوص استفاده از موزیک در حین اجرای فعالیت های ورزشی از کل پاسخگویان، ۸۸٪ (۱۹۲ نفر) ابراز علاقه به استفاده از موزیک در زمان انجام فعالیت های ورزشی خود نمودند.

همچنین در پاسخ به پرسش مربوط به لزوم وجود مشاوره تغذیه همزمان با شرکت در فعالیت های ورزشی، ۹۷٪ (۲۱۶ نفر) خواستار وجود چنین مشاوره ای در حین برگزاری برنامه های ورزشی در سطح دانشگاه شدند. متغیر بعدی مورد پرسش، تعداد جلسات اجرای برنامه های ورزشی در سطح دانشگاه بود که جامعه تحت بررسی پاسخی ذیل را ابراز نمودند.

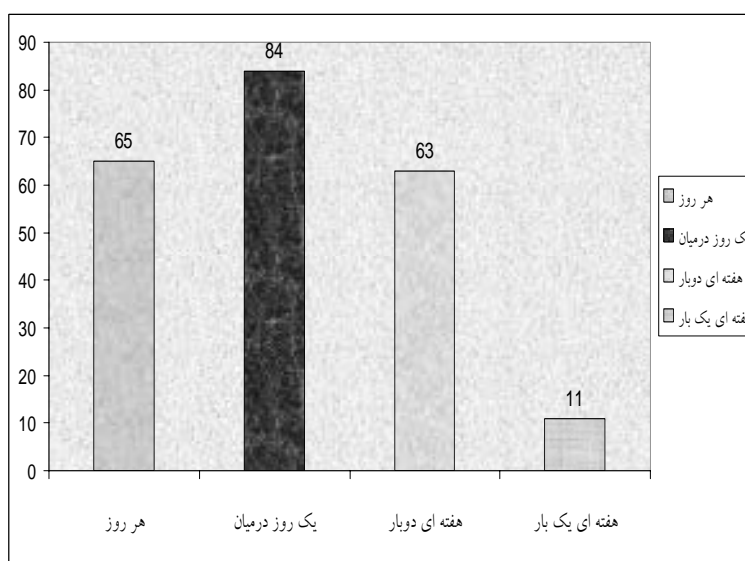
جدول ۷. توزیع تعداد جلسات مورد درخواست جهت اجرای برنامه های ورزشی در طول هفته

کارکنان قراردادی		کارکنان رسمی		اساتید		تعداد جلسات در طول هفته
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
٪۳۶/۲	۱۷	٪۳۷/۶	۴۱	٪۱۰/۴	۷	۱. هر روز
٪۴۴/۷	۲۱	٪۳۸/۵	۴۲	٪۳۱/۳	۲۱	۲. یک روز درمیان
٪۱۴/۹	۷	٪۲۱/۱	۲۳	٪۴۹/۳	۳۳	۳. هفته‌ای دو بار
٪۴/۳	۲	٪۲/۸	۳	٪۹	۶	۴. هفته‌ای یک بار
	۴۷		۱۰۹		۶۷	جمع

با توجه به آمار جدول فوق بیشترین درصد و فراوانی را ورزش به صورت یک روز درمیان به خود اختصاص داده و اولویت‌های بعدی را ورزش در هر روز، ورزش هفته‌ای دو بار و بالاخره ورزش هفته‌ای یک بار مشخص نموده است. در خصوص شهریه ماهانه مناسب جهت شرکت در فعالیت‌های ورزشی، از جامعه آماری سنوآل شده بود که به ترتیب اولویت عبارت بودند از: شهریه تا ۴۰۰۰ تومان (۷۰/۵٪، ۱۰۳ نفر)، شهریه بین ۴۰۰۰ تا ۸۰۰۰ تومان (۲۷/۴٪، ۴۰ نفر)، بیشتر از ۸۰۰۰ تومان (۲٪، ۳ نفر). متغیر بعدی مورد پرسش در خصوص زمان مناسب برای انجام فعالیت‌های ورزشی بود که پاسخ‌های جامعه تحت بررسی در جدول ۸ آمده است.

جدول ۸. توزیع زمان‌های مناسب برای انجام فعالیت‌های ورزشی در دانشگاه از نظر بانوان تحت بررسی

کارکنان قراردادی		کارکنان رسمی		اساتید		زمان‌های مناسب اظهار شده
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
٪۶۱/۷	۲۹	٪۶۸/۵	۷۴	٪۳۴/۴	۲۲	۱. ۱۷:۱۵ الی ۷:۴۵
٪۱۷	۸	٪۱۲	۱۳	٪۳۴/۴	۲۲	۲. ۱۲ الی ۱۳ ظهر
٪۱۲/۸	۶	٪۱۲	۱۳	٪۱۰/۹	۷	۳. ۱۴ الی ۱۵ بعدازظهر
٪۶/۴	۳	٪۳/۷	۴	٪۱۷/۲	۱۱	۴. ۱۶ الی ۱۷ بعدازظهر
٪۲/۱	۱	٪۳/۷	۴	٪۳/۱	۲	۵. سایر موارد
	۴۷		۱۰۸		۶۴	جمع

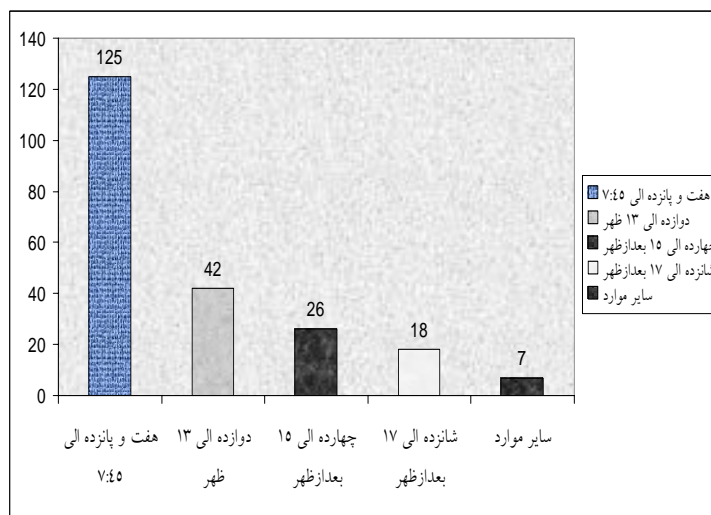


نمودار دفعات اجرای ورزش‌های همگانی در هفته

با توجه به اینکه بیشترین تقاضاها نسبت به ورزش‌های صبحگاهی اظهار شده است، بایستی در برنامه‌ریزی‌ها، این امر در اولویت قرار گیرد. پرسش بعدی مطرح شده در پرسشنامه در مورد مکان‌های مناسب برای انجام فعالیت‌های ورزشی از دیدگاه جامعه تحت بررسی بود که نتایج ذیل به دست آمد.

جدول ۹. توزیع مکان‌های مناسب برای انجام فعالیت‌های ورزشی از دیدگاه بانوان تحت بررسی

مکان‌های مناسب اظهار شده	اساتید		کارکنان رسمی		کارکنان قراردادی	
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
۱. استخر سرپوشیده	۶۰/۹٪	۴۲	۳۸/۷٪	۴۳	۴۰/۴٪	۱۹
۲. سالن سرپوشیده	۶۶/۷٪	۴۶	۷۱/۲٪	۷۹	۷۸/۷٪	۳۷
۳. فضای زمین چمن	۱۴/۵٪	۱۰	۲۲/۵٪	۲۵	۱۰/۶٪	۵
۴. جاده تندرستی خوابگاه	۸/۷٪	۶	۱۴/۴٪	۱۶	۸/۵٪	۴
۵. فضاهای ادغامی راه‌آهن	۲۰/۳٪	۱۴	۱۱/۷٪	۱۳	۶/۴٪	۳
۶. مسیر تردد عملی در دانشگاه	۱/۴٪	۱	۴/۵٪	۵	۰٪	۰
۷. سالن ورزشی ایران	۲۷/۵٪	۱۹	۱۴/۴٪	۱۶	۱۴/۹٪	۷
		۱۳۶		۱۹۷		۷۵



نمودار ساعات مفید برای فعالیت‌های ورزشی

با توجه به جدول فوق، بیشترین فراوانی‌های اظهار شده به سالن سرپوشیده دانشگاه (۷۱/۴٪، ۶۲ نفر)، سپس استخر سرپوشیده دانشگاه (۴۵/۸٪)، پس از آن به سالن ورزشی ایران که در محوطه باغ نو دانشگاه جای دارد (۱۸/۵٪) اختصاص دارد که این درخواست‌ها باید در برنامه‌ریزی‌ها مدنظر قرار گیرند.

در بخش بعدی که در خصوص میزان و نوع فعالیت‌های ورزش خارج از دانشگاه بانوان تحت بررسی سنوال شده بود، که تنها ۲۶/۲٪ جامعه موردنظر اظهار داشتند که خارج از دانشگاه به فعالیت ورزشی (عمدتا شنا، بدنسازی و راه‌پیمایی) می‌پردازند در حالی که ۷۳/۸٪ (۱۶۶ نفر) اظهار داشتند که هیچگونه فعالیت ورزشی در خارج از دانشگاه ندارند. این آمار حاکی از

میزان ضرورت برنامه‌ریزی‌های منسجم جهت فعال نمودن برنامه‌های ورزشی مورد درخواست بانوان تحت بررسی در درون دانشگاه می‌باشد. به عنوان آخرین متغیر، از بانوان تحت بررسی خواسته شده بود نیازهای ورزشی خود را ابراز دارند تا برنامه‌ریزی‌ها بر مبنای درخواست‌های اظهار شده انجام گیرد. جدول ۱۰ نشانگر نیازهای ورزشی اظهار شده از سوی بانوان تحت بررسی این تحقیق می‌باشد.

جدول ۱۰. توزیع نیازهای ورزشی اعلام شده از سوی جامعه آماری تحقیق

کارکنان قراردادی		کارکنان رسمی		اساتید		نیازهای ورزشی اعلام شده
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
٪۶۳/۸	۳۰	٪۶۰/۴	۶۷	٪۶۳/۸	۴۴	۱. بدنسازی عمومی
٪۴۲/۶	۲۰	٪۴۱/۴	۴۶	٪۵۹/۴	۴۱	۲. تمرینات ویژه آرتروز و پوکی استخوان
٪۳۸/۳	۱۸	٪۴۸/۶	۵۴	٪۵۵/۱	۳۸	۳. ورزش در آب
٪۲۳/۴	۱۱	٪۲۸/۸	۳۲	٪۲۱/۷	۱۵	۴. پیاده‌روی
٪۳۴	۱۶	٪۳۶/۹	۴۱	٪۳۷/۷	۲۶	۵. تمرینات ویژه دردهای عضلانی
٪۲۵/۵	۱۲	٪۳۰/۶	۳۴	٪۲۰/۳	۱۴	۶. آموزش رشته‌های مختلف ورزشی
٪۴/۳	۲	٪۹	۱۰	٪۷/۲	۵	۷. سایر موارد
	۱۰۹		۲۸۴		۱۸۳	

جدول فوق حاکی از آنست که به ترتیب اولویت نیازهای ورزشی اعلام شده بانوان تحت بررسی بدین قرار می‌باشد: بدنسازی عمومی، ورزش‌های ویژه دردهای ناشی از آرتروز و پوکی استخوان، ورزش در آب (آب درمانی)، ورزش‌های ویژه از بین بردن دردهای عضلانی، آموزش رشته‌های مختلف ورزشی و بالاخره پیاده‌روی. در بخش پایانی پرسشنامه، از جامعه تحت بررسی خواسته شده بود تا پیشنهادات خود را جهت هر چه فعال‌تر نمودن برنامه‌های ورزشی برای شاغلین زن در دانشگاه الزهرا اظهار دارند که پس از جمع‌آوری اطلاعات، پیشنهادات به قرار ذیل دسته‌بندی می‌گردد.

الف- پیشنهادات مربوط به مدیریت اداری:

- ۱- هماهنگی با مسئولین امور اداری دانشگاه جهت عدم فرض بر غیبت شاغلین زن دانشگاه در زمان حضور در فعالیت‌های ورزشی.
- ۲- شرکت در فعالیت‌های ورزشی به عنوان یک امتیاز شغلی محسوب گردد.

ب- پیشنهادات مربوط به برنامه‌های ورزشی:

- ۱- داشتن پیاده‌روی‌های تند و نرمش‌های سبک صبحگاهی به ویژه در فضای سبز دانشگاه.
- ۲- داشتن فعالیت‌های ورزشی ویژه برای ناراحتی‌های جسمانی ویژه.
- ۳- استفاده از مربیان کارآموده و مجرب در کلاس‌های ورزشی.
- ۴- برگزاری اردوهای ورزشی و تفریحی جهت افزایش انگیزه و ایجاد تنوع در سبک زندگی موجود.
- ۵- ارائه برنامه‌های ورزشی جذاب و متنوع درازمدت جهت نهادینه شدن ورزش در میان بانوان شاغل در دانشگاه الزهرا.
- ۶- برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های ورزشی در روزهای تعطیل و ایام تابستان جهت مستمر بودن برنامه‌ها

ج- پیشنهادات مربوط به زمان‌ها و مکان‌های ورزشی:

- ۱- برنامه‌ریزی زمانی فعالیت‌های ورزشی به گونه‌ای باشد که حداقل تداخل را با زمان‌های انجام وظایف شغلی داشته باشد.
- ۲- فضاها و امکانات ورزشی از کمیت و کیفیت مناسب برخوردار باشند. (به ویژه از نظر بهداشتی).
- ۳- حتی‌الامکان مکان‌ها و زمان‌های انجام فعالیت‌های ورزشی بانوان شاغل از دانشجویان جدا باشد.
- د- پیشنهادات مربوط به اطلاع‌رسانی:
  - ۱- از پزشک متخصص طب ورزشی جهت تشخیص ناراحتی‌های جسمانی (به ویژه مفصلی و عضلانی) همچنین تجویز حرکات ورزشی مناسب دعوت گردد.
  - ۲- از متخصص تغذیه جهت همگام ساختن فعالیت‌های ورزشی با رژیم غذایی توصیه شده دعوت شود.
  - ۳- اطلاع‌رسانی در سطح دانشگاه به طور عمومی و موثر برای برنامه‌های ورزشی دایر صورت گیرد.
  - ۴- جهت دست یافتن به اطلاعات سودمند ورزشی، بروشور چاپ شود و گردهمایی و کارگاه‌های آموزشی از سوی متخصصین امر ورزش برای بانوان برگزار گردد.

#### بحث و نتیجه‌گیری

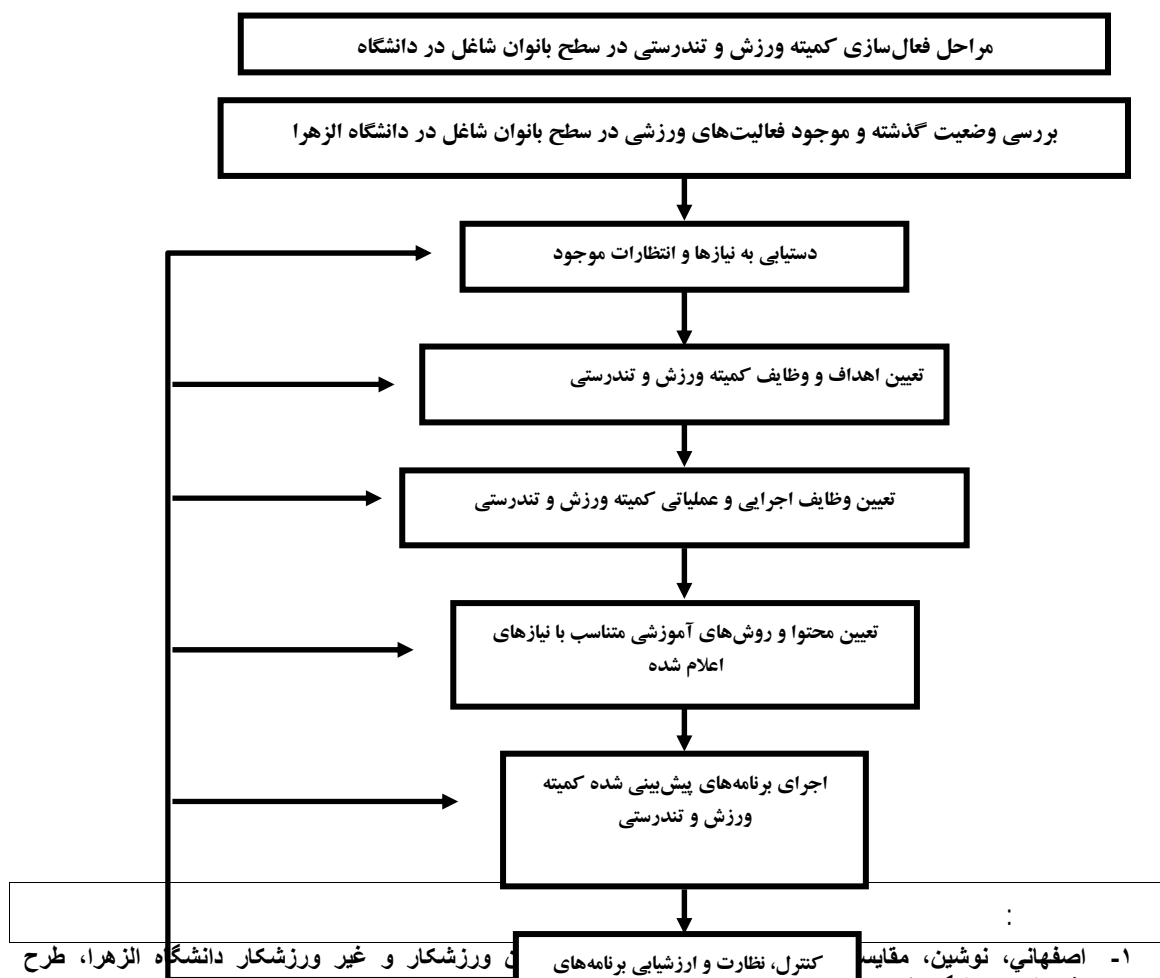
با در نظر گرفتن نتایج حاصل از تحقیق از یکسو و بررسی اصول و مبانی نظری در زمینه نیازسنجی از سوی دیگر، در این بخش محقق بر آنست تا راهکارهایی را مبنی بر واقعیت‌ها و امکانات موجود در دانشگاه، همچنین نیازها و انتظارات جامعه تحت بررسی ارائه نماید. جهت تحقق این امر لازمست تا کمیته‌ای تحت عنوان "کمیته ورزش و تندرستی" فعال گردد. لذا از جمله فعالیت‌های این کمیته ورزش و تندرستی، به قرار ذیل پیش‌بینی شده است. جلب مشارکت و همکاری مسئولین دانشگاه جهت حمایت از طرح فعال‌سازی کمیته ورزش و تندرستی اولین گامی است که بایستی به تایید و تصویب برسد. پس از آن است که فرایند ذیل قابلیت اجرایی پیدا می‌کند.

- ۱- بررسی وضعیت گذشته و موجود فعالیت‌های ورزشی در سطح بانوان شاغل در دانشگاه جهت تعیین اهداف و وظایف کمیته ورزش و تندرستی از طریق:
  - ۱-۱ مطالعه و شناخت سیاست‌ها و آیین‌نامه‌های موجود از طریق مصوبات موجود.
  - ۱-۲ تعیین اهداف فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی کارکنان زن دانشگاه (بر مبنای آیین‌نامه‌های مربوطه و نظرسنجی‌های به عمل آمده).
  - ۱-۳ تعیین خط مشی‌های کمیته از طریق اطمینان از تامین اعتبار و ضمانت اجرایی از سوی مسئولین دانشگاه.
  - ۱-۴ تعیین وظایف کادر نیروی انسانی مورد نیاز جهت دستیابی به اهداف.
  - ۱-۵ تعیین وظایف اجرایی و عملیاتی کمیته با تکیه بر اطلاع از امکانات و شرایط موجود.
- ۲- وظایف اجرایی و عملیاتی کمیته ورزش و تندرستی:
  - ۲-۱ تجزیه و تحلیل نیازها و انتظارات اعلام شده در خصوص برنامه‌های ورزشی از سوی کارکنان دانشگاه.
  - ۲-۲ استمرار نظرسنجی و نیازسنجی ورزشی از سوی کمیته در طول سال.
  - ۲-۳ فعال‌سازی حرکات بخش‌های مختلف خدمات‌رسانی کمیته ورزش و تندرستی از جمله:

- الف- کلینیک حرکات اصلاحی جهت رفع ضعف‌های عضلانی و مفصلی.
- ب- کلینیک طب ورزشی با حضور پزشک متخصص طب ورزشی.
- ج- مرکز مشاوره تغذیه با حضور کارشناس تغذیه.
- د- برگزاری کلاس‌های آب درمانی (ورزش در آب) با حضور مربیان کارآموده در این زمینه.
- ه- برگزاری کلاس‌های آمادگی جسمانی و بدنسازی عمومی با حضور مربیان کارآموده در این رشته.
- و- برگزاری کلاس‌های آموزشی رشته‌های مختلف ورزشی مورد درخواست با حضور مربیان مجرب در هر رشته.
- ۳- تعیین محتوا و روش‌های آموزشی برنامه‌های در نظر گرفته شده در کمیته ورزش و تندرستی:
- برنامه‌های آموزشی در نظر گرفته شده باید به روز بوده و نیازهای اطلاعاتی بانوان را در زمینه‌های مختلف پاسخگو باشد. لذا موارد ذیل بایستی در ارایه اطلاعات از طریق کمیته مدنظر قرار گیرد.
- ۱- ۳ مشخص کردن اطلاعات مورد نیاز بانوان از طریق نظرسنجی‌های به عمل آمده.
  - ۲- ۳ معرفی روش‌های جدید و صحیح انجام حرکات روزمره و ورزشی از طریق برگزاری جلسات توجیهی و کتابچه‌های آموزشی.
  - ۳- ۳ معرفی و تهیه کتب مربوط به ورزش بانوان از جمله ورزش‌های خاص برای برطرف کردن دردهای عضلانی و مفصلی.
  - ۴- ۳ معرفی و تهیه کتب و بروشورهای مربوط به تغذیه صحیح و مراقبت‌های بهداشتی ورزشی بانوان.
  - ۵- ۳ تهیه نرم‌افزارهای آموزشی با عناوین مورد درخواست بانوان در زمینه‌های مختلف حرکتی و ورزشی.
  - ۶- ۳ برگزاری جلسات عمومی برای بانوان و ارایه اطلاعات تخصصی با حضور متخصصین حرکات اصلاحی، طب ورزشی، تغذیه و مربیان کارآموده در زمینه‌های آب درمانی و آمادگی جسمانی.
- ۴- اجرای برنامه‌های کمیته ورزش و تندرستی از طریق:
- ۱- ۴ استفاده از حمایت‌های مالی و اجرایی مسئولین دانشگاه که قبل از کلیه مراحل فوق به تایید رسیده است.
  - ۲- ۴ هماهنگی با ستاد رفاهی دانشگاه (زیرا ارایه خدمات ورزشی به شاغلین هر سازمان از زمره وظایف ستاد رفاهی آن سازمان می‌باشد) جهت به همکاری گرفتن نیروهای انسانی مورد نیاز کمیته همچنین انجام امور رفاهی ورزشی درون و برون دانشگاهی.
  - ۳- ۴ تامین فضاها و امکانات ورزشی مورد نیاز از طریق هماهنگی انجام شده با مسئولین دانشگاه.
  - ۴- ۴ اطمینان از کیفیت آموزشی و خدمات مورد درخواست بانوان از طریق به همکاری گرفتن نیروهای متخصص در زمینه‌های مورد نیاز.
  - ۵- ۴ عقد قرارداد با مجموعه‌های ورزشی استاندارد و مجهز برون دانشگاهی جهت استفاده بانوان شاغل در دانشگاه و استفاده از تسهیلاتی چون کارت عضویت سالانه نیم‌بها، تخفیف‌های ویژه جهت استفاده از سالن‌ها و استخرهای ویژه بانوان.
- ۵- کنترل، نظارت و ارزشیابی برنامه‌های طراحی و اجرا شده از طریق:

- ۱-۵ نظرسنجی مستمر از بانوان شاغل در دانشگاه نسبت به برنامه‌های رایج و اصلاح و بهبود نارسایی‌های ممکن.
- ۲-۵ انعطاف‌پذیر نمودن برنامه‌ها با توجه به تغییرات محیطی درون دانشگاهی و برون دانشگاهی.
- ۳-۵ نظارت و کنترل بر هر یک از بخش‌های فعال شده کمیته ورزش و تندرستی جهت پیشگیری از نواقص و مشکلات احتمالی.
- ۴-۵ بازخورد عملکرد کمیته ورزش و تندرستی در حیطه‌های مختلف به مسئولین دانشگاه و شاغلین مصرف‌کننده خدمات این کمیته.

مراحل فوق را جهت تاسیس و فعال‌سازی کمیته ورزش و تندرستی در دانشگاه الزهرا را می‌توان به شکل ذیل طبقه‌بندی و طراحی نمود:



- ۱- اصفهانی، نوشین، مقایسه پژوهشی، دانشگاه الزهرا؛ امین‌زاده، فرخ، «جمعیت‌شناختی تحقیقات حوزه معاونت ورزش بانوان، بررسی وضعیت کمیته ورزشکاران و غیر ورزشکاران دانشگاه الزهرا، طرح ملی ایران، ۱۳۵۳.
- ۲- انجمن تحقیقات حوزه معاونت ورزش بانوان، بررسی وضعیت کمیته ورزشکاران و غیر ورزشکاران، طرح پژوهشی، ۱۳۷۱.
- ۳- پالم، یورگن، «نقش یگانه زنان در اجتماعی شدن ورزش جهت شرکت همه شرکت‌کنندگان»، مجموعه مقالات ارائه شده در دومین کنگره خاورمیانه‌ای ایچ‌پ‌ر (ICHPER) تهران، آذر ماه ۱۳۸۲.
- ۴- جعفری، مریم، «بررسی عوامل فرهنگی گرایش زنان به ورزش در تهران»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ۱۳۸۰.
- ۵- حبیبی، عبدالحمید، «بررسی ناهنجاری‌های ستون فقرات کارگران مرد کارخانجات صنعتی اهواز و ارائه پیشنهادات اصلاحی - حرکتی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ۱۳۷۱.
- ۶- خلف، جواد، «اثر شرکت در فعالیت‌های ورزشی بر زندگی خانواده‌های کویتی»، مجموعه مقالات ارائه شده در دومین کنگره خاورمیانه‌ای ایچ‌پ‌ر (ICHPER) تهران، آذر ماه ۱۳۸۲.
- ۷- دلاور، علی، «روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی»، نشر ویرایش، چاپ سوم، پاییز ۱۳۷۶.



- ۹- روزبهنانی، مانیبا، «مقایسه برخی از ویژگی‌های زنان شرکت‌کننده در ورزش‌های همگانی (باشگاه‌ها، کوهپایه‌ها و پارک‌ها)»، رساله کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، دانشکده تربیت بدنی، تهران، ۱۳۷۹.
- ۱۰- روزنامه ایران، سال پنجم، شماره ۱۱۵۲، ص ۱.
- ۱۱- سلطانی، علی‌اصغر، «بررسی عامل آرگونومتریکی اختلالات ستون فقرات و شیوع آن در فیزیوتراپیست‌ها»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد فیزیوتراپی، دانشکده توانبخشی ایران، ۱۳۶۹.
- ۱۲- شبخی، محمدتقی، «تحولات فرهنگی و نیاز به ورزش در بین جوانان ایرانی با تاکید بر دختران (تحلیلی از دیدگاه جامعه‌شناسی)»، مقاله ارائه شده در دومین کنگره خاورمیانه‌ای ایچ‌پر (ICHPER) تهران، آکادمی المپیک، آذر ماه ۱۳۸۲.
- ۱۳- فتحی و اجارگاه، کوروش، نیازسنجی آموزشی (الگوها و فنون)، نشر آبیژ، تابستان ۱۳۸۱.
- ۱۴- کاشف، میرمحمد، «بررسی وضعیت ورزش همگانی در ایران و توصیه برای توسعه آن»، دانشگاه ارومیه، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، طرح پژوهشی ملی، ۱۳۷۸-۷۹.
- ۱۵- گلپایگانی، مسعود، «بررسی ناهنجاری‌های وضعیتی ستون فقرات کارمندان استان لرستان و ارائه پیشنهادات اصلاحی - حرکتی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۲.
- ۱۶- مددی، فیروز، فعالیت جسمانی در پیشگیری و درمان بیماری‌ها، سازمان تربیت بدنی، حوزه معاونت فرهنگی و آموزش، چاپ اول، تهران، ۱۳۶۹.
- ۱۷- مرکز تحقیقات، مطالعات و سنجش برنامه‌های سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، «نظرسنجی از مردم تهران درباره طرح پیشنهادی همگانی کردن ورزش»، مرکز اسناد و مطالعات سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، تهران، ۱۳۷۵.
- ۱۸- نوابی‌نژاد، شکوه و همکاران، زن و ورزش، چاپ اول، ستاد تدوین نظام نوین تربیت بدنی، ۱۳۷۶.
- 19- Bergman, B, Carlson, women's work experiences and health in a male-dominated industry, Joen Journal, 38(7) 1990.
- 20- Beth a Thomas, The views of the staff of action, sport west midland leisure studies journal, 1999.
- 21- Bodor, Jim, Needs Assessment and personnel development, program on press, 2000.
- 22- Burczy Hudgens, Sara, Health and society, universal Health publisher, 1994.
- 23- Department of Health and Human Services, Canada fitness and life style research institute 2000.
- 24- Folder, A. Needs in social Administration. London: Routley & Kegan pual Pub 1997.
- 25- Groning Saetter, Physical exercise, Job stress and health thesis, Norweg in university of sport and physical education, 1992.
- 26- Latler. M, The body wide women , Human kinetics, 1990.
- 27- Smith, F. Designing a model for needs assessment. Dissertation abstract, 1998.