

تهیه گزارش مبتنی بر شواهد در خصوص  
«سبک سالم فعالیت‌های فیزیکی در زنان نوجوان و جوان»

مجری: دکتر فاطمه رجبی

گروه: سلامت زنان

سال شروع: ۱۳۹۲

سال پایان: ۱۳۹۳

## چکیده

### مقدمه

در سراسر دنیا راه کارهای متعددی برای بهبود وضعیت فعالیت بدنی بر اساس شرایط موجود به کار گرفته شده است. در ایران نیز مطالعات پراکنده، موردی و در جمعیت‌های کوچک در راستای کاهش کم‌تحرکی صورت گرفته است، ولی تاکنون مطالعه جامعی در این زمینه انجام نشده است. اخیراً در کشور مطالعه‌ای تحت عنوان تدوین سند سیاستی برای ارتقاء فعالیت فیزیکی نوجوانان، انجام گردید. یافته‌های حاصل از این مرور، نشان داد که مداخلات برای ارتقای فعالیت فیزیکی، باید در سطوح مختلف و با در نظر گرفتن ملاحظات اجرایی سازی بومی، طراحی و اجرا گردد.

با توجه به اینکه پذیرش افراد برای تغییر رفتار در سنین پایین بیشتر بوده و امکان نهادینه شدن رفتار برای سال‌های آتی زندگی بالاتر است، شروع مداخلات برای تغییر در سبک زندگی از سنین نوجوانی مناسب به نظر می‌رسد. در این مستند با استفاده از مرور شواهد و نظر ذی‌نفعان کلیدی در این حوزه، پس از ترسیم وضعیت فعلی فعالیت فیزیکی در دختران نوجوان و جوان ایرانی، به ارائه راهکارهای مبتنی بر شواهد و منطبق با شرایط اجتماعی، فرهنگی، مذهبی در ایران پرداخته‌ایم.

### روش‌شناسی

با بررسی نوشته‌های معتبر اطلاعات موردنیاز و مرتبط با موضوع به دست آمد و سپس با بررسی متون، ضرورت موضوع، وضعیت موجود، عوامل مؤثر و تحلیل مداخلات فعلی و راهکارهای پیشنهادی تهیه شد و در اختیار افراد گروه سلامت زنان قرار داده شد. سپس با استفاده از نظرات اعضاء گزارش نهایی آماده شد.

### یافته‌ها

بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت ۴۷ درصد زنان ۱۵ ساله و بالاتر در ایران، فعالیت فیزیکی ناکافی دارند. مقایسه آمار ایران با کشورهای منطقه مدیترانه شرقی و جهان بیانگر پایین بودن میزان فعالیت فیزیکی در ایران به خصوص در مقایسه با میانگین جهانی است و از سوی دیگر تفاوت بین زنان و مردان در میزان فعالیت فیزیکی در ایران خیلی بیشتر از منطقه مدیترانه شرقی و جهان است.

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که سن و جنس از عوامل تأثیرگذار بر میزان فعالیت فیزیکی بوده و میزان تحرک با افزایش سن، کاهش می‌یابد. این الگو در رده‌های سنی مختلف وجود داشته و تفاوت‌ها از نظر آماری معنادار است. میزان فعالیت فیزیکی در دختران به‌طور معناداری کمتر از پسران است و این تفاوت در گروه‌های سنی مختلف وجود دارد.

## بحث و نتیجه‌گیری

تاکنون هماهنگی بین بخشی پایین مانند ارتباط بین وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، وزارت آموزش و پرورش، آموزش عالی و وزارت ورزش مانع از تدوین سیاست‌ها و برنامه‌های مؤثر شده و اجرایی سازی برنامه‌های تدوین شده را دچار مشکل می‌کند.

هدف از مداخلات ارتقادهنده فعالیت فیزیکی در نهایت دستیابی به استانداردهای جهانی فعالیت فیزیکی در دختران ایرانی نوجوان و جوان است که بر اساس شواهد موجود به میزان حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط یا شدید در روز، حداقل دو روز در هفته است. این فعالیت فیزیکی باید شامل فعالیت‌هایی باشد که سلامت عضلانی استخوانی، قدرت و انعطاف‌پذیری عضلات را تقویت نماید.

از مداخلات ارتقادهنده فعالیت فیزیکی سیاست‌های حمایت‌کننده‌ای چون تدوین گایدلاین‌های ملی ارتقای فعالیت فیزیکی به تفکیک جنسیت و تخصیص بودجه به دستگاه‌های مرتبط را نام برد. همچنین می‌توان با ایجاد محیط حمایت‌کننده (مداخلات در محیط آموزشی (مدرسه و دانشگاه) و مداخلات در سطح جامعه)، برگزاری برنامه‌های حمایت‌کننده فعالیت فیزیکی (مداخلات افزایش آگاهی، دانش و نگرش مداخلات در نظام سلامت) در جهت ارتقای فعالیت فیزیکی جامعه گام برداشت.

**کلیدواژه:** سبک زندگی سالم، فعالیت فیزیکی، زنان، نوجوانان، جوانان.