

گزارش مبتنی بر شواهد در خصوص رصد میزان فعالیت فیزیکی در کشور

مجری: دکتر محمدحسن قدیانی

گروه: علوم پیراپزشکی

سال شروع: ۱۳۹۲

سال پایان: ۱۳۹۳

چکیده

مقدمه:

فعالیت فیزیکی ناکافی به طور مستقیم و غیرمستقیم علت بسیاری از بیماری‌ها به‌ویژه بیماری‌های غیر واگیر و مزمن و مرگ‌ومیرها بوده، از عوامل خطر قابل اصلاح به شمار می‌آید. امروزه با توجه به گسترش درمان‌های غیر دارویی، بهبود شیوه زندگی از جمله فعالیت فیزیکی و ورزش در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها و ناتوانی‌ها نقش اساسی ایفا می‌کنند.

حساس سازی افراد و گروه‌ها در مناسبت‌ها و زمان‌های خاص، برپایی نمایشگاه‌های مختلف، تهیه و نصب تجهیزات و وسایل و به‌کارگیری مربیان ورزشی در پارک‌ها، ترغیب خانواده‌ها به پیاده‌روی‌های دسته‌جمعی و اختصاص شبکه تلویزیونی ورزش از جمله اقدامات سازمان‌های مختلف بوده است، ولی با این وجود، این تلاش‌ها و اقدامات پراکنده در مقایسه با بزرگی و اهمیت کم‌ترکی و عوارض آن جوابگوی نیازهای جامعه نیست.

روش‌شناسی:

نویسنده با مرور مستندات در خصوص وضعیت فعالیت بدنی به بررسی علل و عوامل مؤثر بر وضعیت موجود پرداخته‌شده است. همچنین مداخلات بهبوددهنده و ارتقاء دهنده وضعیت موجود بیان‌شده و وظایف مردم، سیاست‌گذاران، خبرگان و ارائه‌دهندگان خدمت (دولت) برای ارتقای وضعیت موجود و رسیدن به وضع مطلوب مورد تأکید قرار داده است.

نتایج:

آمار دقیقی از میزان فعالیت فیزیکی در کشور به‌ویژه به تفکیک استان و شهرستان وجود ندارد، درعین حال بر اساس گزارش‌های منتشرشده توسط معاونت بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می‌توان روند روبه رشد بی‌تحرکی را در هر دو جنس بین افراد ۶۵-۱۵ ساله ارائه داد. بنا بر شواهد ارائه‌شده عوامل متعددی بر فعالیت ناکافی در جامعه مؤثرند که از اهم آن‌ها مشکلات اقتصادی و ماشینی شدن زندگی امروزی است. برای بهبود وضعیت موجود در اختیار گذاشتن روش‌های ارزان و رواج دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی و تقویت فرهنگ کار و تلاش و فعالیت فیزیکی در جامعه حائز اهمیت است.

بحث و نتیجه‌گیری:

با نگاه به آینده برای ارتقای وضعیت موجود و رسیدن به وضعیت مطلوب می‌توان سند ملی در این زمینه به اهتمام تمامی سازمان‌ها، دستگاه‌ها و ارگان‌های ذی‌ربط و به‌ویژه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی،

وزارت ورزش و جوانان و مجلس شورای اسلامی تنظیم کرد و از نظرات کارشناسی اساتید و متخصصین مربوطه از جمله طب ورزشی و طب فیزیکی و توان بخشی استفاده کرد.

همچنین از سایر نهادهای ذی ربط نظیر صداوسیما، جراید و مطبوعات، ائمه جمعه و جماعت، وزارتخانه‌های تعاون و رفاه اجتماعی، مسکن و شهرسازی، آموزش و پرورش کشور، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، شهرداری‌ها و راهنمایی و رانندگی جهت نیل به اهداف کلان برنامه کمک گرفت. ارائه الگوی مسکن مناسب و اصلاح قوانین شهرنشینی و آپارتمان‌نشینی می‌تواند در رسیدن به وضع مطلوب کمک نماید.

کلیدواژه: فعالیت فیزیکی، ورزش، کم‌تحرکی، ارتقای سلامت، بیماری‌های غیر واگیر.