

## تهیه گزارش مبتنی بر شواهد در خصوص فعالیت فیزیکی

مجری: دکتر مصطفی اقلیما

گروه: علوم پیراپزشکی

سال شروع: ۱۳۹۳

سال پایان: ۱۳۹۳

### چکیده

#### مقدمه

امروزه تحقیقات نشان داده است که علت بسیاری از بیماری‌های مزمن، انجام رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت سبک زندگی و رفتارهای انسان است.

شاید بهترین و مهم‌ترین راهکاری که بتوان برای مقابله با ۷۰ درصد بیماری‌ها انجام داد ترویج فعالیت بدنی برای افراد باشد. راهکار سودمند برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن و اقدامی مقرون‌به‌صرفه برای ارتقای سلامت جامعه است. به‌ویژه آن که بررسی‌های علمی نشان می‌دهد، فعالیت بدنی منظم، برای همه مردم در همه سنین و شرایط، حتی برای ناتوانی‌های جسمی، طیف وسیعی از فواید سلامت جسمانی اجتماعی و فکری را فراهم می‌کند. هدف از این بررسی معرفی الگوی زندگی سالم در خصوص فعالیت فیزیکی مبتنی بر فرهنگ اسلامی ایرانی است.

### روش‌شناسی

این پژوهش با بررسی گزارش‌های موجود به‌دست‌آمده است و سپس ضرورت پژوهش، وضعیت موجود، عوامل مؤثر و تحلیل مداخلات فعلی و راهکارهای پیشنهادی تدوین شد و در اختیار افراد گروه علوم پیراپزشکی قرار گرفت. گزارش نهایی با استفاده از نظرات اعضاء تهیه‌شده است.

### یافته‌ها

سرانه سالانه بودجه‌ای که به ورزش دانش آموزان در ایران اختصاص داده می‌شود تنها ۵۰۰ تومان است. هر دانش‌آموز به‌طور متوسط فقط ۱۱ سانتی‌متر فضا برای ورزش کردن در اختیار دارد. اغلب شاخص‌های فعالیت جسمانی در سایر کشورها بر کودکان و نوجوانان متمرکز هستند و به همان نسبت انتظار می‌رود برای ارتقاء شاخص‌های این حوزه برنامه‌های ویژه کودکان و نوجوانان از اولویت برخوردار باشد. این در حالی است که در ایران کمترین توجه به ورزش کودکان و نوجوانان می‌شود. اعلام می‌شود دانش‌آموزان به‌طور متوسط در روز ۲۰ دقیقه فعالیت ورزشی می‌کنند. ولی باید به این عدد اعلام‌شده با دیده تردید نگریست چراکه اساساً در ۱۱ سانتی‌متر فضای سرانه ورزشی، دانش‌آموزان قادر نخواهند بود کنار یکدیگر بایستند چه رسد به اینکه فعالیت ورزشی داشته باشند. سرانه فضای ورزشی برای هر ایرانی حداقل یک مترمربع در نظر گرفته شده است که بهترین گزارشی که در این خصوص ارائه شده حاکی از این است که این سرانه در حال حاضر ۷۵ سانتی‌متر است. تنها ۸ درصد ایرانی‌ها ورزش می‌کنند و به‌طور کلی ۳-۲/۵ درصد جامعه به‌طور سازمان‌یافته به ورزش می‌پردازند. ازجمله عوامل مؤثر ایجادکننده وضعیت موجود محدودیت منابع و امکانات، سطح محدود همکاری‌ها و هماهنگی‌های بین بخشی، توسعه‌نیافتگی برخی از استان‌ها، پایین بودن فرهنگ سلامت و سواد بهداشتی جامعه در بیشتر استان‌ها، نامتناسب بودن ساختار اداری و سبک‌های

مدیریت، ضعف در نقش و تأثیر رسانه‌های ارتباطی جمعی به‌ویژه صداوسیما و مطبوعات، کم‌رنگ بودن جایگاه و نقش پژوهشی و تحقیق در امر سلامت و توجه ناکافی به توسعه و مدیریت منابع انسانی را می‌توان نام برد.

### **بحث و نتیجه‌گیری**

به نظر می‌رسد سیاست‌گذاری در حوزه سلامت جسمانی بیش از آنکه پیشگیرانه و ارتقایی باشد، متمرکز بر درمان است. این رویکرد خطرناک همواره سلامت ایرانیان را در معرض خطر قرار خواهد داد. از سوی دیگر اندک اعتباراتی که برای ورزش در نظر گرفته می‌شود بیش از هر چیز صرف فقط ۳-۲/۵ درصد جمعیت ایران می‌شود که به ورزش سازمان‌یافته مشغول هستند.

مداخلات ارتقاء دهنده شاخص‌های مربوط به فعالیت‌های فیزیکی را می‌توان در حوزه‌های مختلفی انجام داد که از جمله برنامه‌های اجرا شده در زمینه بهسازی و نوسازی مسکن‌ها، توانمندسازی فقرا در راستای بهبود وضعیت مسکن، سرمایه‌گذاری بخش دولتی و اعطاء اعتبارات بهسازی و نوسازی مسکن روستایی، ارتقای سطح ایمنی، بهداشتی، رفاه و آسایش شهروندان به‌ویژه روستاییان، توانمندسازی مدیران، کارشناسان و سایر ارائه‌دهندگان خدمات، بازنگری در راه‌کارهای جلب مشارکت فعال جامعه و سازمان‌ها در فرآیند سلامت، کنترل عوامل بیماری‌زا، ارتقاء شیوه‌های زندگی سالم، کنترل و ارتقاء سطح سلامت و بهداشت جامعه را می‌توان نام برد.

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