

ورزش همگانی نیاز به جهاد ملی دارد

وعده‌های حمایتی در دوران کرونا عملی نشد!



تحرک‌تر کی در همه اقصار رو به افزایش است. نمی‌توان گفت قشر خاصی در کشور با تقسیم بندی سنی، شغلی، تحصیلات، سکونت شهری و روستایی، وضعیت



تحرک‌تر کی در همه اقصار رو به افزایش است. نمی‌توان گفت قشر خاصی در کشور با تقسیم بندی سنی، شغلی، تحصیلات، سکونت شهری و روستایی، وضعیت

تحرک‌تر کی در همه اقصار رو به افزایش است. نمی‌توان گفت قشر خاصی در کشور با تقسیم بندی سنی، شغلی، تحصیلات، سکونت شهری و روستایی، وضعیت

تحرک‌تر کی در همه اقصار رو به افزایش است. نمی‌توان گفت قشر خاصی در کشور با تقسیم بندی سنی، شغلی، تحصیلات، سکونت شهری و روستایی، وضعیت

■ شیوانوروزی
فاصله جامعه ایرانی از ورزش هر روز بیشتر می‌شود و متأسفانه شیوع کرونا این فاصله را افزایش داده است. از سال‌ها پیش عدم استقبال مردم از ورزش همگانی یکی از دغدغه‌های مسئولان ورزشی و همچنین حوزه سلامت بوده و تاکنون نیز تلاش‌های انجام شده تأثیر زیادی بر انس گرفتن خانواده‌ها به ویژه کودکان با ورزش نداشته است. با توجه به تأکیدات همیشگی رهبر انقلاب بر ترویج ورزش همگانی به سوراغ افشین ملایی رئیس این فدراسیون رقتیم تا واقعیت‌های حاکم بر این حوزه را از او جویا شویم.

■ ■ ■

تعریف صحیح و دقیق ورزش همگانی چیست؟

بر اساس تعریف قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان، به هر نوع ورزش و فعالیت بدنی که نشاط و سلامت عمومی مردم را تأمین کند، ورزش همگانی گفته می‌شود. طبق تعریف جهانی تفیسا (انجمن جهانی ورزش همگانی) ورزش همگانی برنامه‌ها و فعالیت‌های جامع و گسترده‌ای برای همه افراد با تفاوت سنی، جنس، نژاد، مذهب و توانمندی را در بر می‌گیرد و شامل فعالیت بدنی، اوقات فراغت، تفریح، تفرین، ورزش و حمل‌ونقل فعال می‌شود.

وضعیت ورزش همگانی ایران را چطور ارزیابی می‌کنید؟ این شرایط قابل قیاس با استانداردهای بین‌المللی و سایر کشورهاست؟

ورزش همگانی با توجه به اینکه به صورت رسمی از سال ۱۳۷۱ در ایران در قالب فدراسیون فعالیت می‌کند روزبه‌روز برنامه‌ریزی و مدیریت آن بهبود پیدا می‌کند و فرهنگ ورزش همگانی در کشور نسبت به گذشته رشد پیدا کرده است. اما از استانداردهای بین‌المللی که وضعیت مطلوب تا ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت هفتگی را برای افراد بالغ در نظر می‌گیرد، فاصله داریم. البته بحران کم‌تحرکی جهانی است و سازمان بهداشت جهانی از سال ۲۰۱۸ تا ۲۰۳۰ برای مقابله با این بحران برنامه بلند مدت دارد. اما راهی مثبت فعالیت بدنی و ورزش همگانی مربوط به کشورهای اسکاندیناوی است و با توجه به فرهنگ و سبک زندگی این کشورها، وضعیت آمار سلامت آنها با سایر نقاط جهان فاصله دارد.

آمار دقیقی از میزان توجه مردم ایران به ورزش همگانی و سرانه این حوزه در اختیار دارید؟ بیشتر چه اقشاری به این مسئله اهمیت می‌دهند؟

میانگین سرانه ورزش افراد ۱۵ سال به بالا در سال ۱۳۹۹ هر روز ۱۳ دقیقه بوده در حالی که میانگین جهانی بیش از ۶ ساعت در هفته یا به‌عبارتی روزانه ۵۱ دقیقه است. طبق گزارش سازمان آمار در سال ۱۳۹۹ از فرهنگ خانوار افراد بالای ۱۵ سال کشور، ۵۴ درصد ایرانیان ورزش نمی‌کنند تحقیقات نشان می‌دهد وضعیت فعالیت بدنی و ورزش همگانی در ایران رو به وخامت است. آمار جاقی، و بیماری‌ها و

■ سعید احمدیان

«ورزش برای همه» یا همان ورزش همگانی، یک بازی دو سر برد است، هم افزایش بهره‌وری را به همراه دارد و هم به کاهش هزینه‌های درمانی کمک می‌کند و شاخص‌های سلامتی را بالا می‌برد. با توجه به چنین مزایایی توجه به توسعه ورزش همگانی از جمله برنامه‌های اولویت‌دار در کشورهای جهان است که علاوه بر بودجه قابل توجهی که برای این بخش در نظر گرفته می‌شود، برنامه‌هایی جامع و اصولی منطبق بر فاکتورهایی که به بالا برن موفقیت و کارایی کمک می‌کنند اجرا می‌شود. با این حال همه کشورهای دنیا با توجه به سرمایه‌گذاری و اهمیتی که به ورزش همگانی می‌دهند، با چالش‌های کم‌یازیادی روبه‌رو هستند.

■ بی‌تحرکی، چهارمین عامل خطر مرگ در جهان

اگرچه همه گیری کرونا در دو سال اخیر سبب شده که ورزش همگانی نیز مانند خیلی از بخش‌های دیگر با موانعی با توجه به ممنوعیت اجتماع‌ها و تعطیلی باشگاه‌های ورزشی روبه‌رو شود اما سازمان بهداشت جهانی یکی از سازمان‌هایی است که در این زمینه برنامه‌های گسترده‌ای را اجرا می‌کند. ترویج ورزش برای همه یک توصیه سیاست‌محوری در برنامه اقدام جهانی WHO-۲۰۱۸ تا ۲۰۳۰ برای افزایش فعالیت بدنی است و به همین خاطر با توجه به توصیه سازمان بهداشت جهانی، تسهیل همکاری بین‌ورزش، بهداشت و سایر بخش‌ها برای ارتقای سلامت عمومی ضروری است. دستورالعمل‌های WHO توصیه می‌کند که همه افراد به طور منظم برای مزایای سلامت روانی و جسمی فعال باشند، بزرگسالان باید حداقل ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت هوزی متوسط تا شدید در هفته داشته باشند و کودکان و نوجوانان به طور متوسط ۶۰ دقیقه در روز ورزش کنند.

کارشناسان سازمان بهداشت جهانی از ۱۹ کشور اخیراً برای بحث در مورد شبکه‌سازی و شناسایی هم‌افزایی و الگرای‌های مهم بین ورزش و سلامت گرد هم آمدند و توصیه‌هایی را در مورد تشویق به فعالیت بدنی به عنوان تقویت‌کننده سلامت‌شناسایی کردند که شامل موارد زیر بود. یکی از این عوامل بی‌تحرکی است، که عامل اصلی بیماری‌های غیرواگیر و چهارمین عامل خطر مرگ در جهان است. بر اساس آمار سازمان جهانی

لزم رسیدگی به تربیت بدنی و تحرک در جامعه در گفت‌وگوی «جوان» با افشین ملایی، رئیس فدراسیون ورزش‌های همگانی



ورزشی

پرونده

بررسی وضعیت ورزش همگانی

نگاه

ارتقای ورزش همگانی با تغییر سبک زندگی

■ مهرداد حمیدی*



ورزش همگانی قبل از اینکه یک مقوله ورزش باشد، یک مسئله فرهنگی، یک مسئله آموزشی و یک تغییر اجتماعی است. از همین جهت نقش دانشگاه بسیار می‌تواند مؤثر باشد؛ چراکه ما می‌انیم اگر قرار به ایجاد یک تغییر در سطح جامعه باشد، اول

باید تغییر در دانش افراد اتفاق بیفتد. یعنی باید آگاهی آحاد جامعه در خصوص اینکه ورزش چقدر می‌تواند در سلامت جسم و روح و روان تأثیر بگذارد، بالا برود. به همین لحاظ دانشگاه می‌تواند در ایجاد، تهیه و ششکل دهی بدنه دانش ورزش همگانی مؤثر باشد و می‌تواند منابع علمی را در این زمینه در اختیار کارشناسان بگذارد و از سوی دیگر با ایجاد آگاهی به تربیت منابع انسانی متخصص اهتمام ورزد و به همین جهت می‌تواند در تغییر نگاه و ایجاد دانش در ورزش همگانی مؤثر باشد. از دیگر مراحل تغییر در سطح اجتماع، بعد از ایجاد تغییر در دانش، تغییر در نگرش است.

اگر آگاهی‌های لازم صورت نگیرد، اگر دانشگاه در کنار رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی و… خوراک تهیه نکند، خود به خود تغییری در نگرش نیز صورت نمی‌گیرد اما در وقتی تغییر در دانش صورت گرفت، این افراد می‌توانند در نگرش مردم نیز تغییر ایجاد کنند. البته اینطور نیست که به طور ناگهانی شاهد تغییر در نگرش جامعه باشیم. افراد کم‌کم در نگرشان تغییر ایجاد می‌شود اما وقتی این تغییر ایجاد شد، کم‌کم شاهد تغییر در رفتار و نگرش و سبک زندگی غیرفعال در سبک زندگی فعال تبدیل می‌شود و افراد جامعه می‌آموزند ضرورتاً عادت می‌کنند به انجام فعالیت‌های مختلف بدنی و برای خرداد این اتفاق، لازم است که از همه آموزه‌های تغییر رفتار اجتماعی استفاده کنیم. اما در این راستا باید موانع ورزش همگانی نیز یک به یک از سر راه برداشته شود و دستگاه‌های متولی که می‌توانند به صورت ویژه در این راستا کمک کنند، با پیش بگذارند، تسهیلات و تشویق‌های متعدد و مختلفی را در نظر بگیرند تا افراد بتوانند به ورزش روی آورند. برای نمونه در همه ادارات و کارخانجات می‌توان با برداشتن موانع از سر راه کارمندان و کارگران آنها را به ورزش کردن تشویق کرد.

این علاوه بر برداشتن گامی بلند برای سلامت جامعه می‌تواند حتی

بازده کاری خوب و مفیدتری هم داشته باشد؛چراکه ورزش علاوه بر

سلامت بر نشاط افراد نیز تأثیر بسزایی دارد. با شهرداری‌ها به جای زوم

کردن روی ورزش قهرمانی به ورزش همگانی بپردازند. البته مهم‌ترین

سرمایه‌گذاری در این راستا از سنین طفولیت باید انجام گیرد؛ از سه،

پنج و هفت سالگی. خانواده‌ها باید توجه و ترغیب شوند برای سوق

دادن کودکان به ورزش و فعال بار آوردن آنها و همانطور که به سایر

بازده آنها اهمیت می‌دهند به ورزش کردنشان نیز توجه ویژه داشته

باشند. این نوع نگاه نیاز به آگاه‌سازی دارد و دانشگاه می‌تواند در این

آگاه‌سازی بسیار مؤثر باشد. خیلی خلاصه، برای ورزش همگانی به

استفاده از آموزه‌های مدیریت تغییر در سطح ملی برای تغییر سطح

زندگی نیاز داریم و برای نیل به موفقیت در این مسیر باید از همه

آموزش‌های ملی در سطح جامعه استفاده کرد. برای موفقیت در ورزش

همگانی ما نیاز به یک سیستم یکپارچه داریم که دانشگاه، آموزش و

پرورش، شهربرداری‌ها، رسانه و… می‌توانند از مهره‌های آن باشند.

■ کارشناس و مدیر ورزش همگانی

دارند که می‌توانند با خیال راحت راه بروند، بدونند، دوچرخه‌سواری کنند یا در فعالیت‌های فیزیکی دیگر شرکت کنند. در جایی که فرصت‌ها هم وجود دارد، ممکن است برای رفع نیازهای افراد مسن‌تر یا افراد دارای معلولیت فرصت امکان ورزش ایجاد نشده باشند. آمار WHO نشان می‌دهد که از هر چهار بزرگسال یک نفر و از هر پنج نوجوان چهار نفر در حال حاضر فعالیت بدنی کافی ندارند. زنان کمتر از مردان فعال هستند، با بیش از ۸ درصد اختلاف در سطح جهانی (۳۲ درصد مردان در مقابل ۲۳ درصد زنان). افراد در کشورهای با درآمد بالا در مقایسه با کشورهای با درآمد متوسط (۲۶ درصد) و کم درآمد (۱۶ درصد) غیرفعال‌تر (۳۷ درصد) هستند برای افزایش این آمار و بالا بردن فعالیت ورزشی در سطح دنیا، دکتر فیونا بول، رئیس واحد فعالیت بدنی سازمان بهداشت جهانی از صنایع، جامعه مدنی و دولت‌ها و همچنین آژانس‌های سازمان ملل خواسته است که چشم‌اندازی مشترک برای ایجاد جوامع فعال‌تر از طریق ورزش، بهداشت، دوچرخه‌سواری و بازی ایجاد کنند.

بر اساس توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی، سه اقدام کلیدی برای کمک به افزایش مشارکت وجود دارد. «۱- مشارکت قوی‌تر در بین بخش‌ها برای ارائه برنامه‌ها، خدمات و ایجاد محیط‌های ایمن مؤثر که همه را درگیر و حمایت می‌کند تا فعال باشند. ۲- ساختارها و مقررات کمیته‌های ورزشی-ترب برای اطمینان از حمایت از فعالیت بدنی ایمن و برنامه‌های فراگیر و ورزش. ۳- مکانیسم‌های تأمین مالی گسترده‌تر، عمیق‌تر و نوآورانه‌تر برای ایجاد سیستم قوی پایدار که می‌تواند فرصت فعالیت بدنی و ورزش را برای همه سنین و توانایی‌ها فراهم کند.»

البته برای مؤثر بودن چنین اقداماتی، جامعه جهانی باید موانع کلیدی محدودکننده پیشرفت جهانی مبارز با بی‌تحرکی را که سه عامل استغاده ناکافی و ناکارآمد از منابع، ناکافی بودن قوانین و چارچوب‌های نظارتی و یک سیستم تحویل پراکنده درسیاست، مشارکت و اجرا هستند، از پیش رو بردارد. با انجام چنین برنامه‌هایی که در برنامه اقدام جهانی WHO-۲۰۳۰ در مورد فعالیت بدنی گنجانده شده است، این سازمان امیدوار است که افزایش ۱۵ درصدی فعالیت بدنی افراد در سطح جهان تا سال ۲۰۳۰ عملی شود.



ورزش همگانی بازی دوسر برد برای مردم و جامعه

نگاهی به نسخه سازمان بهداشت جهانی برای ارتقای سلامت جوامع

و کاهش هزینه درمان با افزایش فعالیت بدنی

نسبت فزاینده‌ای از جمعیت، دستورالعمل‌های فعالیت بدنی (PA) را رعایت نمی‌کنند. این امر منجر به تبدیل شدن اضافه وزن و چاقی به عامل خطر اصلی برای بیماری در کشورهای توسعه‌یافته مانند ایالات متحده آمریکا و استرالیا شده است. عدم تحرک بدنی با بیماری‌های مزمن مختلف و مرگ‌های زودهنگام مرتبط است و افزایش بیماری‌های مزمن و بیماری جمعیت‌فشار شدیدی را بر هزینه‌های سلامت وارد می‌کند و هزینه تخمینی محافظه کارانه عدم فعالیت بدنی در سطح جهان روی سیستم‌های مراقبت بهداشتی ۵۴ میلیارد دلار است.

این در حالی است که در این مقاله آمده است مزایای سلامتی، روانی و اجتماعی) و تحصیلی که با شرکت در ورزش حاصل می‌شود، پهنامدای اقتصادی قابل توجهی دارد. بر اساس تحقیقی که در استرالیا، ویکتوریای ملیبرن استرالیا و روشل ایمه عضو مدرسه علوم، روانشناسی و ورزش دانشگاه فدراسیون بالارات استرالیا در تحقیقی به نکت قابل تأملی درباره عدم تحرک در جوامع اشاره کرده‌اند. در این مقاله آمده است: جمعیت کشورهای توسعه‌یافته و همچنین کشورهای در حال توسعه به طور فزاینده‌ای غیرفعال می‌شوند و



اگر جمعیت جهان فعال تر بود، می‌توان از مرگ ۵میلیون نفر در سال جلوگیری کرد. با این حال، بسیاری از افرادی که به دلیل بی‌تحرکی فوت می‌کنند، در مناطقی زندگی می‌کنند که دسترسی کم یا بدون دسترسی به فضاهایی دارند که می‌توانند با خیال راحت راه بروند، بدونند

بازتاب



ورزش همگانی، جانش‌ها و موانع

■ دنیاحمیدی

شعار دادن کافی نیست. ورزش همگانی حرف نمی‌خواهد، عمل می‌خواهد و رشد آن در گرو مهیا شدن شرایط و امکانات لازم است. ناکافی بودن بودجه در نظر گرفته شده و نبود حامی مالی، بی‌تسک، مهم‌ترین مسئله‌ای است که ناکافی بودن امکانات و تجهیزات ورزش همگانی را در پی دارد. حال آنکه ارگان‌ها و نهادهای بسیاری با ورزش همگانی در ارتباط هستند و ایجاد همکاری و هماهنگی‌های اصولی و مستمر بین آنها می‌تواند گام بلندی در راستای احقاق این رشته که به طور مستقیم با سلامت افراد جامعه در ارتباط است داشته باشد. ارتباط آموزش و پرورش، ورزش دانشجویی، بسج و دیگر ارگان‌ها با این رشته انکارناپذیر است. ارگان‌هایی که حضور هم‌زمانشان در کنار این رشته مردمی می‌تواند تحولی عظیم ایجاد کند و کوشش مردم به ورزش را در پی داشته باشد. بر واضح است که عدم دسترسی آسان به تجهیزات ورزشی که دلیل ناکافی بودن آن است از جمله مهم‌ترین موانع برای ایجاد ارتباط لازم مردم با ورزش همگانی است و این عدم ارتباط تأثیر مستقیمی در برنامه اقدام جهانی WHO-۲۰۳۰ دارد. خصوصاً امروز که سبک زندگی مردم به دلیل شهرنشینی، پیشرفت صنعت و ماشینی شدن اغلب کارها اغلب با فقر حرکتی و کم تحرکی افراد جامعه مواجه هستیم. معضلی که فقط آمار اضافه وزن را بالا می‌برد که راه را برای جوان‌نیماری‌های زمینه‌ای و حرکتی مهیاتر می‌کند. حال آنکه ورزش کردن روزانه و مداوم می‌تواند به شکل قابل ملاحظه‌ای مانع از بروز یا حتی پیشرفت بیماری‌های بسیاری شود و علاوه بر سلامت جامعه، نشاط افراد آن را نیز تضمین می‌کند. با وجود این اما چالش‌های بسیاری مسایر مردم را برای روی آوردن به ورزش همگانی ناهموار می‌کند. حال آنکه تأکید بسیاری در این زمینه برای تشویق مردم برای روی آوردن به ورزش شده است. اما تشویق افراد جامعه به تنهایی نمی‌تواند کافی باشد تا وقتی که فکری برای برداشتن مشکلات از سدا راه نشود و شرایط و نیاز مردم برای اهتمام ورزیدن به ورزش مهیا نگردد.