

فعالیت بدنی مناسب مساوی با زندگی شاد (۲)

آثار کاهش یا انجام ندادن فعالیت بدنی و فقر حرکتی

براساس آماری که در سال ۲۰۱۰ منتشر شده است، بطور متوسط ۲۳ درصد از افراد ۱۸ سال به بالا در سطح کافی فعالیت بدنی انجام نمی‌دهند (۲۷ درصد از زنان و ۲۰ درصد از مردان) و در کشورهای با سطح درآمد بالا ۲۶ درصد مردان و ۳۶ درصد از زنان در حد کافی فعالیت بدنی انجام نمی‌دهند و در مقایسه با آنها در کشورهای فقیر و کم درآمد، فقط ۱۲ درصد از مردان و ۲۴ درصد از زنان در حد کافی فعالیت بدنی نمی‌کنند.

تحقیقات نشان می‌دهند بین کاهش نسبت سطح فعالیت‌های بدنی در اقشار مختلف مردم و افزایش عمده تولید ملی (rising gross national product) در کشورها به مراتب همخوانی و ارتباط معنادار وجود دارد. در ضمن کاهش فعالیت‌های بدنی تا اندازه‌ای به علت سستی، تنبلی، بی‌تحرکی هنگام اوقات فراغت، سکون و رفتار توأم با فقر حرکتی هنگام کار یا ماندن در خانه است. روش‌های حمل و نقل ماشینی، آمد و رفت‌های ساکن و ایستا نیز از علل کاهش فعالیت‌های بدنی و فقر حرکتی است. بر اساس آمار منتشر شده در سال ۲۰۱۰ حدود ۸۱ درصد نوجوانان ۱۱ تا ۱۷ سال در جهان، به اندازه کافی فعالیت بدنی نمی‌کنند. آمار دختران جوان در مقایسه با پسران، ۸۴ درصد است و در حالی که ۷۸ درصد این پسران و دختران از دستورالعمل‌های سازمان بهداشت جهانی بی‌اطلاع بوده و از دسترسی به توصیه‌نامه‌های آنها به علل گوناگون محروم هستند.

چند عامل محیطی که به همراه زندگی شهرنشینی، به طور خودکار باعث تنبلی، دلسردی و بازدارندگی افراد برای انجام فعالیت‌های بدنی می‌شود عبارتند از:

- ۱- ترس از بی‌حرمتی، خشونت، جرم و تبه‌کاری هنگام انجام فعالیت‌های بدنی خارج از محیط خانه.
- ۲- ترافیک شدید هنگام رفت و آمد
- ۳- فقدان پارک‌های مناسب، اماکن و وسایل ورزشی ارزان، محل مخصوص پیاده‌روی و عدم تسهیلات لازم برای شرکت در برنامه تفریحات سالم و اوقات فراغت.
- ۴- کیفیت بد و کثیف هوا و دیگر آلاینده‌های محیط

چگونه مقدار فعالیت بدنی را افزایش دهیم؟

کشورها و جوامع باید گام‌های مؤثر و عملی برای ایجاد فرصت‌های بیشتر جهت تندرستی و پویایی مردم بردارند.

- ۱- برنامه ریزی، هماهنگی و اتخاذ تصمیم برای اقدامات لازم، بویژه ایجاد تسهیلات و ساخت اماکن مناسب جهت انجام فعالیت‌های بدنی نسبتاً آسان در حین کار و انجام امور زندگی روز مرده
- ۲- پیاده روی دوچرخه سواری و اشکال دیگر رفت و آمد فعال و قابل دسترس
- ۳- اصلاح سیاست‌ها و قوانین استخدام در محیط کار به گونه‌ای که محیط کار مشوق فعالیت‌های بدنی و تحرک باشد
- ۴- ایجاد تسهیلات، فضاها و اماکن امن دانش آموزی برای فعال کردن اوقات فراغت آنها.
- ۵- اسجاد تسهیلات و امکانات ورزشی سهل الوصول، آسان و ارزان برای همه اقشار مردم برای ورزش در اوقات فراغت.
- ۶- نکته مهم اینکه انجام فعالیت بدنی در سطح مطلوب از کودکان حمایت می‌کند، الگوهای رفتاری خود را در تمام زمینه‌ها توسعه دهند. ضمن اینکه آنها را در طول زندگی از نظر آمادگی عمومی حرکتی همواره پر تحرک نگاه می‌دارد. در حدود ۸۰ درصد از کشورهای عضو سازمان بهداشت جهانی، طرح‌ها و راهکارهایی را برای نظارت بر عدم اجرای فعالیت‌های بدنی دارند اما تنها ۵۶ درصد از این کشورها در سال ۲۰۱۳ عملاً فعال بودند.

سازمان بهداشت جهانی پاسخگو است:

سیاست کلی که در سال ۲۰۰۴ در ارتباط با رژیم غذایی (Diet) فعالیت بدنی (physical activity) و تندرستی (health) مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی قرار گرفت، عمده اقدامات مورد نیاز برای افزایش برنامه فعالیت‌های بدنی در جهان را به وضوح تعریف کرده است. راهکار تاکید بر ضرورت انجام اقدامات تاثیرگذار در سطح جهانی، منطقه ای و محلی برای توسعه برنامه‌های تربیت بدنی و انتشار دستورالعمل در ارتباط با تأثیر فعالیت‌های بدنی بر سلامت افراد جامعه که در سال ۲۰۱۰ توسط سازمان بهداشت جهانی منتشر شده است، بر اصل پیشگیری‌های اولیه برای جلوگیری از ابتلا آحاد مردم به بیماری‌های غیر مسری توسط اجرایی شدن برنامه‌های فعالیت بدنی تمرکز کرده است. این دستورالعمل گزینه‌های راهبردی چند جانبه ای را برای رسیدن افراد به سطوح قابل قبول فعالیت‌های بدنی در تمام کشورهای جهان پیشنهاد می‌کند. از جمله:

- ۱- توسعه فزاینده استفاده از دستورالعمل‌ها و توصیه نامه‌های ملی و محلی برای افزایش فعالیت‌های بدنی سالم بین مردم

۲- یک پارچه شدن و بهم پیوستن برنامه‌های فعالیت‌های بدنی، بر اساس راهبردهای منطقه‌ای مرتبط به منظور حصول اطمینان از اینکه سیاست‌ها و طرح‌های عملیاتی دارای ارتباط و انسجام منطقی بوده و تکمیل کننده یکدیگر هستند.

۳- استفاده فزاینده از وسایل ارتباط جمعی و رسانه‌های معتبر و پر تیراژ، برای آگاه کردن مردم از تأثیر فواید انجام فعالیت‌های بدنی بر سلامت و پویایی آحاد مردم

۴- نظارت و ارزیابی اقداماتی که باعث ترویج برنامه فعالیت‌های بدنی میان اقشار جامعه می‌شوند.

دستورالعمل‌های جهان شمول برنامه فعالیت‌های بدنی برای حفظ و سلامت:

برای اندازه گیری فعالیت‌های بدنی افراد مسن باید پرسش نامه‌های جهان شمول برنامه فعالیت‌های بدنی در این گروه سنی را بسط و توسعه داد. این پرسشنامه‌ها کمک می‌کنند کشورها یک برنامه کنترلی و هشدار دهنده روی تأثیر عدم فعالیت‌های بدنی کافی بر افزایش عوامل خطرناکی که پیش زمینه ابتلا افراد سالمند به بیماری‌های قلبی است داشته باشند. این پرسشنامه‌های جهانی، فعالیت‌های بدنی (GPAQ) (Global Physical Activity Questionnaire) که در موسسه‌ای در مقر سازمان بهداشت جهانی تهیه می‌شوند گام به گام متغیرهای مهم خطرآفرین را که پیش زمینه ابتلا افراد سالمند به بیماری‌های غیر مسری قلبی و عروقی است تحت نظارت و کنترل قرار داده و به روز رسانی می‌کند.

نظارت بر اجرای برنامه‌های فعالیت‌های بدنی:

یک جدول نمونه برای ارزیابی عدم فعالیت‌های بدنی کافی، کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۷ ساله که در سنین تحصیلی به سر می‌برند، در انجمن خدمات بهداشتی دانش آموزی تهیه شده است. این نهاد دانش آموزی یک انجمن بهداشتی جهانی آمریکایی است و روی طرحی برای کنترل و محافظت از سلامت دانش آموزان ۱۳ تا ۱۷ ساله که توسط ۱۰ متغیر کلیدی خطرناک مورد تهدید قرار گرفته‌اند و در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی غیر مسری قرار دارند، کار می‌کند. سازمان بهداشت جهانی با کشورهای عضو به صورت داوطلبانه روی یک سری اهداف از جمله کاهش ۲۵ درصدی میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی غیر مسری و افزایش ۱۰ درصدی اقدامات پیشگیرانه از عدم فعالیت‌های بدنی کافی تا سال ۲۰۲۵ توافق کرده است. هم اکنون سازمان بهداشت جهانی با کمک دیگر انجمن‌ها و مؤسسات وابسته، طرح‌های فعالی را در سطوح جهانی برای دستیابی به این هدفها دنبال می‌کند.

طرح اقدامات جهان شمول برای کنترل بیماری‌های قلبی و عروقی غیر مسری (سال ۲۰۱۳ تا ۲۰۲۰) سازمان بهداشت جهانی در راستای تلاش برای توسعه برنامه فعالیت‌های بدنی در سراسر جهان.

در چندین سازمان از قبیل سازمان علمی فرهنگی یونسکو و سازمان ورزش ملل متحد، باهدف رشد و توسعه اقتصاد و صلح جهانی، باهمکاری کشورهای عضو، انجمن‌هایی را تأسیس کرده است.

تحقیقات مرتبط سازمان بهداشت جهانی روی برنامه فعالیت‌های بدنی متمرکز شده است.

دستورالعمل‌های جهان شمول فعالیت‌های بدنی برای حفظ و اشاعه سلامت.

اهداف کلی راهبردهای جهانی: اقدام برای پیشگیری از ابتلای آحاد مردم به بیماری‌های قلبی و عروقی غیر مسری (سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۲۰) نظارت بر اجرای برنامه‌های فعالیت‌های بدنی توسط تهیه پرسشنامه‌های جهان شمول،

کیفیت اجرای برنامه‌های تربیت بدنی (Physical Education)

سازمان علمی فرهنگی یونسکو: ده حقیقت مسلم بر انجام برنامه فعالیت‌های بدنی تاکید می‌کنند.

ترجمه: ابراهیم بیاتانی / رئیس انجمن ورزش بازنشستگان کشوری