

## برنامه ملی فعالیت بدنی برای ارتقای سلامت در جمهوری اسلامی ایران

### معرفی برنامه

در ایران فعالیت بدنی ناکافی از عوامل خطر جدی بیماری های غیرواگیر و به ویژه بیماری های قلبی عروقی است. توسعه شهرنشینی، تعداد ناکافی بوستان ها، پیاده روی نامناسب و فقدان فضاها و امکانات تفریحی و ورزشی تسهیلات ورزشی و تفریحی، را می توان از جمله علل عمده در ایجاد زندگی غیرفعال و ساکن دانست. ۴۰/۱۲ درصد جمعیت بالای ۱۵ سال کشور ما فعالیت بدنی کافی ندارند که شامل ۲۹/۲۸ درصد مردان و ۵۰/۹۱ درصد زنان است. درک چنین هشدار جدی است که ضرورت وجود یک برنامه ملی افزایش فعالیت بدنی که با همکاری بخش های مختلف مرتبط با فعالیت بدنی تهیه شده باشد را نشان می دهد. به این ترتیب، طراحی و تدوین برنامه ملی "افزایش فعالیت بدنی برای ارتقای سلامت در جمهوری اسلامی ایران" توسط مدیریت بیماری های غیر واگیر معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی مدنظر قرار گرفت تا با مشارکت کلیه سازمان ها و نهادهای مرتبط با موضوع و ادغام سیاست ها و برنامه های مدون، میزان فعالیت بدنی در سراسر کشور و در همه اقشار جامعه افزایش یابد و گام مهمی در کنترل بیماری های غیر واگیر و کاهش بار این دسته از بیماری ها برداشته شود. برنامه ای که در پیش رو دارید، محصول همکاری مشترک کلیه بخش های توسعه است و البته موفقیت آن در عمل، به تعهد و مسئولیت پذیری همه جانبه در سطح کشور بستگی خواهد داشت.

### دورنما و اهداف برنامه ملی افزایش فعالیت بدنی برای ارتقای سلامت چشم انداز (Vision)

"روزی را شاهد خواهیم بود که همه ایرانیان فعالیت بدنی کافی و منظم دارند و در محیط زندگی، کار و تفریح آنها، امکانات و شرایط لازم برای انجام فعالیت بدنی فراهم است."

### هدف کلی

"ارتقای سلامت جامعه ایرانی از طریق افزایش فعالیت بدنی" بطوریکه :

- به کشوری تبدیل شویم که ساکنان آن به فعالیت بدنی ارج نهند و از آن حمایت کنند.
- ایجاد محیط های طبیعی و سازنده که فعالیت بدنی را ترغیب و قادر سازند.
- کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن غیر واگیر در جامعه
- کاهش شیوع چاقی و اضافه وزن به ویژه در دانش آموزان.

### ارزش های حاکم (Values) بر برنامه ملی افزایش فعالیت بدنی برای ارتقای سلامت

- ۱- همه ایرانیان نیاز به انجام فعالیت بدنی دارند تا سالم بمانند.
- ۲- افزایش فعالیت بدنی در بین ایرانیان یک مداخله مهم و با هزینه- فایده بالاست.
- ۳- تقویت برنامه ها و اقدامات آموزشی و پژوهشی با هدف ترویج فعالیت بدنی در جامعه یک ضرورت است.
- ۴- عوامل محیطی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی در فرایند انجام فعالیت بدنی نقش دارد.
- ۵- همکاری بین بخشی برای حمایت از ترویج فعالیت بدنی اجتناب ناپذیر است.

### راهبردهای کلی (General Strategies) در برنامه ملی افزایش فعالیت بدنی برای ارتقای سلامت

با توجه به ماهیت و ویژگی های گروه های هدف برنامه می توان سه راهبرد کلیدی زیر را تعیین کرد:

**الف- آموزش:** گروهی از افراد جامعه ممکن است نیازمند دریافت آگاهی کافی درباره فعالیت بدنی و اثرات مثبت آن بر سلامت باشند و یا نیاز به مهارت آموزی برای انجام فعالیت بدنی داشته باشند. چنین افرادی معمولاً تمایل به انجام فعالیت بدنی دارند

ولی به علت فقدان دانش یا مهارت این رفتار را انجام نمی دهند. در این گروه ها، آموزش راهبرد مناسبی به شمار می رود. اساس این راهبرد را تدوین محتوا، طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه آموزشی تشکیل می دهد.

**ب- بازاریابی اجتماعی:** افراد یا گروه هایی از جامعه هستند که اطلاعات و مهارت کافی درباره فعالیت بدنی دارند ولی باز هم فعالیت بدنی کافی ندارند. گاهی موانع محیطی و گاه هزینه های مادی و غیرمادی برای انجام فعالیت بدنی سبب می شود که فرد تمایلی به انجام این رفتار از خود نشان ندهد. به عبارت دیگر، این گروه از جامعه ایرانی، منافع حاصل از فعالیت بدنی را در مقایسه با موانع و هزینه هایی که برای آن پرداخت می کنند، کافی نمی دانند. در این گروه باید کاری کرد که یا هزینه های انجام رفتار مطلوب کاهش یابد و یا منافع حاصل از آن در نگاه مخاطب، افزایش یابد. به این ترتیب استقبال از برنامه های فعالیت بدنی مقرون به صرفه خواهد بود. اساس این راهبرد را کاهش موانع و افزایش منافع برای ترغیب افراد به روی آوردن و تداوم انجام فعالیت بدنی رفتار مورد نظر تشکیل می دهد.

**پ- حمایت طلبی:** حمایت طلبی به دنبال تاثیرگذاری بر تصمیم گیرندگان و افراد کلیدی جامعه برای حمایت از ترویج فعالیت بدنی است و به جای دریافت کنندگان خدمات، اصلاح سیاست های جاری، تامین امکانات و تجهیزات لازم، منابع مالی و نیروی انسانی برای انجام فعالیت بدنی مورد توجه قرار می گیرد. به این ترتیب زمینه انجام فعالیت بدنی به طور غیرمستقیم فراهم خواهد شد. اساس این راهبرد را شناسایی و تحلیل دست اندرکاران مرتبط با فعالیت بدنی شامل ذی نفعان، تصمیم گیرندگان، شرکا و مخالفان، و ترغیب آنان برای حمایت از برنامه است.

### **راهبردهای اختصاصی (Specific Strategies) در برنامه ملی افزایش فعالیت بدنی**

برخی از بخش های توسعه ارتباط بیشتری با موضوع ترویج فعالیت بدنی دارند و می توانند در این حوزه نقش های اختصاصی تری ایفا کنند. این بخش ها عبارتند از: **بخش سلامت، بخش آموزش، بخش حمل و نقل و شهرسازی، بخش تجارت و صنعت، بخش سازمان های داوطلب و بخش رسانه**

بر اساس ماموریت سازمانی و وظایف اختصاصی در اجزای هر یک از بخش های فوق می توان راهبردهای اختصاصی برای افزایش فعالیت بدنی در جامعه تعیین کرد. راهبردهای اختصاصی به تفکیک هر بخش در صفحات بعد آمده است.

#### **۱- راهبردهای اختصاصی در بخش سلامت**

منظور از بخش سلامت، مجموعه ای از ادارات، سازمان ها و نهادهای دولتی، انجمن ها و موسسات غیردولتی، کارکنان نظام ارایه خدمات سلامت، انجمن های علمی و حرفه ای هستند که در جهت بازبایی، حفظ و ارتقای سلامت افراد، گروه ها و جوامع تلاش می کنند. راهبردهای اختصاصی در این بخش عبارتند از:

۱-۱ - حمایت طلبی برای ارتقای جایگاه فعالیت بدنی ناکافی در بین اولویت های بخش سلامت

۱-۲ - استفاده از قابلیت های نظام ارائه خدمات سلامت برای افزایش فعالیت بدنی

۱-۳ - ارزیابی وضعیت فعالیت بدنی در مراجعه کنندگان به مراکز ارائه خدمات سلامت

۱-۴ - تربیت نیروی انسانی مجرب در زمینه ترویج فعالیت بدنی برای بخش سلامت

۱-۵ - ایجاد شراکت با سایر بخش ها در زمینه ترویج فعالیت بدنی و تداوم آن

۱-۶ - پایش عوامل موثر بر افزایش فعالیت بدنی در جامعه

## ۲- راهبردهای اختصاصی در بخش آموزش

مراکز آموزشی رسمی به ویژه مدارس و دانشگاه ها نقش مهمی در ترویج فعالیت بدنی کودکان، نوجوانان و جوانان دارند. شرکت دانش آموزان و دانشجویان در کلاس های ورزشی در ساعات رسمی و فعالیت های ورزشی در خارج از ساعات درسی، باعث افزایش فعالیت بدنی و اثرات مثبت آن می شود. راهبردهای اختصاصی در این بخش عبارتند از:

### ۱-۲- حمایت طلبی برای ارتقای کمی و کیفی برنامه های فعالیت بدنی در مدارس و دانشگاه ها

۲-۲- فراهمی دسترسی دانش آموزان و دانشجویان به امکانات فعالیت بدنی قبل، هنگام و بعد از ساعات رسمی

## آموزش

### ۳- راهبردهای اختصاصی در بخش حمل و نقل و شهرسازی

۱-۳- تامین زیرساخت لازم برای رفت و آمد فعال و ایجاد انگیزه برای استفاده از آن

۲-۳- فراهم کردن امکان دستیابی به فرصت های فعالیت بدنی ایمن و قابل انجام در محل زندگی، کار و تفریح

۳-۳- بازاریابی اجتماعی برای افزایش میزان استفاده از فضا و امکانات پارک ها، مراکز تفریحی و ورزشی

۳-۴- نظارت و ارزشیابی برنامه های ترویج فعالیت بدنی در جامعه

## ۴- راهبردهای اختصاصی در بخش تجارت و صنعت

پیشرفت های اخیر در محیط های کار دنیای مدرن در مقایسه با قبل، باعث شده است تا این محیط ها ساکن تر شود و مشکلات جدی برای سلامت کارکنان در این بخش و افزایش هزینه های سلامت آنان شود. ایجاد زمینه مناسب برای انجام فعالیت های بدنی در یک محیط کار می تواند زمینه ارتقای سلامت کارکنان را فراهم سازد. راهبردهای اختصاصی در این بخش عبارتند از:

۱-۴- جلب حمایت کارفرمایان از برنامه های فعالیت بدنی در محیط کار

۲-۴- طراحی و اجرای مداخلات برای افزایش فعالیت بدنی در محیط کار

## ۵- راهبردهای اختصاصی در بخش سازمان های مردم نهاد، داوطلب و غیردولتی

سازمان ها و افراد داوطلب برای بسیاری از برنامه های حوزه سلامت، منبعی برای همبستگی اجتماعی، آزمایشگاهی برای آزمودن نوآوری ها، و ابزارهای قابل استفاده برای کشف نیازها و نظرات و فرصت ها هستند. راهبردهای اختصاصی در این بخش عبارتند از:

۱-۵- دستیابی به اعضای تشکل های غیردولتی و داوطلبان برای ترویج فعالیت بدنی در بین آنها

## ۶- راهبردهای اختصاصی در بخش رسانه

رسانه ها به ویژه رسانه های جمعی که قادرند در زمانی کوتاه پیام مشخصی را به تعداد زیادی از مخاطبان برسانند، نقش مهمی در ترویج فعالیت بدنی در جامعه ایرانی خواهند داشت. راهبردهای اختصاصی در این بخش عبارتند از:

۱-۶- تشویق رسانه های موجود در جامعه برای ورود به حوزه ترویج فعالیت بدنی

۲-۶- تدوین پیام های رسانه ای، نام، شعار، و لوگوی (نشان) ثابت برای برنامه ملی افزایش فعالیت بدنی

۳-۶- گسترش دامنه رسانه های جمعی به فناوری های جدید

- ۷- راهبردهای اختصاصی در بخش ورزش
- ۷-۱- توسعه فرهنگ ورزش و فعالیت بدنی و نهادینه کردن آن
- ۷-۲- حمایت طلبی و جلب مشارکت ذینفعان در توسعه ورزش
- ۷-۳- تربیت نیروی متخصص برای توسعه ورزش و فعالیت بدنی در جامعه
- ۷-۴- بهره برداری از ظرفیت ها و امکانات موجود جهت توسعه ورزش
- ۷-۵- توسعه ورزش همگانی و نهادینه کردن آن در اقشار مختلف جامعه