



اطلاع رسانی

دکتر عباسعلی گائینی
دانشیار دانشگاه تهران

چشم انداز ورزش همگانی



امکان پذیر و جامعه جهانی را به صورت یک کل واحد درمی آورد.

بنابراین در این گستره می توان ارتباط ورزش همگانی را با عوامل زیر مدنظر قرار داد:

۱. ورزش همگانی و سلامتی^۱
۲. ورزش همگانی و آموزش و پرورش
۳. ارزش های اخلاقی ورزش همگانی
۴. ورزش همگانی و اقتصاد
۵. ورزش همگانی و صاحب منصبان دولتی
۶. ورزش همگانی و محیط
۷. ورزش همگانی و جامعه

با نگاهی دقیق تر می توان گفت، ورزش در بعد حرفه ای آن^۲ پدیده ی بین المللی همگونی است که مقررات و مسابقات آن در همه ی دنیا یکی است. در مقابل، ورزش همگانی پدیده ی ناهمگونی است که به شرایط جغرافیایی منطقه ای و فرهنگی - اجتماعی بستگی دارد و شامل همه ی

در اقدامی فراگیر، «سازمان بهداشت جهانی» (WHO) سه شاخص برای سنجش سلامت و تندرستی بین ملل گوناگون ارائه کرده است:

۱. بیماری ها^۱
۲. مرگ و میر^۲
۳. کامیابی^۳

به همین دلیل، کشورهای جهان می کوشند با اقدام های مناسب، به هنجارهای مطلوبی در سه شاخص یاد شده دست یابند. در این راستا، «ورزش همگانی^۴»، به عنوان بخشی از اقدام های مناسب در دستور کار دولت ها قرار گرفته است. رساترین بیان را درباره ی ورزش همگانی، در تعبیر کیم (۱۹۹۶) می توان جست. وی می گوید: «امروز به طور کلی ورزش^۵ را می توان مفهومی جهانی در نظر گرفت که شامل همه ی فعالیت های ورزشی و تفریحی می شود. ورزش همگانی، بخشی جدانشدنی از این مفهوم است که ورزش را در گسترده ترین شکل ممکن

ورزش همگانی پدیده‌ی ناهمگونی است که به شرایط جغرافیایی منطقه‌ای و فرهنگی - اجتماعی بستگی دارد و شامل همه‌ی فعالیت‌های ورزشی سازمان یافته و سازمان نیافته‌ی تفریحی و بازی‌های بومی - محلی می‌شود و مخاطب آن عام است

مرگ زودرس بین ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش می‌یابد. سازمان بهداشت جهانی نیز در سال ۲۰۰۵، طی بیانیه‌ای رسمی اعلام می‌کند، کاهش فعالیت بدنی باعث گسترش چاقی می‌شود که پیامد اصلی آن، شیوع دیابت است و به صراحت اظهار می‌دارد که در دهه‌ی آینده، دیابت علت ۲۵ درصد مرگ و میرهاست. در این بیانیه آمده، تعداد مبتلایان به دیابت از ۵۵ میلیون نفر در سال ۱۹۵۵ به ۱۵۰ میلیون نفر در سال ۲۰۰۵ رسیده است که سالیانه پنج میلیون نفر از آن‌ها می‌میرند. در همین بیانیه تعداد مبتلایان به دیابت تا سال ۲۰۲۵، ۳۰۰ میلیون ذکر شده که دلیل اصلی آن، چاقی و کم‌فعالیتی است.

در آمریکا نیز مطالعه‌ی فراگیری نشان می‌دهد، بیشتر از ۳۰ درصد مردم چاق (BMI بیشتر از ۳۰) هستند و بیشتر از ۶۵ درصد اضافه وزن دارند (BMI بیشتر از ۲۵). این مطالعه که در سال ۲۰۰۳ انجام شده است به صراحت نشان می‌دهد، BMI بیشتر از ۳۵، از سال ۱۹۸۶ تا سال ۲۰۰۰، دو برابر، BMI، بیشتر از ۴۰، چهار برابر، و BMI بیشتر از ۵۰، پنج برابر شده است. در این گزارش، شیوع اضافه وزن در جمعیت جوان (۱۲ تا ۱۹ ساله) ۱۵/۵ درصد اعلام شده که رقم وحشتناکی است. هم‌چنین اعلام شده که هزینه‌ی چاقی در سال ۱۹۹۵، معادل ۱۰۰ میلیارد بوده است. در ایران، آمار دقیقی از شیوع اضافه وزن و چاقی در دست نیست، ولی به تازگی در گزارشی از سوی وزارت بهداشت و درمان اعلام شده است، رقم افراد مبتلا به اضافه وزن در مردان تهرانی از ۶۰ درصد بیشتر است که آمار کشور آمریکا بسیار نزدیک است. بر همین مبنا، اگر سایر اطلاعات آن کشور را کم و بیش به جامعه‌ی خودمان تعمیم دهیم، به لحاظ بهداشتی، جامعه‌ای به شدت در معرض خطر داریم.

در دو پژوهشی که تحت نظارت این جانب در دانشگاه تهران انجام گرفت معلوم شد، درصد چربی بدن دانش‌آموزان پسر

فعالیت‌های ورزشی سازمان یافته و سازمان نیافته‌ی تفریحی و بازی‌های بومی - محلی می‌شود و مخاطب آن عام است. بنابراین، به دلیل غیرممکن بودن همگون‌سازی ورزش همگانی، آن را از جمله پدیده‌هایی شمرده اند که درباره‌ی آن‌ها گفته‌اند: «جهانی بیندیش، منطقه‌ای عمل کن.»

دولت بریتانیا، در سال ۲۰۰۲ در تنظیم سند چشم‌انداز فعالیت‌های بدنی و ورزشی جامعه‌ی خود، دلایل زیر را درباره‌ی اهمیت ورزش مطرح کرده است:

۱. رشد معضل چاقی به ویژه در میان افراد جوان؛
۲. کنترل رفتارهای ضد اجتماعی و تخفیف جرم و جرائم؛

۳. افزایش استانداردهای آموزشی؛

۴. گسترش توسعه‌ی پایدار؛

۵. رسیدن جوانان به استانداردهای زندگی واقعی.

بر همین اساس، وزارت بهداشت و درمان بریتانیا در سال ۲۰۰۴، مطالعه‌ی جامعه‌ی درباره‌ی تحقق سند چشم‌انداز ورزش همگانی در آن کشور انجام داد و اعلام کرد، ورزش همگانی نه تنها باعث کامیابی می‌شود، بلکه برای ارتقای بهداشت عمومی ضروری است. این وزارت‌خانه تأکید می‌کند، با گسترش ورزش همگانی، خطر گسترش بیماری‌های مزمن اصلی تا ۵۰ درصد و خطر





ورزشکار و غیرورزشکار ۱۲ تا ۱۵ سال تقریباً یکی است. این موضوع نشان می‌دهد، برنامه‌های ورزشی دانش‌آموزی مهارت محور است و برنامه‌های فعالیت‌های ورزشی در مدارس به هدف‌های بهداشتی خود نائل نمی‌آیند. در پژوهش دیگری معلوم شد، BMI و درصد چربی و ترکیب بدن زنان شمال غربی تهران که در باشگاه‌های ورزشی خصوصی سابقه‌ی فعالیت‌های بدنی دارند، با افراد مشابه غیرفعال خود که در این باشگاه‌ها حضور نیافته‌اند، تفاوتی ندارد و این هم مؤید آن است که حتی در مراکز و باشگاه‌های ورزشی، هدف‌های بهداشتی ورزش تحقق نمی‌یابد.

۲. ۷ کیلومتر راه رفتن در روز که معادل ۷۰۰۰ گام است، کافی است.

۳. ۱۰ کیلومتر راه رفتن در روز که معادل ۱۳۰۰۰ گام است، مطلوب است.

در پایان به امید شکوفایی همه‌ی هدف‌های بزرگ انسان‌های شریفی که بدون چشم داشت به دیگران خدمت می‌کنند، متذکر می‌شوم: «در قاموس طبیعت نمی‌توانیم به آنانی که به ما منفعتی رسانده‌اند، خدمتی بکنیم. به ندرت چنین اتفاقی می‌افتد. اما درست آن است که آن چه از کسی دریافت می‌کنیم، جبران کنیم؛ خط به خط و کار به کار.» بر همین اساس، قطعه‌ی زیر را به کسانی تقدیم می‌کنم که دغدغه‌ی رشد هنجارهای دقیق را در ورزش و فعالیت بدنی دارند.

«جهان دیده‌مردی از راه تنگ و تاریک می‌گذشت شب سرد و تیره بود.

به شکافی رسید بس وسیع با شیبی تند و آب نیز پشت در پشت روان و سرد و خیره بود.

دوست من، شاید به این ره کوره‌ای که من امشب فرو شدم فردا، به روز یا شبی، دیگری رسید.

من این شکاف خود نگرفتم به هیچ لیک بر نوجوان پس از من چو دره‌ای است باید که او به سلامت گذر کند.

باید عزیز من این جا درنگ کرد

باید برای معبر دیگر کسان، روزانه یا به شب

باید پلی بسازم و آن گاه بگذرم.»

بنابراین، نیاز اصلی کشور ما در ورزش همگانی کمتر محقق شده است. شاید مطالعات دقیق‌تر چشم‌انداز روشن‌تری ارائه کند، ولی تا آن زمان لازم است نهضت ورزش همگانی در خانواده‌ها مورد توجه جدی قرار گیرد و شهروندان ایرانی - به ویژه تهرانی - راهنمایی شوند تا در کنار پرداختن به فعالیت‌های بدنی منظم، به کنترل رفتار خود در غذا خوردن نیز توجه جدی مبذول کنند. مطالعات فراوانی نشان می‌دهند، فعالیت بدنی و منظم و کنترل غذا خوردن، هر کدام به تنهایی به نتیجه‌ی مطلوبی در هدف‌های ورزش همگانی دست نخواهد یافت و لازم است، این دو در کنار هم رعایت شوند. مطالعه‌ای روی زنان نشان می‌دهد، در زنان ۴۰ سال به بالا، پیاده‌روی سریع به مدت ۳ ماه هر هفته ۵ روز و هر روز ۱ ساعت، تنها به کاهش وزنی معادل ۳۰۰ گرم در ماه منجر شده است. در این مطالعه، زنان تحت مطالعه رژیم غذایی معمولی خود را داشتند. اکنون اگر بدانیم خوردن ۲۲ گرم چربی در روز که معادل ۲۰۰ کالری تولید می‌کند، با فعالیت کردن به شکل تند راه رفتن بیشتر از ۶۰ دقیقه برابری می‌کند، این سؤال اساسی مطرح می‌شود که: «نخوردن ۲۲ گرم چربی در روز آسان‌تر است، یا تند راه رفتن به مدت ۶۰ دقیقه؟»

در یک جمع بندی می‌توان گفت، یک برنامه‌ی فعالیت بدنی با هدف دست‌یابی به فواید سلامتی ورزش، همگانی باید در عین سادگی، جامعیت لازم را داشته باشد. لذا:

۱. ۴ کیلومتر راه رفتن در روز که معادل ۵۰۰۰ گام است، ناکافی است.