

## مطالعه تطبیقی وضعیت ورزش همگانی در ایران و کشورهای منتخب

سید عبدالحمید احمدی<sup>۱</sup> \* رضا شجیع<sup>۲</sup> \* مصطفی محمدی رئوف<sup>۳</sup>

### چکیده

فعالیت بدنی به عنوان هر نوع حرکت بدنی تولید شده توسط انقباض عضلات اسکلتی تعریف می‌شود که منجر به افزایش قابل توجهی در مصرف کالری نسبت به صرف انرژی زمان استراحت می‌شود. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی عدم تحرک فیزیکی چهارمین عامل خطر اصلی مرگ و میر جهانی محسوب و تخمین زده می‌شود که ۶ درصد از میزان مرگ و میر جهانی را شامل می‌شود. بنابراین توسعه ورزش همگانی که با عنوان ورزش سلامت‌محور از آن یاد می‌شود، از دغدغه‌های اصلی هر کشور از جمله جمهوری اسلامی ایران است. در این راستا بهره‌گیری از تجربیات سایر کشورهای پیشرو در زمینه ورزش با استفاده از روش مطالعات تطبیقی می‌تواند تأثیرگذار باشد. هدف این مقاله توصیف وضعیت مشارکت ورزشی کشورهای منتخب است. این پژوهش از لحاظ هدف به صورت توصیفی، به لحاظ روش کتابخانه‌ای و مبتنی بر تحلیل و مطالعه اسناد و منابع انجام شده است. ۱۱ کشور مورد بررسی قرار گرفتند و در پایان با توجه به نتایج، پیشنهادهایی جهت توسعه ورزش همگانی ارائه شده است.

**واژگان کلیدی:** فعالیت بدنی، توسعه ورزش سلامت‌محور، شاخص‌های سلامتی

فصلنامه مطالعات فرهنگی اجتماعی المپیک • سال اول • شماره سوم • تابستان ۹۹ • صص ۷۳-۹۹

تاریخ دریافت مقاله: ۹۹/۱/۲۴ تاریخ پذیرش مقاله: ۹۹/۴/۱

۱. دانشیار و عضو هیئت علمی جهاد دانشگاهی، تهران، ایران، نویسنده مسئول (sa-ahmadi@yahoo.com)

۲. استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه پیام نور، البرز، ایران (rezashajie@gmail.com)

۳. دکترای مدیریت و برنامه‌ریزی ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

## مقدمه

فعالیت بدنی در فعالیتهای گوناگون زندگی اجتماعی سهم بسزایی داشته و از رهگذر فعالیتهای تفریحی و اوقات فراغت و برگزاری مراسم آئینی چند منظوره، برای افراد خرسندی، لذت و شادی به ارمغان می‌آورد. ایجاد امنیت و آسایش روانی و اجتماعی برای افراد و جوامع و تأمین بهداشت و سلامت خانواده به عنوان دستاوردهای فعالیتهای بدنی تأثیر ارزنده‌ای بر زندگی افراد گذاشته است (سعیدی، ۲۰۱۱). فعالیتهای ورزشی، دارای آثار روانی قابل ملاحظه‌ای هستند که از جمله آنها می‌توان به کاهش اضطراب، کاهش افسردگی، ایجاد محافظت و مقابله با فشار روانی، افزایش عزت نفس، بهبود خلق و خو و توسعه سلامت روانی افراد اشاره کرد (محمدزاده، ۲۰۱۴) به هر حال آنچه بیش از هر نکته‌ای جلب توجه می‌کند رفاه جسمانی، روانی و اجتماعی است که چیزی جز تعریف سلامت نیست. سلامتی چه به صورت فردی و چه به صورت جمعی، بی‌تردید مهم‌ترین مسئله حیات انسان‌ها می‌باشد. در طی چندین دهه گذشته، سلامتی به عنوان یک حق بشری و هدف اجتماعی در جهان شناخته شده است، یعنی، سلامتی برای ارضاء نیازهای اساسی انسان لازم است و باید برای همه انسان‌ها باشد. بهبود سبک زندگی و سلامت جسمانی رابطه معناداری با بهداشت روانی دارد. تمرینات هوازی نیز موجب سلامت روانی می‌گردد، مشکلات روانی و جسمانی را کاهش و موجب بهبود خلق و خوی و رفتار می‌شود. همچنین روحیه و خلق بهتر پس از فعالیت جسمانی، نتیجه تولید مواد نشاط‌آوری است که بدن در اثر ورزش تولید شود (ترک‌فر، ۱۳۹۷).

این پژوهش از نوع تحقیقات تطبیقی و توصیفی و با تکیه بر روش تحقیق کتابخانه‌ای و استفاده از تکنیک بررسی اسناد و مدارک انجام شده است. تحلیل تطبیقی به معنای توصیف و تبیین مشابهت‌ها و تفاوت‌های شرایط یا پیامدها در بین واحدهای بزرگ‌مقیاس مانند مناطق، ملت‌ها، جوامع و فرهنگ‌هاست. در روش تطبیقی، هدف اصلی تبیین واقعیت‌های کلان است. مقایسه و تطبیق حائز نقش و جایگاه محوری در همه علوم

است (نوذری، ۱۳۸۷: ۲۳۸). در این تحقیق، از استراتژی تحقیق کیفی استفاده شده است. با بهره‌گیری از روش مطالعه کتابخانه‌ای، داده‌ها را از منابع آرشیوی جهت انجام مطالعه تطبیقی استخراج شد. بدین منظور، ابتدا با مطالعه منابع اولیه و ثانویه، اطلاعات مورد نیاز جمع‌آوری و سپس این مراحل برای رسیدن به نتایج مطلوب طی شد. با توجه به شاخص مشارکت ورزشی، کشورهای پیشرو در ورزش جهت مطالعه انتخاب شدند. این کشورها شامل ۱۱ کشور ایران، ایالات متحده آمریکا، انگلستان، آلمان، هند، هلند، آفریقای جنوبی، ژاپن، فنلاند، لهستان و کانادا بودند. از بین این کشورها، ژاپن به دلیل هم‌قاره‌ای بودن، آفریقای جنوبی به علت هم‌تراز بودن و سایر کشورها را به دلیل پیشرو بودن در توسعه ورزش مورد بررسی قرار گرفتند. البته معیار میزان دسترسی به اطلاعات و آمار نیز در انتخاب این کشورها مؤثر بوده است. سپس اطلاعات تفصیلی این کشورها با توجه به معیار ذکر شده، جمع‌آوری و خلاصه شده و با یکدیگر و ایران، مقایسه شده است؛ نکات مهم و کلیدی آنها دسته‌بندی و به عنوان نتایج راهبردی جهت تدوین راهبردهای کلان توسعه ورزش سلامت محور ایران پیشنهاد شده است.

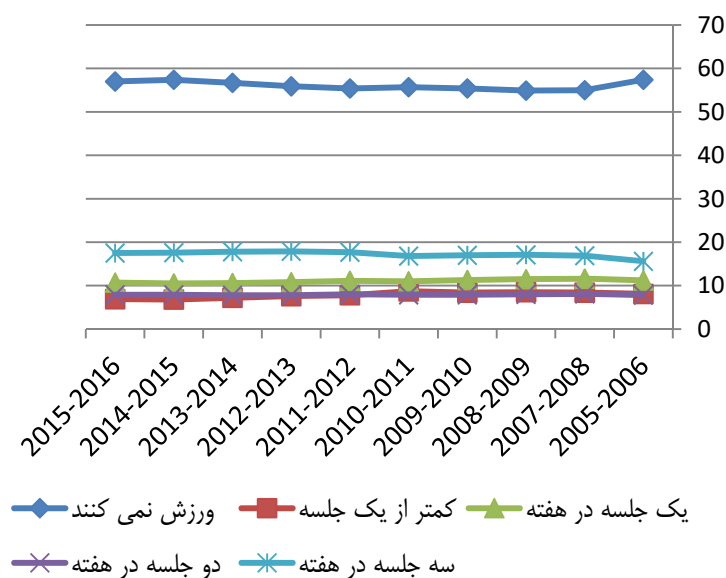
## ۱. یافته‌های پژوهش

### ۱-۱. انگلستان

سازمان ورزش انگلستان از سال ۲۰۰۵، میلیون‌ها پوند برای پیمایش و تحقیق در مورد میزان و نحوه مشارکت بزرگسالان (افراد بالای ۱۶ سال) در ورزش هزینه کرد که در آن زمان بزرگ‌ترین پیمایش سطح اروپا محسوب می‌شد. این پیمایش ۱۸۸۰۰۰ مصاحبه شونده تلفنی در هر سال را در بر می‌گیرد که البته در سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۰۷ این پیمایش انجام نشد ولی در سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۶، حدود ۳۶۳۰۰۰ نفر نمونه این تحقیق بودند. سؤالات این تحقیق مشتمل بر نوع ورزش، فراوانی تعداد جلسه تمرین شدت (در سه سطح سبک، متوسط و شدید بر اساس مصرف انرژی) و مدت جلسه (میزان دقیقه در هر جلسه) بود. البته این تحقیق در مورد محل فعالیت بدنی، دلایل مشارکت و عدم مشارکت، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، موقعیت اجتماعی و وضعیت اقتصادی پاسخ دهندگان نیز سؤالاتی را مطرح کرد. نتایج این پیمایش مشخصاً دارای تأثیرات متحول‌کننده‌ای بر نظام تصمیم‌سازی و سیاست‌گذاری ورزش انگلستان بود:

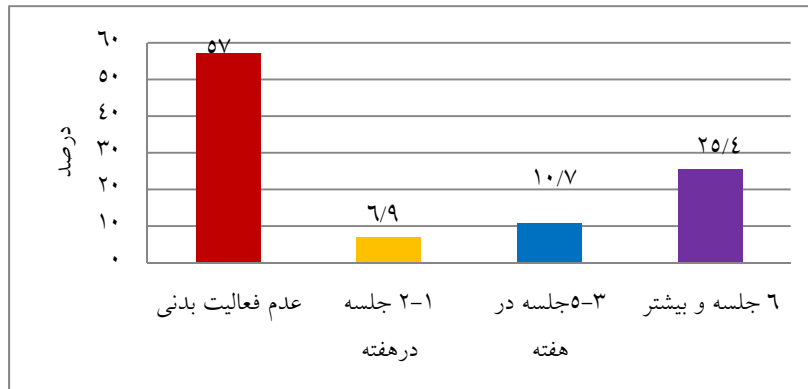
۱. این پیمایش چارچوب قابل ارزیابی و شفافیت را در دو سطح ملی و محلی ارائه نمود. به طوری که دولت انگلستان می‌توانست تأثیر طرح‌ها و برنامه‌های اجرایی خود بر افزایش مشارکت ورزشی مردم را مورد بررسی قرار دهد.
  ۲. این پیمایش به طور فزاینده‌ای سیاست‌گذاران را از میزان گرایش‌ها، تنوع جغرافیایی و بومی محل فعالیت‌ها و همچنین نحوه مشارکت مردم آگاه نمود.
  ۳. زمینه اجرایی سازی سیاست‌ها، حمایت و تقویت آن‌ها را فراهم نمود.
- البته سنج‌ها و استانداردهای ارزیابی مشارکت ورزش همگانی انگلستان، بعدها در پیمایش «مردم فعال» تغییر کرد. استاندارد قبلی از این قرار بود که مشارکت در ورزش حداقل ۴ جلسه در هفته محسوب می‌شد. بعدها این استاندارد به ۳ جلسه در هفته و هر جلسه حداقل ۳۰ دقیقه با شدت متوسط تغییر کرد. دلایل آن تأکید بیشتر بر موضوع سلامت و نتایج پژوهش‌هایی بود که بر لزوم حداقل ۳ جلسه فعالیت در هفته، آن هم به طور منظم با شدت متوسط برای بهره‌مندی از مزایای سلامت بخش ورزش تأکید می‌کردند.
- در پیمایش سال ۲۰۱۲ مقیاس مشارکت تغییر کرد. علت آن ناچیز بودن نرخ رشد مشارکت طی سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۰ بود. بر این اساس آنها برای مشاهده تأثیرات ناشی از سیاست‌ها و برنامه‌ها، یک روز و دو روز در هفته فعالیت، حداقل ۳- دقیقه با شدت متوسط را به عنوان شاخص مشارکت به پیمایش خود اضافه کردند. در حالی که تنها ۱۵/۶ درصد جمعیت بزرگسال در سال ۲۰۰۶ سه روز در هفته فعالیت می‌کردند، این در رقم در سال ۲۰۱۲ به ۱۷/۹ درصد رسید. البته بیشترین میزان رشد طی سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۲ رخ داد که این رشد معنادار می‌توانست ناشی از تأثیر برگزاری بازی‌های المپیک و همچنین افزایش نگرانی‌ها نسبت به سلامتی و تصویر بدنی افراد باشد. این در حالی بود که میزان مشارکت طی سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۶، رشد آرام و همواری را نشان می‌دادند. طبق آخرین آمار در سال ۲۰۱۶؛ ۵۷ درصد اساساً ورزش نمی‌کنند، ۶/۹ درصد کمتر از یک جلسه (۳۰ دقیقه با شدت متوسط) در هفته ورزش می‌کنند، ۱۰/۷ درصد یک جلسه در هفته ورزش می‌کنند، ۷/۹ درصد دو جلسه در هفته ورزش می‌کنند و ۱۷/۵ درصد سه جلسه در هفته، هر جلسه بیشتر از ۳۰ دقیقه با شدت متوسط ورزش می‌کنند. همچنین در پایشی دیگر، وضعیت مشارکت بر اساس دقیقه در هفته ارزیابی شد و مشخص شد؛ ۶۰/۷ درصد

مردم، یعنی ۲۷ میلیون از کل جمعیت این کشور کمتر از ۳۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی دارند و طبق تعریف سازمان ورزش انگلستان جزء افراد غیر فعال محسوب می‌شوند. علی‌رغم سال‌ها توجه دولت انگلستان به موضوع ورزش و ایجاد ساختارهای لازم برای آن، همچنان موانع جسمانی، اجتماعی و روانی بسیاری فراروی مردم وجود دارد و هنوز بین وضعیت امروز کشور انگلستان با وضعیت مطلوب کشورهای نوردیک فاصله وجود دارد. به عنوان مثال، مشارکت ورزش در انگلستان با افزایش سن کاهش می‌یابد که این میزان در مردان بیشتر از زنان است.



نمودار ۱. وضعیت مشارکت مردم انگلستان در ورزش همگانی از سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۶

در نمودار ۱ مشاهده می‌شود که از سال ۲۰۰۶-۲۰۰۷ درصد افرادی که در انگلستان ورزش نمی‌کنند بیشتر شده است. یعنی به طور میانگین بین ۵۰ تا ۶۰ درصد شهروندان انگلیسی جزء این گروه هستند.



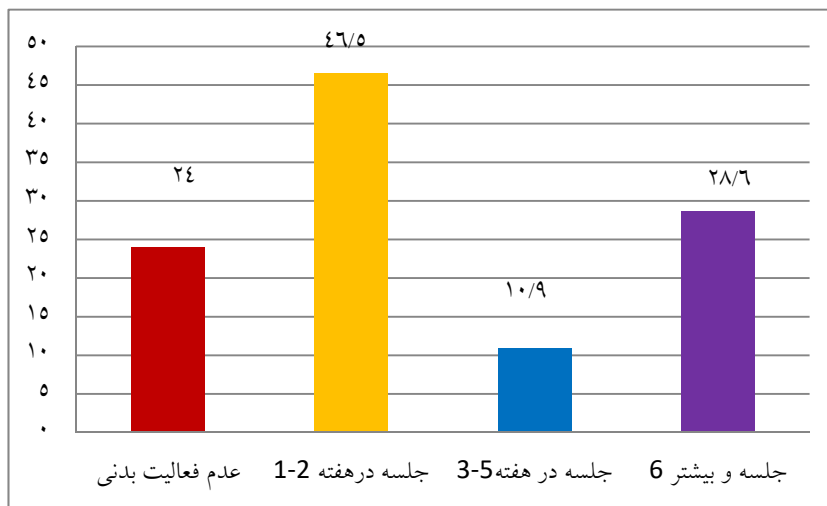
نمودار ۲. وضعیت مشارکت ورزشی مردم انگلستان در سال ۲۰۱۶ بر اساس جلسه در هفته

منبع: ایستاتیسنا (۲۰۱۶)

در نمودار ۲ وضعیت مشارکت ورزشی مردم انگلستان در سال ۲۰۱۶ بر اساس جلسه در هفته نشان داده شده است. همان طور که ملاحظه می شود، ۵۷ درصد مردم این کشور فعالیت بدنی ندارند. و تنها ۴۳ درصد مردم حداقل یک جلسه در هفته ورزش می کنند.

## ۲-۱. آفریقای جنوبی

مطالعات اخیر که توسط دپارتمان ورزش و تفریح آفریقای جنوبی انجام و در نشریه این نهاد با عنوان «پرونده ورزشی» چاپ شد، نشان می دهد؛ سطح مشارکت ورزشی مردم پایین بوده و به طور نامنظم بین طبقات اجتماعی- اقتصادی و انواع ورزش ها پراکنده شده است. شورای تحقیقات علوم انسانی نشان داد؛ تنها ۲۵ درصد جمعیت ۴۹ میلیون نفری آفریقا به طور منظم و متناوب ورزش می کنند و ۲۴ درصد جمعیت هم هیچ تمایلی به ورزش کردن ندارند. یک عامل بازدارنده مهم در این زمینه، ضعف سیستم ورزش مدارس است. آمارها نشان می دهد: ۳۳ درصد افرادی که ورزش می کنند سابقه حضور در ورزش مدارس را نیز دارند، در واقع شرکت در ورزش های سازمان یافته مدارس، تمایل افراد به ورزش در دوره بزرگسالی را افزایش می دهد.



نمودار ۳. وضعیت مشارکت مردم آفریقا در ورزش و فعالیت‌های بدنی

منبع: ایستاتیسنا (۲۰۱۶)

همان‌طور که مشاهده می‌شود، ۲۴ درصد مردم آفریقای جنوبی هیچ‌گونه فعالیت بدنی ندارند و ۸۶ درصد شهروندان بیان نموده‌اند که حداقل یک جلسه در هفته ورزش می‌کنند. بر اساس اطلاعات وضعیت شاخص‌های سلامت آفریقای جنوبی، بیشتر شاخص‌های زیرمجموعه شاخص کلی سلامت در وضعیت متوسط و نامطلوبی قرار دارند.

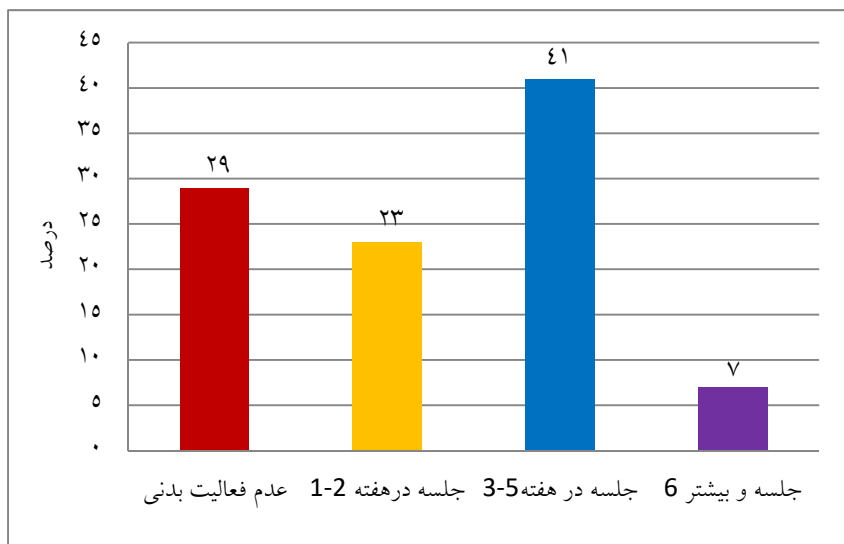
### ۳-۱. آلمان

مشارکت ورزشی و ورزش همگانی از موضوعات اولویت‌دار سیاست‌گذاران است، چراکه آثار مثبت مشارکت ورزشی نظیر کاهش هزینه‌های درمان، ارتقای مشارکت مدنی و غیره به اثبات رسیده است. پژوهش‌های بسیاری با ابزارها و مقیاس‌های مختلف برای بررسی میزان مشارکت ورزشی مردم آلمان انجام شده است. در این پایش‌ها، از یک تعریف گسترده‌ای از مشارکت ورزشی (ورزش همگانی) با تأکید بر اینکه فعالیت‌های تفریحی مانند پیاده‌روی تند و یا دوچرخه‌سواری هم ورزش محسوب می‌شوند، استفاده شد. داشتن فعالیت بدنی به میزان حداقل ۳۰ دقیقه در هفته، حداقل مشارکت ورزشی تعریف می‌شود. پژوهشی که بین سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۰۹ در شهرهای مختلف آلمان با

نمونه ۲۶۲۶۳ نفری انجام شد نشان داد؛ ۷۳/۶ درصد جمعیت آلمان حداقل یک بار در هفته ورزش می کنند. همچنین مطالعه ای دیگر نشان داد که ۷۲/۶ درصد جمعیت مردان و ۶۵/۴ درصد جمعیت زنان حداقل یکبار در هفته ورزش می کنند. با نگاه به ورزش هایی که بیشترین مشارکت در آنها رخ می دهد، می توان مشاهده کرد که دوچرخه سواری با ۲۰/۱ درصد، شنا با ۱۳/۷ درصد و دویدن نرم با ۱۳/۳ درصد به ترتیب جایگاه اول تا سوم را به خود اختصاص داده اند. از دیگر ورزش های طرفدار آلمان می توان به پرورش اندام، ژیمناستیک، پیاده روی و کوه نوردی، فوتبال، حرکات موزون و تنیس اشاره کرد.

بر اساس آمارها، تقریباً از هر ۳ نفر آلمانی، ۱ نفر عضو یک باشگاه ورزشی غیرانتفاعی است. علاوه بر این بسیاری از باشگاه های تجاری ورزش نیز خدمات ورزشی ارائه می کنند. بیش از ۷۳۰۰ مکان ورزشی انتفاعی توسط این بخش اداره می شود که بیش از ۷/۶ میلیون آلمانی عضو یکی از آنها هستند. بنابراین از هر ۱۰ نفر آلمانی ۱ نفر از خدمات ورزشی تجاری استفاده می کند. همچنین آمارها نشان می دهد؛ ۵۱/۷ درصد مردم بدون هیچگونه وابستگی به باشگاه های ورزشی غیرانتفاعی و انتفاعی، به صورت انفرادی و مستقل در ورزش های غیر سازمان یافته شرکت می کنند. در آلمان ورزش هایی از جمله دوچرخه سواری، دو و شنا جزء ورزش های غیر سازمان یافته، ورزش هایی مثل فوتبال، ژیمناستیک یا والیبال که در باشگاه های غیرانتفاعی ارائه می شوند ورزش های سازمان یافته و ورزش هایی همچون حرکات موزون، یوگا و آمادگی جسمانی ورزش های تجاری و سودآور محسوب می شوند.





نمودار ۴. وضعیت مشارکت مردم آلمان در ورزش همگانی

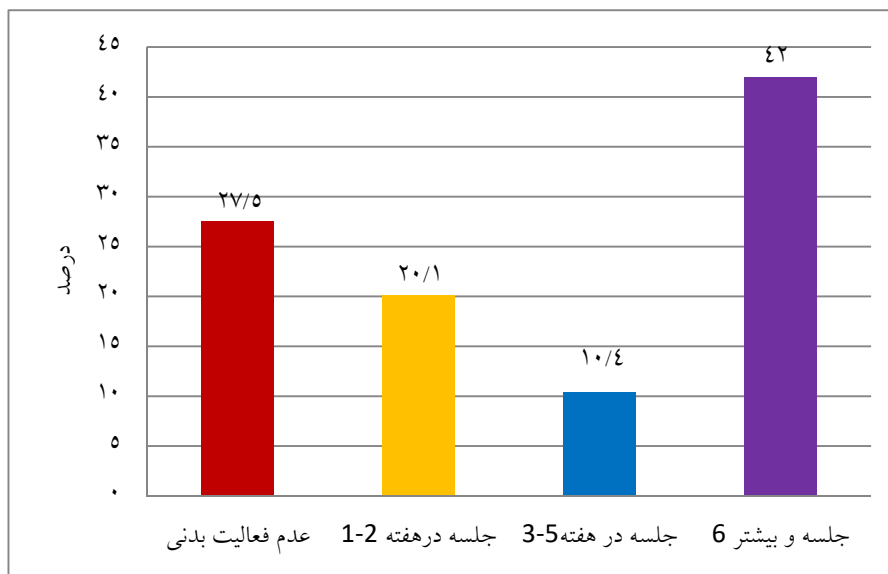
همان‌طور که مشاهده می‌شود، ۲۹ درصد مردم آلمان در هیچ‌گونه فعالیت بدنی شرکت نمی‌کنند. در مجموع ۸۱ درصد مردم آلمان حداقل یک جلسه در هفته ورزش می‌کنند.

#### ۴-۱. آمریکا

افراد از سه طریق می‌توانند در ورزش مشارکت داشته باشند: ۱. انجام فعالیت‌های ورزشی در دو بخش همگانی و قهرمانی، ۲. حضور در رویدادهای ورزشی به عنوان تماشاگر و ۳. تماشا کردن و گوش دادن بازی‌های ورزشی از طریق تلویزیون، رادیو و اینترنت. در این قسمت فقط مشارکت واقعی در ورزش‌ها مدنظر است. شاید به دلیل فقدان سیاست ملی جامع ورزش است که یک منبع آماری در حوزه مشارکت ورزشی وجود ندارد. سازمان‌های مختلفی از جمله اتحادیه ملی ورزش بین‌دانشگاهی، انجمن ملی لوازم ورزشی، مراکز کنترل بیماری‌ها<sup>۱</sup>، فدراسیون ملی مدارس متوسطه<sup>۲</sup> و شرکت داده‌های ورزشی آمریکا<sup>۳</sup> به طور منظم در مورد میزان مشارکت ورزشی نظرسنجی انجام می‌دهند.

1. Centers for Disease Control (CDC)
2. National Federation of High Schools (NFHS)
3. American Sports Data, Inc

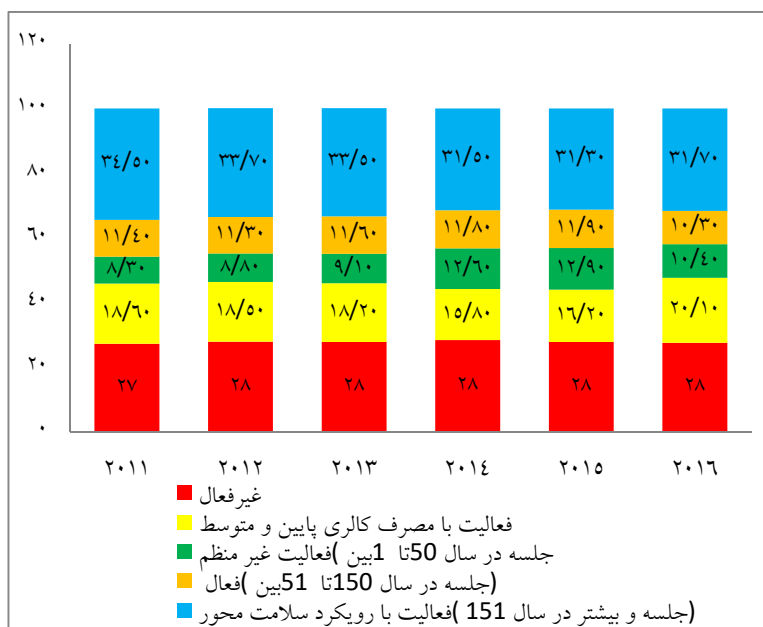
اما همان‌طور که اشاره شد به دلیل نبود منبع اطلاعاتی واحد، مقیاس اندازه‌گیری‌ها نیز مشابه نیست. گزارش‌های اتحادیه ملی ورزش بین دانشگاهی و فدراسیون ملی مدارس متوسطه نشان‌دهنده میزان مشارکت افراد در برنامه‌های ورزشی دانشگاه‌ها و مدارس است. سازمان‌های تجاری مانند انجمن ملی لوازم ورزشی و شرکت داده آمریکا معمولاً از مخاطبان می‌پرسند که در یک سال گذشته آیا بیش از یک بار در یک رشته ورزشی مشارکت داشته‌اند یا خیر؟ مراکز کنترل بیماری‌ها، مسئولیت نظارت و بررسی سالانه عوامل خطر ساز سلامت<sup>۱</sup> را بر عهده دارد. این مراکز در پایش‌هایی که انجام می‌دهد از افراد در مورد نوع ورزشی که بیشترین زمان خود را صرف آن می‌کنند، نیز سوال می‌کند. نمودار ۵ وضعیت مشارکت ورزشی مردم ایالات متحده آمریکا در سال ۲۰۱۶، را نشان می‌دهد. بر اساس اطلاعات این نمودار، ۲۷/۵ درصد مردم آمریکا ورزش نمی‌کنند. به طور کلی ۷۰/۷ درصد مردم آمریکا ورزش می‌کنند که از این مقدار، ۴۲ درصد دارای فعالیت بدنی ۶ جلسه و بیشتر در هفته هستند.



نمودار ۵. وضعیت مشارکت ورزشی مردم ایالات متحده آمریکا در سال ۲۰۱۶

منبع: شورای ورزش ایالات متحده آمریکا (۲۰۱۷)

## 1. Behavioral Risk Factor Surveillance Survey (BRFSS)



نمودار ۶: روند مشارکت ورزشی در طی سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۶ را بر اساس شکل فعالیت بدنی

منبع: شورای ورزش ایالات متحده آمریکا (۲۰۱۷)

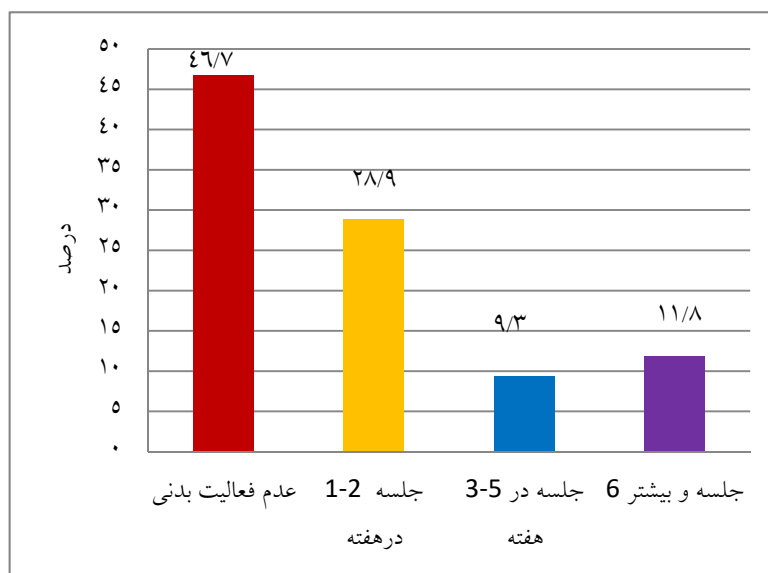
در نمودار ۶ روند مشارکت ورزشی مردم آمریکا در طی سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۶ را بر اساس شکل فعالیت بدنی، نشان داده شده است. بر اساس اطلاعات این نمودار، درصد افرادی که در فعالیت‌های بدنی سلامت محور شرکت می‌کنند از سال ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۶ کمتر شده است.

### ۵-۱. ژاپن

پیمایش انجام شده توسط هیأت دولت ژاپن در سال ۲۰۰۹ نشان می‌دهد که ۴۵/۳ درصد افراد بزرگسال ژاپن (۴۶/۳ درصد مردان و ۴۴/۵ درصد زنان)، حداقل یک روز در هفته ورزش می‌کنند. مقایسه این یافته با نتایج تحقیقات پیشین نشان می‌دهد که مشارکت در سال ۲۰۰۰، ۳۷/۲ درصد، در سال ۲۰۰۴؛ ۳۸/۵ درصد و در سال ۲۰۰۶؛ ۴۴/۴ درصد محاسبه شده که از رشد تدریجی و ملایمی در طی این سال‌ها خبر می‌دهد. همچنین مشاهده شد که نسل جوان کشور ژاپن به‌ویژه افراد رده سنی ۲۰ تا ۳۰ سال، دارای کمترین

میزان مشارکت در مقایسه با سایر گروه‌های سنی هستند.

بنیاد ورزشی ساساکاوا در پیمایش ملی در سال ۲۰۱۱، ده ورزش و فعالیت بدنی رایج ژاپن که مردم علاقه‌مندی بیشتری به آنها نشان می‌دهند را شناسایی نمود. این ورزش‌ها و فعالیت‌ها به ترتیب عبارتند از: قدم زدن (۳۴/۸ درصد)، پیاده‌روی تند (۲۴/۵ درصد)، ورزش‌های سوئدی و تمرینات سبک (۱۸/۵ درصد)، بولینگ (۱۳/۳ درصد)، تمرینات با وزنه (۱۸/۵ درصد)، گلف (۹ درصد)، دویدن (۸/۵ درصد) و ماهیگیری (۸/۵ درصد).



نمودار ۷. وضعیت مشارکت ورزشی مردم ژاپن در سال ۲۰۱۶

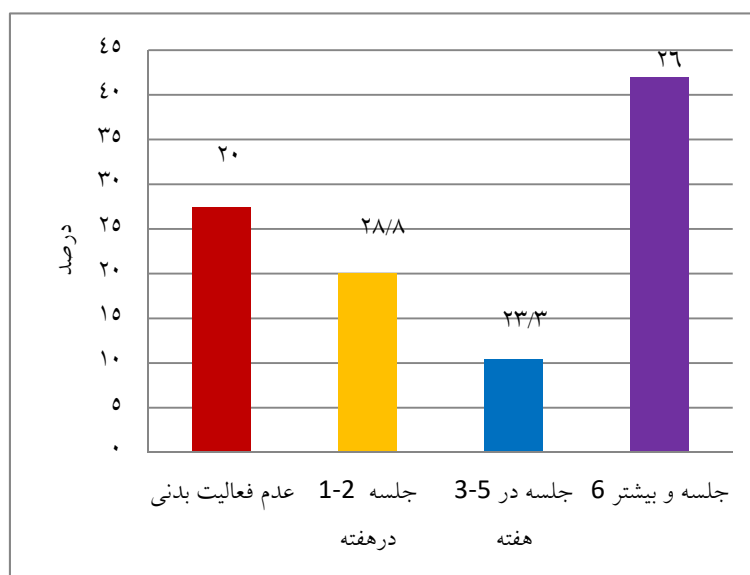
منبع: ایستاتیسستا (۲۰۱۶)

## ۶-۱. فنلاند

تعریف مشارکت ورزشی در فنلاند بسته به هدف مشارکت متفاوت است. ممکن است ورزش و فعالیت بدنی صرفاً هدف بهبود سلامت جسمانی را دنبال کند و یا با هدف پاسخ به نیازها و انگیزه‌های اجتماعی انجام شود. به هر ترتیب در فنلاند، تعریف مشارکت در ورزش همگانی، انجام حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی، با ریزش عرق و افزایش ضربان

قلب است. یافته‌های پیمایش ملی ورزش فنلاند نشان می‌دهد که ۹۰ درصد بزرگسالان فنلاندی (۱۹-۶۵ سال) با تعریف فوق، حداقل دو یا سه جلسه در هفته ورزش می‌کنند. این پیمایش همچنین نشان می‌دهد: مردان به طور میانگین ۴۱ دقیقه و زنان به طور میانگین ۳۶ دقیقه در روز را صرف تمرین و فعالیت بدنی در فضای باز می‌کنند.

محبوب‌ترین فعالیت‌های بدنی فنلاندی‌ها؛ قدم زدن، دوچرخه سواری و پرورش اندام هستند. البته ورزش و فعالیت‌های بدنی میان کودکان و نوجوانان فنلاندی نیز رایج است، به طوری که بر اساس گزارش‌ها، بیش از ۹۲ درصد آن‌ها ورزش می‌کنند و محبوب‌ترین ورزش‌ها نزد آنان به ترتیب فوتبال، دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی، اسکی و فوتسال است. بر اساس مطالعه سازمان بهداشت جهانی در مورد رفتار سلامتی دانش آموزان سنین پایه، ۳۷ درصد دختران و ۴۸ درصد پسران در سن ۱۱ سالگی حداقل ۱ ساعت در روز ورزش می‌کنند. با این حال نرخ فعالیت بدنی کودکان با ورود به سن نوجوانی به تدریج کاهش می‌یابد.



نمودار ۸. وضعیت مشارکت ورزشی مردم فنلاند در سال ۲۰۱۶

منبع: ایستاتیسستا (۲۰۱۶)

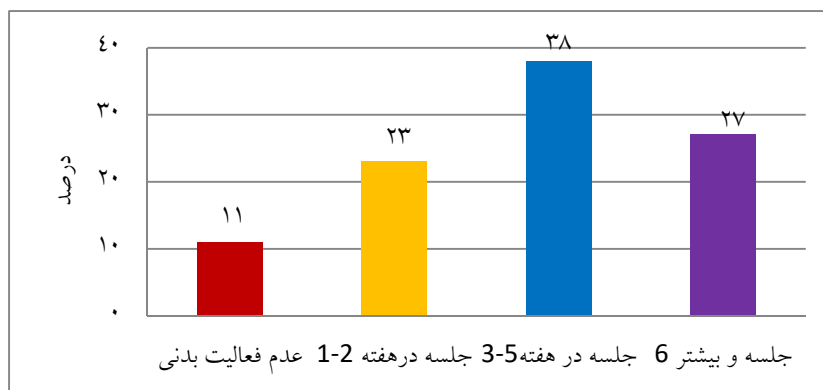
پیمایش ملی ورزش فنلاند نشان می‌دهد که ۶۳ درصد سالمندان فنلاندی (۶۶ تا ۷۹ سال) نیز فعال هستند و حداقل ۴ جلسه در هفته ورزش می‌کنند. ضمن اینکه ارزیابی‌ها نشان می‌دهد از هر چهار شهروند سالخورده فنلاندی (۶۵ سال به بالا) سه نفر حداقل یک جلسه در هفته ورزش می‌کنند. بر این اساس است که ملت فنلاند در مقیاس بین‌المللی، ملتی فعال از نظر جسمانی است و بالاترین سطح مشارکت ورزشی اروپا طی سال‌های متمادی را کسب نموده است.

#### ۷-۱. کانادا

بر اساس آخرین یافته‌های رصد «فعالیت‌های ورزشی مردم کانادا» انجام شده توسط پژوهشگاه تناسب اندام و سبک زندگی کانادا در سال ۲۰۱۴ و ۲۰۱۵، تنها ۳۴ درصد کانادایی‌های ۱۸ سال به بالا ورزش می‌کنند (۴۶ درصد مردان و ۲۲ درصد زنان) و با افزایش سن، میزان مشارکت به میزان محسوسی کاهش می‌یابد. میزان مشارکت کانادایی‌ها به تفکیک سن عبارتند از:

- ۱۸ تا ۲۴ سال (۵۷ درصد)
- ۲۵ تا ۴۴ سال (۳۵ درصد)
- ۴۵ تا ۶۴ سال (۲۳ درصد)
- ۶۵ سال به بالا (۱۴ درصد)

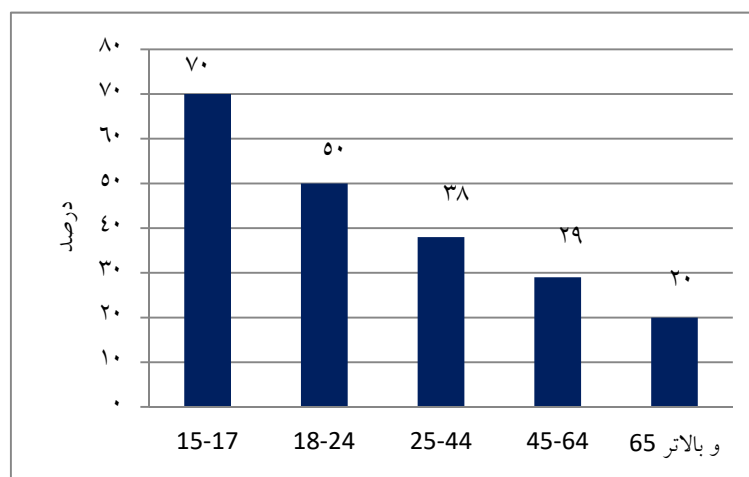
همچنین مشارکت کانادایی‌ها بر اساس فراوانی و جلسات تمرینی در هفته و هر جلسه بیشتر از ۲۰ دقیقه با شدت متوسط عبارتند از: هر روز ورزش می‌کنند (۷ درصد)، ۶ جلسه در هفته ورزش می‌کنند (۲۰ درصد)، ۲ تا ۳ جلسه در هفته ورزش می‌کنند (۳۸ درصد)، یک جلسه در هفته ورزش می‌کنند (۲۳ درصد) و ورزش نمی‌کنند (۱۱ درصد). همچنین از مهم‌ترین دلایل ورزش کردن کانادایی‌ها می‌توان به این اشاره کرد: تناسب اندام (۳۳ درصد)، کاهش و حفظ وزن (۲۲ درصد)، حفظ توانایی‌های عملکردی به دلیل افزایش سن (۱۰ درصد)، هیجان و لذت (۹ درصد)، حفظ سلامتی (۶ درصد)، کاهش استرس (۶ درصد)، کاهش عوامل خطر و آسیب‌زای قلبی عروقی (۵ درصد)، ضرورت شغلی (۳ درصد)، دلایل اجتماعی (۲ درصد).



نمودار ۹. وضعیت مشارکت ورزشی مردم کانادا در سال ۲۰۱۶

منبع: ایستاتیسنا (۲۰۱۶)

در نمودار ۹ وضعیت مشارکت ورزشی مردم کانادا در سال ۲۰۱۶، نشان داده شده است. بر اساس اطلاعات این نمودار، ۱۱ درصد مردم کانادا هیچگونه فعالیت ورزشی ندارند. به طور کلی ۸۸ درصد مردم این کشور حداقل یک جلسه در هفته ورزش می کنند.



نمودار ۱۰. وضعیت مشارکت ورزشی مردم کانادا بر اساس سن

منبع: موسسه تحقیقات سبک زندگی و آمادگی جسمانی کانادا (۲۰۱۴)

در نمودار ۱۰ وضعیت مشارکت ورزشی مردم کانادا بر اساس سن در سال ۲۰۱۲ نشان داده شده است. بر اساس اطلاعات این نمودار، هر چه سن افزایش پیدا می‌کند مشارکت ورزشی شهروندان کانادایی کاهش پیدا می‌کند.

#### ۸-۱. لهستان

تحقیقات اندکی در مورد میزان و نحوه مشارکت مردم لهستان در فعالیت‌های ورزش همگانی انجام شده است. شش مرکز در لهستان نظیر مرکز آمار این کشور، مرکز افکارسنجی و برخی دانشگاه‌ها هر کدام به طور جداگانه تحقیقاتی را در مورد میزان نحوه مشارکت مردم لهستان انجام داده‌اند که البته روش‌شناسی تحقیقات آنها متفاوت بوده و با ابزارهای مختلفی انجام شده است. بر این اساس، نمی‌توان نتایج این داده‌ها را به سادگی با مقیاس‌های بین‌المللی و جهانی مقایسه کرد.

نتایج یکی از این پژوهش‌ها که توسط اتحادیه اروپا در سال ۲۰۱۰ انجام شده نشان می‌دهد؛ ۴۰ درصد شهروندان اتحادیه اروپا حداقل یک جلسه در هفته به ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌پردازند (۹ درصد ۵ بار در هفته و ۳۱ درصد نیز ۳ تا ۴ جلسه و ۱ تا ۲ بار در هفته). از این گروه ۹ درصد اعلام کردند که حداقل ۵ جلسه در هفته و یا بیشتر در فعالیت‌های ورزشی مشارکت دارند. در لهستان سهم افرادی که به طور منظم (۲۵ درصد) در ورزش مشارکت می‌کنند از سهم اروپا کمتر است و سهم افراد کاملاً فعال ۶ درصد و افراد نیمه فعال هم حدود ۱۹ درصد ارزیابی می‌شود. با توجه به مطالعه انجام شده توسط مرکز آمار لهستان در سال ۲۰۰۹، اکثر لهستانی‌ها ترجیح می‌دهند که سازماندهی برنامه‌های ورزشی و تفریحی مرتبط با سلامتی‌شان را خودشان انجام دهند. آنها همچنین برنامه‌هایی را به تنهایی یا همراه با اقوام و دوستانشان برنامه‌ریزی می‌کنند. مردم لهستان به ندرت از برنامه‌های پیشنهادی باشگاه‌های ورزشی یا سازمان‌های ورزشی و تفریحی بخش خصوصی استقبال می‌کنند. اغلب لهستانی‌ها (۴۳ درصد) فعالیت‌های بدنی خود را به طور غیرسازمان‌یافته و در فضای باز انجام می‌دهند. تنها ۳ درصد لهستانی‌ها در مراکز تناسب اندام و ۵ درصد آنها در باشگاه‌های ورزشی تمرین می‌کنند.



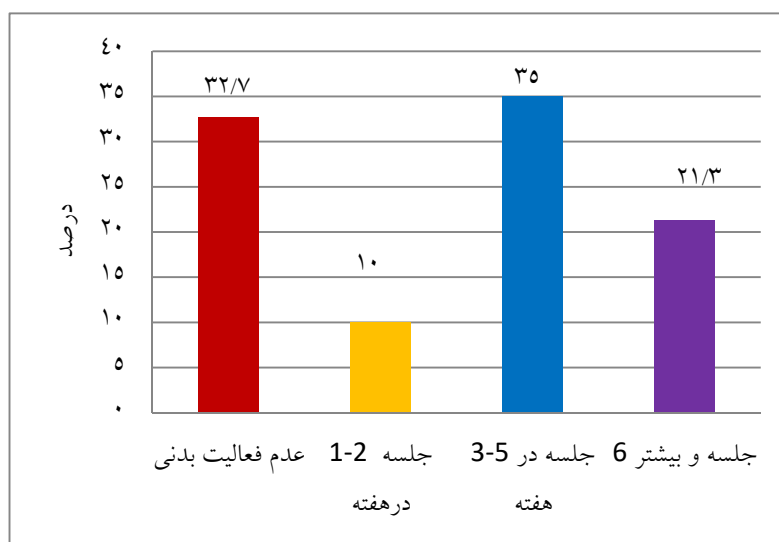
جدول ۱. نوع فعالیت بدنی مردم لهستان به تفکیک جنسیت در سال ۲۰۰۹

مردان	زنان	مجموع	
۵۴/۱	۵۵/۵	۵۴/۸	دوچرخه سواری
۳۸/۷	۳۵/۶	۳۷/۲	شنا
۲۱/۴	۵۳/۳	۲۸/۲	پیاده روی تند
۴۲	۳/۹	۲۳/۲	فوتبال
۱۵	۱۴	۱۴/۵	والیبال
۳/۱	۱۵/۹	۹/۴	ژیمناستیک
۶/۸	۹/۸	۸/۳	بدمینتون
۱۰/۹	۵/۵	۸/۲	بسکتبال
۶/۷	۹/۷	۸/۲	اسکیت
۹/۱	۶/۱	۷/۶	اسکی
۴/۲	۹/۹	۷/۰	حرکات موزون

منبع: GUS, 2013

بر اساس داده‌های حاصل از پژوهش مرکز آمار لهستان در سال ۲۰۰۹، دوچرخه‌سواری محبوب‌ترین شکل فعالیت‌های بدنی تفریحی در این کشور محسوب می‌شود، به طوری که ۵۴/۷ درصد لهستانی‌ها این نوع فعالیت بدنی را به عنوان فعالیت اصلی خود انتخاب کرده‌اند. ضمن اینکه ۶۵/۱ درصد لهستانی‌های ۱۰ تا ۱۴ ساله در برنامه‌های دوچرخه‌سواری تفریحی یا رقابتی شرکت می‌کنند. با اینکه محبوبیت دوچرخه‌سواری با افزایش سن کاهش می‌یابد اما آمارها نشان می‌دهد؛ ۳۹/۹ درصد لهستانی‌هایی که بیشتر از ۶۰ سال سن دارند، همچنان دوچرخه‌سواری را به عنوان شکلی از فعالیت خود انتخاب می‌کنند. شنا دومین نوع فعالیت بدنی محبوب در لهستان است که به طور میانگین ۳۷/۲ درصد آن را تأیید می‌کنند. بر اساس یافته‌ها، ۴۸/۲ درصد افراد ۲۰ تا ۲۹ سال و ۴۷/۵ درصد افراد ۳۰ تا ۳۹ سال علاقه‌مند به ورزش شنا هستند. سومین فعالیت محبوب لهستانی‌ها پیاده‌روی است که البته با افزایش سن، سهم افراد مشارکت‌کننده در این فعالیت به تدریج افزایش می‌یابد. به طوری که میزان مشارکت کودکان ۴ تا ۹ سال ۱۵/۵ درصد، ۳۰ تا ۳۹ سال ۲۹/۵ درصد و افراد بالای ۶۰ سال در حدود ۵۲/۹ درصد ارزیابی می‌شود. این در حالی است که بر اساس آمارها ۴۹ درصد لهستانی‌ها هیچگونه فعالیتی انجام نمی‌دهند و آنها که ورزش می‌کنند؛ به ترتیب دارای انگیزه‌هایی نظیر بهبود سلامت فردی، بهبود آمادگی جسمانی و نیاز به استراحت و تفریحات هستند.

بزرگ‌ترین مانع مشارکت لهستانی‌ها در فعالیت‌های بدنی کمبود وقت است و ادراک این مانع از ۳۶ درصد سال ۲۰۰۴ به ۴۶ درصد در سال ۲۰۰۹ رسیده است. سایر موانع نظیر بیماری و معلولیت (۱۵ درصد)، عدم تمایل به رقابت‌های ورزشی (۳ درصد)، هزینه‌های بالای ورزش (۲ درصد) و همچنین فقدان زیرساخت‌های ورزشی مناسب در نزدیکی محل اقامت (۸ درصد) می‌باشند. بر اساس گزارش مرکز آمار لهستان در سال ۲۰۱۱، محبوب‌ترین رشته ورزشی در نزد باشگاه‌های ورزشی فوتبال است و هدف ۴۷ درصد کسانی که به باشگاه‌های ورزشی مراجعه می‌کنند، شرکت در فعالیت‌های ورزشی مرتبط با فوتبال است. تعداد افراد شرکت‌کننده در فوتبال بیش از ۹ برابر تعداد شرکت‌کننده‌ها در دیگر ورزش‌های محبوب است. دیگر ورزش‌های محبوب باشگاهی لهستان به ترتیب کاراته (۳/۶ درصد)، دو و میدانی (۳ درصد)، تیراندازی (۲/۸ درصد)، بسکتبال (۳/۶ درصد) و شنا (۲/۵ درصد) ارزیابی شد.

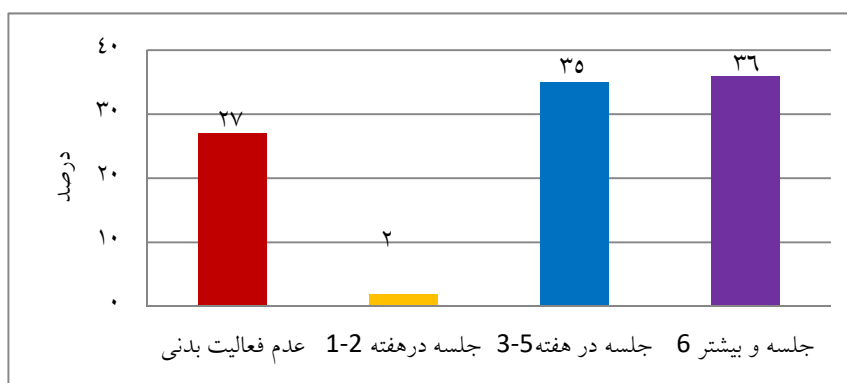


نمودار ۱۱. وضعیت مشارکت ورزشی مردم لهستان در سال ۲۰۱۶

منبع: ایستاتیسنا (۲۰۱۶)

### ۹-۱. هلند

بر اساس نتایج پایش، مشاهده شد که میزان مشارکت ورزشی مردم در طول زمان ثابت و بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۶ میانگین مشارکت ورزشی افراد ۶ تا ۷۹ ساله هلندی حدود ۶۵ درصد ارزیابی می‌شود. از سال ۲۰۰۶ به بعد مشارکت افراد با درآمد و سطح تحصیلات پایین رو به افزایش بوده و بالعکس مشارکت ورزشی افراد با سطح درآمد و تحصیلات بالا کاهش پیدا کرده است. آمار تعداد ثبت نام کنندگان در باشگاه‌های ورزشی هلند نشان می‌دهد؛ نزدیک ۵ میلیون نفر عضو باشگاه‌های ورزشی هستند. همچنین، افراد جوان با گروه سنی ۶ تا ۱۷ سال، بیشتر از سایر گروه‌های سنی عضو باشگاه‌های ورزشی هستند. طبق نتایج؛ بیشتر مردم هلند (۵۰ درصد) با خانواده و دوستان، ۴۴ درصد به صورت تنها و انفرادی، و ۴۱ درصد داخل باشگاه‌های ورزشی فعالیت می‌کنند. همچنین از هر ۵ نفر ۱ نفر در مراکز تناسب اندام تمرین می‌کند. در هلند آمادگی جسمانی، شنا، پیاده‌روی، دویدن و دچرخه‌سواری جزء ورزش‌های پرطرفدار محسوب می‌شوند. فوتبال بین جوانان ۱۸ تا ۲۴ سال ژیمناستیک و حرکات موزون بین کودکان و نوجوانان طرفداران بیشتری دارد. شنا تنها ورزشی است که بین پنج گروه سنی طرفدار دارد. آمادگی جسمانی هم به نظر می‌رسد در بین تمام گروه‌ها محبوب است ولی کمتر در بین افراد ۶ تا ۱۱ سال انجام می‌شود. ضمن اینکه در افراد ۵۰ سال به بالا محبوبیت ورزش دویدن کاهش می‌یابد.



نمودار ۱۲: وضعیت مشارکت مردم هلند در ورزش همگانی (۲۰۱۶)

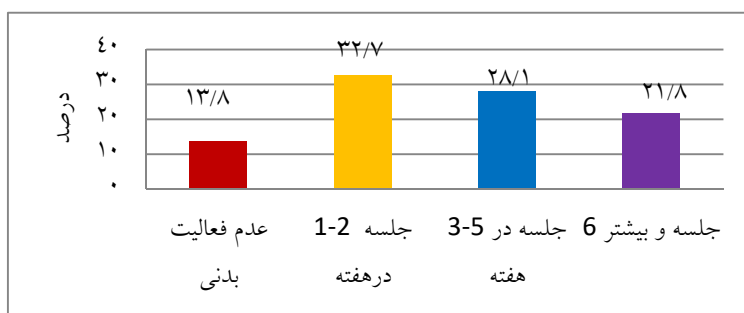
منبع: ایستاتستا (۲۰۱۶)

بر اساس نمودار، ۲۷ درصد شهروندان لهستانی هیچ گونه فعالیت بدنی ندارند. به طور کلی ۷۳ درصد مردم این کشور حداقل یک جلسه در هفته ورزش می کنند.

#### ۱۰-۱. هند

متأسفانه بر اساس اعلام خود دولت هند، هیچ پایگاه اطلاعاتی قابل اعتماد و دقیقی برای برآورد میزان مشارکت مردم هند در ورزش و فعالیت بدنی وجود ندارد. اما تعدادی از گزارش های پژوهشی نشان می دهد سطح فعالیت بدنی در میان مردم هند پایین است. طبق پیمایش وزارت ورزش و جوانان هند، تقریباً ۷۲۰ میلیون نفر از مجموع ۷۷۰ میلیون فرد زیر ۳۵ سال از دسترسی به بازی ها و ورزش های سازمان یافته محروم هستند و یا دسترسی کمی دارند. این امر نشان می دهد سیاست های دولت هند در راستای توسعه و ترویج ورزش همگانی موفقیت آمیز نبوده است.

میزان سطح فعالیت بدنی در هر کشوری تحت تاثیر دو عامل حیاتی است: ۱. تجهیزات و امکانات ورزشی و ۲. برنامه. این در حالی است که وزارت ورزش هند از طریق دولت های ایالتی برای ساخت امکانات ورزشی مورد نیاز مردم اقدام کرده است. به طوری که دولت هند ۲۵ درصد هزینه زیرساخت را متقبل می شود، ۵۰ درصد آن را دولت ایالتی و ۲۵ درصد مابقی هزینه از سطح همان منطقه و محلی تأمین می شود که مکان ورزشی ساخته می شود. در حالی که خبرگان حوزه ورزش هند معتقد هستند که کمک مالی دولت ناچیز بوده و باید بیشتر شود.



نمودار ۱۳. وضعیت مشارکت ورزشی مردم هند در سال ۲۰۱۶

در نمودار ۱۳، وضعیت مشارکت ورزشی مردم هند در سال ۲۰۱۶، نشان داده شده است. بر اساس اطلاعات قابل مشاهده در این نمودار، ۱۳/۸ درصد مردم این کشور هیچ گونه فعالیت ورزشی ندارند. در مجموع ۸۲ درصد از جمعیت یک میلیاردی این کشور حداقل یک جلسه در هفته ورزش می کنند.

## ۱-۱۱. ایران

### ۱-۱۱-۱. ساختار ورزش در ایران؛ بخش دولتی

- سطح ملی: دستگاه‌های اجرایی متعددی در ورزش همگانی فعال هستند و به نوعی عملکرد آنها بر خروجی‌های مورد انتظار نظام ورزش کشور تأثیرگذار است. به عنوان مثال ورزش آموزش و پرورش یا ورزش دانشگاهی و سازمان ورزش شهرداری‌ها که به نظر می‌رسد تشکیل شورای عالی ورزش در راستای پاسخ به ضرورت هماهنگی میان دستگاه‌های مرتبط ایجاد شده است. شورایی که دستگاه‌های اجرایی می‌توانند سیاست‌های خود در زمینه ورزش را همسان کرده و از هدررفت سرمایه‌ها پیشگیری کنند. وزارت ورزش و جوانان متولی ورزش کشور است و باید در راستای تعمیم ورزش تلاش کند. قانون اهداف، وظایف و اختیارات این وزارتخانه باعث جهت‌گیری وظیفه‌مدار و برنامه‌محور این نهاد مهم ورزش کشور در موضوع ورزش همگانی شده است. و اکثریت دستگاه‌های اجرایی نیز در راستای تأمین ورزش و فعالیت بدنی برای کارکنان خود تلاش می‌کنند که البته این تلاش‌ها از یک رویه، روش و سیاست یکسان برخوردار نیستند. در مجلس شورای اسلامی نیز کمیسیون فرهنگی، به عنوان کمیسیون اصلی مرتبط با ورزش، نسبت به بررسی و تصویب لوایح و اسناد قانونی مرتبط با ورزش اقدام و در صورت تصویب در این کمیسیون است که طرح یا لایحه پیشنهادی، جهت تصویب نهایی نمایندگان مجلس به صحن علنی ارجاع می‌شود.

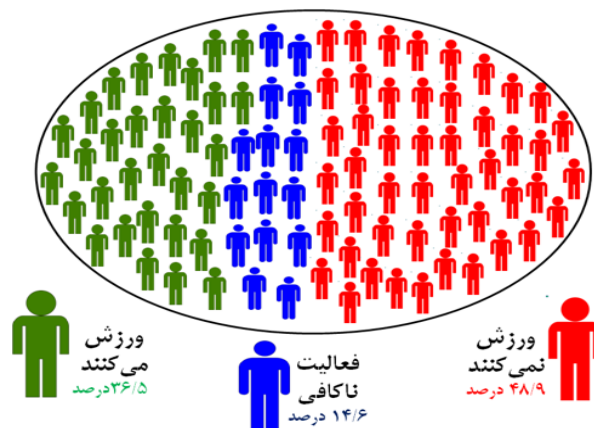
- سطح استانی: در هر استان کشور، ادارات کل ورزش و جوانان استان‌ها قرار دارند که نماینده رسمی و قانونی وزارت ورزش و جوانان در سطح استان محسوب شده و دارای وظایف متنوع و بسیاری هستند. تنوع و حجم بالای وظایف، منجر به ایجاد ساختارهای اداری در استان‌ها شده و مدیریت اثربخش همین ادارات کل به اولویتی اساسی برای وزارت ورزش و جوانان تبدیل شده است. ضمن اینکه موضوع توزیع عادلانه منابع به

تمامی استان‌ها و ادارات کل به چالشی جدی برای وزارتخانه بدل شده است. هیأت‌های ورزشی استانی و شهرستانی که نماینده توسعه هر رشته ورزشی در هر استان هستند، مانند فدراسیون‌های ورزشی ملی، نهادهای عمومی غیردولتی هستند که از نظر ساختاری به فدراسیون‌ها و از نظر جغرافیایی و حمایت محلی به ادارات کل ورزش و جوانان استان‌ها و شهرستان‌ها وابسته هستند. این نقش دوگانه هیأت‌ها و گاه بروز چالش مدیریتی در هیأت‌های ورزشی استانی، به معضلی برای مدیران استانی و یا رؤسای فدراسیون‌های ورزشی بدل می‌شود که راهکاری برای رفع این وضعیت دوگانه ضروری به نظر می‌رسد.

- سطح منطقه‌ای / محلی: ادارات ورزش و جوانان شهرستان‌ها که زیر نظر استان فعالیت می‌کنند، به نوعی مسئول انجام وظایف فوق در سطح شهرستان هستند. امری که با توجه به گستره جغرافیایی برخی شهرستان‌ها، پیچیده به نظر می‌رسد. در حالی که دستگاه‌های اجرایی نظیر آموزش و پرورش، نیرو، نفت، دانشگاه‌ها و غیره هر کدام دارای اماکن ورزشی خاص خود هستند و برنامه منسجمی برای هماهنگی میان این اماکن و ارائه خدمات محلی مشاهده نمی‌شود.

#### ۲-۱-۱. میزان مشارکت ورزش همگانی

بر اساس پژوهش انجام شده در ایران، ۴۸/۹ درصد مردم ایران فاقد فعالیت بدنی و ۱۴/۶ درصد فاقد فعالیت بدنی کافی هستند که این امر زنگ خطر جدی برای سلامت آنان محسوب می‌شود.



شکل ۱. وضعیت مشارکت مردم ایران در ورزش همگانی

بر اساس گزارش مرکز آمار ایران، فعالیت ۴۴/۶ درصد افرادی که ورزش می‌کنند پیاده‌روی است و ۱۷/۵ درصد آنان نیز مراجعه‌کننده به باشگاه‌های ورزشی برای انجام ورزش‌هایی با محوریت آمادگی جسمانی و بدنسازی هستند.



شکل ۲. گستره فعالیت‌های ورزشی افراد مشارکت‌کننده در ورزش

## ۲. جمع بندی و نتیجه گیری

بر اساس پژوهش‌های انجام شده؛ حدود ۴۸ درصد از مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیرواگیر، به بیماری‌های قلبی و عروقی، ۳۱ درصد به سرطان‌ها، ۱۲ درصد به بیماری‌های انسدادی ریه و ۳ درصد به دیابت قندی هستند و مشکلاتی نظیر فشار خون بالا، کلسترول بالا، اضافه وزن و چاقی همگی به ناکافی بودن میزان فعالیت بدنی مرتبط هستند. از این رو کم‌تحرکی یکی از مهم‌ترین عامل زمینه‌ساز خطر بیماری‌های غیرواگیر محسوب می‌شود. پایین بودن سطح مشارکت مردم در ورزش همگانی و کم‌تحرکی اقشار مختلف به‌ویژه نوجوانان و جوانان، چالشی است که می‌تواند زمینه‌ساز به خطر افتادن سلامت عمومی مردم و افزایش روزافزون ناهنجاری‌های جسمانی و اسکلتی شده و حتی بروز بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی را در میان مردم افزایش دهد. بر اساس پژوهش انجام شده ۴۸/۹ درصد مردم ایران فاقد تحرک و فعالیت بدنی هستند که این امر زنگ خطر جدی برای آنان و مسئولان امر محسوب می‌شود.

در این اساس، یکی از موضوعات مهم در مورد برنامه ریزی کشورها در زمینه ورزش همگانی، مشخص کردن واحد مشارکت ورزشی است، واحدی که بر اساس آن وضعیت اثربخشی برنامه‌ها و مداخلات خود را ارزیابی کرده و به صورت روندی کنترل می‌کنند. بر اساس یافته‌های مطالعه تطبیقی، کشورهای آلمان، استرالیا، انگلیس، ایران، ژاپن، فنلاند، کانادا و هلند مشخصاً دارای تعریفی رسمی از واحد مشارکت هستند. در ایران واحد مذکور حداقل ۳ جلسه در هفته و هر جلسه ۴۵ دقیقه تعیین شده است که البته بر اساس بررسی واحدهای مشارکت در سایر کشورها، مبنای چینی تعریفی آنچنان که باید مشخص نیست. نکته دیگر اینکه انتخاب واحد مذکور ضرورتاً می‌بایست در یک طرح ملی پایش فعالیت بدنی مورد استفاده قرار گیرد. این در حالی است که علی‌رغم صرف هزینه‌های بسیار در بخش ورزش همگانی، هنوز ساز و کاری برای اجرای مستمر و سالانه طرح ملی پایش فعالیت بدنی وجود ندارد. بنابراین در همه کشورهای فوق به جز ایران، طرح پایش مذکور وجود داشته و حتی در برخی کشورها آمار فعالیت بدنی به صورت ماهانه نیز اعلام می‌شود. این امر می‌تواند سیاست‌گذاران و مدیران ورزشی را در ارزیابی و رصد به موقع نتایج حاصل از برنامه‌ها یاری نماید. بنابراین یکی از مهمترین اقدامات در این زمینه، پیش‌بینی و اجرای طرح ملی پایش فعالیت بدنی به تفکیک استان‌ها، شهرستان‌ها، بخش‌ها،



محلات و روستاهای سراسر کشور بر مبنای یک سامانه جامع تعاملی و البته الکترونیکی است. تجارب کشورهای پیشرو در این زمینه کاملاً در دسترس و قابل استفاده است. از دیگر رویکردهای مهم در زمینه ورزش همگانی وجود مقررات یا برنامه ملی آمادگی جسمانی است که کشورهای کانادا و هلند در این زمینه پیشرو هستند. از مزایای تدوین مقررات مذکور، مشخص نمودن در زمینه استانداردهای مورد انتظار آمادگی جسمانی عمومی مردم است و اینکه وظیفه تمامی نهادها و دستگاه‌های مرتبط با آمادگی جسمانی و تندرستی مردم و حتی بخش خصوصی را تعیین می‌نماید. ضمن اینکه در مقررات مذکور، مشوق‌ها و ضمانت‌های اجرایی لازم نیز پیش بینی شده و ارتقای آمادگی جسمانی به یک وظیفه ملی تبدیل می‌شود. چراکه بی تفاوتی نسبت به سلامت جسمانی، مقدمه بسیاری از بیماری‌ها بویژه بیماری‌های غیرواگیردار محسوب شده و پیشگیری از آنها، زمینه کاهش قابل توجه هزینه‌های درمان و حفظ سرمایه‌های انسانی را فراهم می‌کند. موضوع معافیت یا تخفیف مالیاتی، راهکار عملیاتی رایج و بسیار تأثیرگذاری است که در راستای حمایت و ترویج ورزش همگانی در کشورهای آمریکا، چین، کانادا، هلند، هند و اخیراً به شکل غیرمستقیم در ایران مورد توجه قرار دارد. البته نحوه اجرای این روش تشویقی در کشورهای مختلف متفاوت است و هر کدام می‌تواند الگوی ارزشمندی برای مطالعه باشد. با این حال کشورهایی که دارای نظام‌های مالیاتی منسجمی هستند، بهتر می‌توانند از این ابزار برای طراحی مشوق‌های لازم برای به تحرک وادار کردن شهروندان فعال خود استفاده کنند. در ایران بر اساس قانون برنامه ششم توسعه، هزینه اشخاص حقیقی و حقوقی در ورزش با تأیید وزارت ورزش و جوانان به عنوان هزینه قابل قبول مالیاتی در نظر گرفته می‌شود. حکمی که نحوه جهت‌دهی آن نیازمند برنامه ریزی راهبردی است و فقدان برنامه هدفمند برای اجرای آن نمی‌تواند ورزش را به جایگاه متعالی تری رهنمون سازد. در همین راستا حمایت شرکت‌های بیمه‌ای از توسعه ورزش همگانی نیز مطرح است که در این زمینه کشورهای آلمان، انگلیس و کانادا پیشرو هستند. پیش فرض این حمایت‌ها نقش تضمین شده ورزش در پیشگیری از بیماری‌هاست و افرادی که همزمان تحت پوشش خدمات ورزشی کیفی و سلامت‌محور هستند، احتمال اینکه کمتر بیمار شوند و سود بیشتری را نصیب شرکت‌های بیمه کنند بیشتر است. اما یکی از رایج‌ترین و مهم‌ترین رویکردها در توسعه ورزش همگانی، رویکرد

بازاریابی اجتماعی است که در کشورهای انگلیس، ژاپن، کانادا و هلند مورد توجه قرار گرفته است. در این رویکرد مدیریتی، تغییر یا اصلاح رفتار در اولویت قرار داشته و اقدامات از مرز اطلاع‌رسانی، ارتقای نگرش و حساس‌سازی فراتر رفته و از طریق رفع موانع رفتاری، شهروندان را به سمت تغییر رفتار و گرایش به سمت فعالیت بدنی منظم سوق دهند. بنابراین در رویکرد بازاریابی اجتماعی، تسهیل‌گری جایگزین مربی‌گری شده و فرد طی عضویت در یک برنامه و یا پوشش هدفمند محله‌محور، به سمت اصلاح سبک زندگی و رفتار تمرینی منظم و تثبیت شده سوق داده می‌شود.

در نهایت پیشنهاد می‌شود سیاستگذاران توسعه ورزش همگانی و تحقق ایران فعال را در قالب ۴ مؤلفه جامعه فعال، مردم فعال، محیط فعال و سیستم فعال دنبال کنند که جزئیات آن در شکل زیر تشریح شده است.

### راهبردهای محوری تحقق ایرانی فعال



شکل ۳. راهبردهای محوری تحقق ایرانی فعال

## فهرست منابع

- ترک فر، احمد، طهماسبی، بهجت (۱۳۹۷). بررسی تاثیر ورزش همگانی بانوان بر سلامت خانواده شهر شیراز، فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه، ۹ (۳): ۴۳-۵۷.
- سعیدی، علی اصغر (۱۳۹۰). بررسی عوامل تأثیرگذار بر میزان گرایش شهروندان به مشارکت در ورزش‌های همگانی، ورزش همگانی و شهروندان تهرانی، اداره کل مطالعات اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران، تهران: انتشارات جامعه و فرهنگ.
- محمدزاده، امید (۱۳۹۳). بررسی و توصیف ارتباط بین آمادگی جسمانی و سلامت روانی کارکنان دانشگاه، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه گیلان.