



جایگاه ورزش در سیاست گذاری های نظام سلامت کشور

مقصود زوار

دانش آموخته کارشناسی ارشد رشته حقوق جزا و جرم شناسی، واحد مراغه، دانشگاه آزاد اسلامی، مراغه، ایران (نویسنده مسئول)

Ranginkamans79@gmail.com

آرزو قربانی

دانش آموخته کارشناسی ارشد رشته حقوق خصوصی، واحد مراغه، دانشگاه آزاد اسلامی، مراغه، ایران

Arezoughorbani21@gmail.com

ناهید زوار

دانش آموخته کارشناسی رشته پرستاری، واحد مراغه، دانشگاه آزاد اسلامی، مراغه، ایران

zavvarnurse@gmail.com

چکیده

آنچه در سیستم مدیریت و سیاست گذاری نظام سلامت جوامع حائز اهمیت است ارائه راه کارها و سیاست گذاری های پیشگیرانه می باشد که اصولاً کم هزینه و سهل الحصول می باشد. با توجه به نقش و اهمیت تعیین کننده ورزش در سلامتی جسم و روح و روان اشخاص در کنار دیگر فاکتورهای مهم همچون حفظ محیط زیست، تغذیه سالم، تغییر سبک زندگی و ... می توان گفت برنامه ریزی منظم و ترویج و فرهنگ سازی تأثیر ورزش در جامعه، می تواند علاوه بر حفظ و ارتقاء نظام سلامت جامعه به عنوان سیاستی پیشگیرانه در جهت جلوگیری از صرف سرمایه گذاری و هزینه های کلان در امر بهداشت و درمان، در ترویج نشاط و شادابی و پویایی جامعه نیز به عنوان مردمی شاد و پرانرژی مؤثر واقع شود. این پژوهش به روش کتابخانه ای و باهدف بررسی تأثیر ورزش بر روی سلامت افراد جامعه صورت گرفته است تا شاید راه کاری مناسب در جهت کمک به نظام سلامت کشور در سیاست گذاری ها ارائه نماید.

کلید واژگان: ورزش، سلامت روان، افسردگی، اضطراب، سیاست گذاری.

مقدمه

با توجه به اهمیت امر سلامت در زندگی بشری که اولین گام در جهت رشد و تعالی انسان است اما امروزه به علل گوناگون از جمله پیشرفت تکنولوژی، رشد صنایع و به تبع آن افزایش آلاینده های محیطی و جوی، مصرف بیش از حد مواد شیمیایی مضر به عنوان سموم آفت کش، مواد بهداشتی و مواد نگهدارنده، درگیری های ذهنی و شغلی فراوان با توجه به تغییر سبک های زندگی و در نتیجه ناراحتی های عصبی و روانی بی شمار و از طرفی محدودیت امکانات و اماکن بهداشتی و درمانی با توجه به حجم عظیم بیماری ها و هزینه های کلان درمان، سلامتی با تهدیدهای جدی روبرو شده است. بی شک ورزش به عنوان یکی از راه کارهای مؤثر در حفظ سلامتی و تقویت نشاط و شادابی می باشد. اما این که چگونه و به چه طریق، نیازمند سیاست گذاری صحیح و فرهنگ سازی در سطح جامعه و بها دادن به امر سلامتی با ورزش در جهت پیشگیری از هزینه تراشی های کلان درمانی است و راهی امیدوارکننده در جهت رشد و توسعه سلامتی در جامعه به شمار می رود. ورزش از نظر لغوی اسم مصدر است. به معنای ورزیدن و برزیدن. مصدر آن، یعنی کارکرده، عمل کردن، کوشیدن، پیایی انجام دادن و ریاضت کشیدن است. (دهخدا، ۱۳۷۷)



به هر نوع فعالیت بدنی و بازی که منجر به انجام مسابقه و نمایش مهارت بین دو فرد و یا دو گروه شود و ملزم به انجام تمرین‌های مداوم و فراگرفتن مهارت در یک حرکت یا رشته ورزشی باشد، اطلاق می‌شود.

الف: اثرات ورزش بر سلامت

۱. تأثیر ورزش بر سلامتی جسمانی

طبق رویکرد نوین سازمان جهانی بهداشت، سلامتی نه فقط عدم وجود بیماری، بلکه حالت رفاه و آسایش بهینه جسمی، روانی و اجتماعی فرض می‌شود؛ بنابراین در ارزیابی سلامتی و بهداشت افراد، نباید فقط به شاخص‌های سنتی سلامتی نظیر میزان مرگ‌ومیر و میزان ابتلا به بیماری توجه نمود؛ بلکه باید به ادراک افراد از کیفیت زندگی نیز توجه کرد. (Stroth S, Reinhardt RK, Thone J ۲۰۱۰: ۲۲-۳۱)

کیفیت زندگی یک شاخص اساسی سلامت محسوب می‌شود و از آنجاکه کیفیت زندگی ابعاد متعددی نظیر سلامت جسمی، بهداشت روانی، ارتباطات اجتماعی، زندگی خانوادگی، هیجان‌ها، کارکردهای جسمانی، معنویت و زندگی حرفه‌ای افراد را شامل می‌شود توجه به آن از اهمیت دوچندانی برخوردار است. (Figueira HA, Giani TS, Beresford H ۲۰۰۹: ۷۲-۳۶۸)

بررسی‌ها نشان داده‌اند که ورزش و تمرین منظم بدنی، با اثرگذاری بر میزان ترشح اندورفین‌ها، نوراپی نفرین، کاتکول آمین‌ها، سروتونین و سایر انتقال‌دهنده‌های عصبی، مغز بر کارکردهای شناختی و هیجانی مغز نظیر حافظه و یادگیری مؤثر است. به‌علاوه نتایج محققان حاکی از آن است که ورزش سبب بررسی افزایش جریان خون، اکسیژن و گلوکز مغز می‌شود و در نتیجه عمل کرد بهینه مغز را به دنبال دارد. مطالعه فرام و همکاران نشان داد ورزش علاوه بر این که چربی بدن را کاهش می‌دهد و عضله می‌سازد، مقاومت در برابر بیماری را تقویت می‌کند. درواقع دوره‌های مکرر ورزش، پاسخ ایمنی بدن را تقویت می‌کند، خطر ابتلا به بیماری‌های جسمی را کاهش می‌دهد و در صورت بروز بیماری‌ها، به بهبود سریع‌تر کمک می‌کند. فعالیت‌های ورزشی هم‌چنین سبب کاهش وقوع بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان، دیابت و پرفشاری خون می‌شود. (همان)

درواقع گسترش شبکه اجتماعی چه به‌طور مستقیم یعنی از طریق یافتن دوستان جدید و چه به‌صورت غیرمستقیم از طریق افزایش عزت‌نفس و خود کارآمدی و برقراری رابطه بین فردی مناسب، مقاومت فرد در مقابل رویدادهای تنش‌زا را افزایش می‌دهد. به‌علاوه ورزش و فعالیت‌های بدنی به تغییرات زیستی و بیوشیمیایی منجر می‌شوند و سلامت جسمانی و روانی را بهبود می‌بخشند و به‌تبع آن ارتقاء کیفیت خواب را به دنبال خواهد داشت. از طرف دیگر، سلامت انسان با کمیت و کیفیت خواب او در ارتباط است؛ به‌گونه‌ای که بی‌خوابی شبانه می‌تواند کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد و سبب افزایش احتمال ابتلا به افسردگی و اضطراب شود و توانایی مقابله با تنش‌های روزمره را کم کند. در همین راستا مطالعه‌ها نشان داده‌اند که درمان اختلال‌های خواب نظیر بیدار شدن‌های مکرر باعث افزایش عمل کرد فیزیکی و افزایش کیفیت زندگی بیماران می‌شود. (Dua JS, Cooper AR ۲۰۱۰: ۲۰۵-۱۹۶)

خواب یکی از مهم‌ترین فرآیندهای چرخه‌ای شبانه‌روزی است که نقش زیادی در سلامت افراد دارد خواب باکیفیت نقش ترمیمی و حفاظتی برای کارکردهای روان‌شناختی و عصب‌شناختی دارد و در بازسازی قوای جسمی و هیجانی سهیم است. الگوی نامناسب و اختلال در خواب سبب کاهش تندرستی، اختلال در عملکردهای شناختی، ابتلای افراد به درد جسمانی، کاهش کیفیت زندگی و اختلال‌های روان‌شناختی می‌شود. همچنین کیفیت پایین خواب با کاهش عمل کرد بهینه سیستم ایمنی، کاهش عمل کرد هیپوتالاموس، هیپوفیز و غده آدرنال، افزایش فشارخون، افزایش خطر حوادث قلبی - عروقی کاهش توانایی بهینه سطح عمل کرد افراد و کاهش استعدادهای فردی همراه است. عادات‌های نامناسب بهداشتی، کیفیت مطلوب زندگی و خواب را کاهش می‌دهد و سلامتی افراد را به خطر می‌اندازد. در مقابل، عادات‌های مناسب بهداشتی نظیر جستجوی اطلاعات مربوط به موضوع سلامتی و بهداشت، مراجعه به پزشک برای معاینه عمومی، ایمن‌سازی در برابر بیماری‌ها، ورزش



کردن، رژیم غذایی مناسب، حساس شدن نسبت به وضعیت سلامتی و عدم مصرف مواد و الکل سبب ارتقای سطح کیفیت خواب می‌شود و سلامت افراد را بهبود می‌بخشد. (سلطانی شال، آقا محمدیان شعرباف، غنائی چمن‌آباد، ۱۳۹۲: ۴۶-۴۰)

۲. تاثیر ورزش بر سلامت روان

فعالیت‌های ورزشی با افزایش توانایی جسمانی افراد سبب می‌شود احساس خود کارآمدی و اعتماد به نفس آنان افزایش یابد این امر سبب ارتقا و بهبود روابط بین فردی و عملکردهای اجتماعی می‌شود و سلامت روان شناختی آن‌ها را در پی خواهد داشت. یکی از عادت‌های مناسب بهداشتی یا رفتارهای ارتقا دهنده سلامتی، فعالیت‌های حرکتی و ورزشی منظم است که بر روی سلامتی انسان و کیفیت زندگی آثار مثبتی دارد؛ به گونه‌ای که زمینه اختلال‌های روان شناختی و جسمانی را کاهش و بهداشت روانی را افزایش می‌دهد.

در جوامع مختلف از ورزش به عنوان وسیله‌ای برای پیش‌گیری از بیماری‌ها، بهبود سلامتی و احساس خوب داشتن استفاده می‌شود. ورزش به دلیل اثرات مثبت ذهنی و فیزیکی‌اش، نقش مؤثری در بازتوانی و مدیریت درمان بیماران روانی دارد. روان شناسان اجتماعی همواره بر این نکته تأکید کرده‌اند که یک انگیزهٔ درونی برای رفتاری شایسته در انسان‌ها وجود دارد و این میل به شایستگی و مهار شخصی در قلمرو ورزش، میدان عمل گسترده‌ای می‌یابد، به این دلیل که ورزش انباشته از فرصت‌های برخورد با موانع و مشکلات از یک سو و عمل خود فرد از سوی دیگر است. غلبه بر کشمکش‌ها و مشکلات در ورزش، احساس شخصی فرد را از شایستگی و مهار خویشتن افزایش می‌دهد. در حقیقت بازی و ورزش جزئی از زندگی انسان از بدو تولد تا لحظه مرگ است. انسان از نظر فیزیولوژیکی نیاز به جنبش و حرکت دارد و بازی جزء مهم این جنبش و حرکت است. انسان برای رشد ذهنی و اجتماعی خود نیاز به تفکر دارد و بازی خمیرمایهٔ تفکر است. کمبود تحرک و فعالیت‌های بدنی می‌تواند منجر به رکود در سلامت جسمانی، روانی و ایجاد اختلالاتی هم چون اضطراب و استرس و افسردگی شود.

بازی و ورزش در بهبود سلامت روان و کاهش افسردگی یک فرد به خصوص کودکان و نوجوانان تأثیر بسزایی دارد، درحالی‌که بسیاری از مردم از اهمیت و درک این موضوع مهم و حیاتی غافل هستند و در سنین بالاتر که مشکل به صورت ظاهری در شخص نمود پیدا می‌کند، تازه به دنبال راه‌حلی برای درمان آن هستند و دست به دامان پزشکان و دارو می‌شوند درحالی‌که می‌توانند با انجام حرکات ساده ورزشی از بروز این مشکلات به راحتی جلوگیری کنند.

تربیت بدنی یک پدیده اجتماعی است که از طریق شرکت فرد در فعالیت‌ها و تمرینات ذهنی و جسمی زمینه‌ساز فرآیند تعلیم و تربیت انسان در جهت مطلوب بوده و شکوفایی استعدادها در تمام ابعاد وجودی و حفظ تندرستی، شادابی، افزایش فضایل اخلاقی و بهبود سلامت روان را فراهم می‌سازد و کیفیت زندگی را در تمامی زمینه‌های فردی و اجتماعی بهبود می‌بخشد.

فعالیت‌های بدنی و ورزشی علاوه بر تقویت قوای جسمانی که یک اصل مهم در ارتقای بهداشت همگانی است بر رشد قوای ذهنی و سلامت روانی دانش آموزان نیز تأثیر قابل ملاحظه‌ای دارند. تدوین یک برنامه ورزشی مناسب در مدارس بسیار ضروری است. باید به اهداف تربیت بدنی ارج نهاده و مسائل کاربردی این علم را در مدارس به اجرا درآورد. پزشکان نیز برای درمان بسیاری از ناراحتی‌های جسمانی و بیماری‌های روانی مانند افسردگی و استرس به بیماران خود توصیه می‌کنند که ورزش و کارهای اصلاحی جسمی که جزء علوم تربیت بدنی و ورزشی هستند را انجام دهند.

ناراحتی‌های جسمانی، اختلالات روانی را به همراه داشته و برعکس. نکتهٔ برجسته در تقویت قوای جسمانی، حفظ روان سالم می‌باشد. تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است؛ رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیش‌گیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. ورزش و بازی به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی ابزار مفیدی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت بخش و آرامش دهنده است.



در عصر حاضر، بیماری اعصاب و روان جزء مهم‌ترین و شایع‌ترین بیماری‌هاست. در سراسر جهان بسیاری از مردم از اعصاب متشنج و درهم‌ریخته و سردردهای مزمن شکایت می‌کنند. مدیر یکی از کلینیک‌های درمانی معروف آمریکا، آقای مایو، اعلام می‌کند که بیش از نیمی از تخت خواب‌های بیمارستان‌ها را کسانی اشغال کرده‌اند که گرفتار ناراحتی‌های عصبی هستند. بیماری آنان از خرابی اعصابشان نیست؛ بلکه از هیجانات درونی، محرومیت، تشویش، نگرانی، ترس، عدم موفقیت، یاس و ناامیدی، سرچشمه می‌گیرد. بسیاری از مردم می‌گویند، هنگامی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند، خواب آرامش بخشی دارند و ورزشکاران تقریباً همان‌قدر که از مزایای فیزیولوژیک ورزش سخن می‌گویند، از فواید روانی آن نیز صحبت به میان می‌آورند. تقریباً همه کسانی که ورزش می‌کنند، اظهار می‌دارند که بعد از انجام حرکات ورزشی شاداب شده و حس خوب و مطبوعی به آنان دست می‌دهد؛ روحیه آن‌ها بهتر شده و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند و این حس موجب افزایش کار آیی و توانایی آن‌ها می‌گردد، امروزه، تحقیقات علمی بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای سلامتی جسمانی است، رابطه نزدیکی با سلامتی روانی و به‌ویژه پیش‌گیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزشکاران معمولاً نسبت به افراد کم‌تحرک، اضطراب و افسردگی کمتری احساس می‌کنند.

دکتر آرتویدر، روانشناس معروف آمریکایی، در تحقیق بسیار جامع خود اظهار می‌نماید که عدم تعادل روانی بسیاری بیماران نتیجه عدم فعالیت حرکتی و ورزشی در دوران کودکی است. جونز در قسمتی از تحقیق خود دریافت پسرانی که از نظر قوای جسمانی ضعیف می‌باشند علاوه بر ضعف جسمانی دارای مشکلات روانی مانند احساس حقارت و عدم توانایی تطبیق خود با دیگران می‌باشند. راویک و مک کی دریافتند دانش‌آموزانی که در مهارت‌های حرکتی ضعیف می‌باشند اغلب خجول و گوشه‌گیر هستند و برعکس دانش‌آموزانی که از نظر مهارت‌های حرکتی قوی می‌باشند دارای ویژگی‌های برجسته رفتاری هم چون: فروتنی، تدبیر، توجه و حس همکاری هستند. شندل با استفاده از آزمون روانی خصوصیات روانی دانش‌آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار را مورد بررسی قرارداد و به این نتیجه رسید که دانش‌آموزان ورزشکار دارای صفات ممتاز رفتاری چون رهبری، تحرک‌های اجتماعی، حس ارزش‌های فردی و اجتماعی، عدم شک و تردید و بهانه‌جویی در خود و نتیجتاً رشد اجتماعی بیشتر می‌باشند. (امینی، سکوتی)

۱-۲. تأثیر ورزش در کاهش اضطراب

استرس هنگامی رخ می‌دهد که فرد احساس کند بین قابلیت‌های فردی خود و آنچه در یک موقعیت خاص لازم است توازن وجود ندارد، درعین حال پیامد عمل نیز مبهم باشد. (رابرتس، اسپسنگ، پمبرتن، ۱۳۸۲)

درزمانی که احساس نگرانی و اضطراب پیش می‌آید انسان باید به کار و فعالیت مشغول شود؛ چون معمولاً ذهن انسان در یک لحظه نمی‌تواند به چند موضوع متفاوت فکر کند. در این میان هر قدر کار و فعالیت حالت سرگرم‌کنندگی بیشتری داشته باشد مؤثرتر خواهد بود. این عمل باعث خواهد شد راحت‌تر با افکار اضطراب را مبارزه کند. درواقع خواهیم توانست ذهن خود را از درگیر شدن با افکار منفی منحرف کنیم. در این خصوص ورزش کردن باعث خواهد شد فرد در مواجهه با شرایط اضطراب، زان خون‌سردی و آرامش بیشتری داشته باشد. تحقیقات کارشناسان نشان می‌دهد که ورزش تأثیرات فیزیولوژیکی بر بدن دارد که این تأثیرات فیزیولوژیک فراهم‌کننده آرامش در افراد هستند. (عبدلی، ۱۳۸۶)

در دنیای امروز دانستن راه و روش زندگی و پیش رفت، عملاً بدون استرس امکان‌پذیر نیست و در بین جوامع بشر به‌صورت قانون درآمده است. نظام پیچیده کنونی ما چنان است که دستگاه عصبی ما در طی روز دائماً از سوی تکان‌های استرس‌زای کوچک و بزرگ بسیار زیادی بمباران می‌شود و دستگاه‌های عصبی - عضلانی ما دائماً در حالت تنش به سر می‌برند. در نتیجه استرس یکی از عمومی‌ترین مشکلاتی است که افراد با آن روبرو هستند و از آنجایی که امروزه مسئله سالم زیستن و رابطه آن با فعالیت‌های بدنی اهمیتی اساسی یافته است، تمرین و ورزش یکی از ساده‌ترین ابزارهایی است که استرس را کنترل می‌کند. ما می‌دانیم که ورزش مداوم بدنی در صورتی که به‌درستی انجام شود و با بیماری شخص در تضاد نباشد، در نگهداری سلامت جسم



و روان و بهزیستی فرد و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها، یکی از مهم‌ترین عوامل به شمار می‌رود؛ و این واقعیتی است که فعالیت بدنی، استرس عاطفی را به‌طور مؤثر می‌نشاند و بسیاری از پیامدهای ناخوشایند آن را خنثی می‌کند؛ اگرچه ورزش مشکلات کاری را حل نمی‌کند و یا وقتی در ترافیک قرار گرفته‌ایم، کار پلیس راهنمایی و رانندگی را انجام نمی‌دهد و راه را برای ما باز نمی‌کند؛ اما مطمئناً به دلیل فعل‌وانفعالاتی که در بدن به وجود می‌آورد به ما کمک می‌کند که از عهده فشار روحی برآییم و از تبدیل آن به یک مسئله مزمن جلوگیری کنیم.

۲-۲. تأثیر ورزش در کاهش افسردگی

به عقیده محققین، ورزش باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتمادبه‌نفس می‌گردد زیرا افراد افسرده یا اعتمادبه‌نفس ندارند یا میزان آن در آنان بسیار پایین است. ورزش، احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد حس می‌کند که به موقعیت‌هایی دست یافته است. (سایت علم و ورزش، ۱۳۹۴)

ورزش در درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله افسردگی تأثیر به‌سزایی دارد. ۳۰ دقیقه ورزش در روز می‌تواند آثار افسردگی را به‌اندازه برخی روش‌های روانی-درمانی و داروهای ضدافسردگی کاهش دهد. به گزارش پایگاه اینترنتی مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس، بررسی روان‌پزشکان نشان می‌دهد روزانه ۳۰ تا ۳۵ دقیقه ورزش می‌تواند آثار و عوارض افسردگی را تا نصف کاهش دهد و این کار برابر با تأثیر روش‌های درمانی متداول و مصرف برخی داروهای افسردگی می‌باشد. روان‌پزشکان قصد دارند با استفاده از نتایج این تحقیق شیوه‌های مختلط از روش‌های روان‌درمانی و ورزش را برای درمان افسردگی ابداع کنند.

در یکی از جالب‌ترین تحقیقات کلینیکی مشخص شده است که ورزش نه تنها در معالجه افسردگی بسیار مؤثر است بلکه نقش به‌سزایی در جلوگیری از بازگشت این بیماری دارد و با توقف انجام حرکات ورزشی خطر بروز علائم افسردگی افزایش چشم‌گیری خواهد داشت. به گفته یکی از روان‌شناسان مهم نیست که افراد افسرده به چه میزان ورزش می‌کنند، بلکه مهم این است که به‌طور مرتب روزانه وقتی را برای این امر اختصاص دهند. (سایت تبیان، ۱۳۹۳)

در ایجاد احساس نشاط و شادابی حین ورزش، ترشح مخدرهای طبیعی گروه اندورفین‌ها در مغز و غده هیپوفیز، نقش مهمی را ایفا می‌کنند. هنگام ورزش کردن، ترشح میانجی‌های عصبی - شیمیایی مثل اندورفین، انکفالین و سروتونین در خون افزایش یافته و با اثرات ضد درد و شادی‌بخش خود، قادرند در فرد نشاط و سرور ایجاد کنند. برنامه‌های منظم و متعادل ورزشی، مثل راه رفتن سریع به مدت بیست دقیقه در هر روز تولید اندورفین‌ها را برمی‌انگیزد و احساس نشاط را تقویت می‌کند.

ب: سیاست‌گذاری‌های نظام سلامت کشور در حوزه ورزش

سیاست‌گذاری سلامت یکی از وظایف حاکمیتی نظام سلامت است. سیاست سلامت، مجموعه دستورالعمل‌هایی است که توسط سیاست‌گذاران و مدیران ارشد نظام سلامت در حوزه‌های تأمین مالی، تولید منابع و ارائه خدمات سلامت به‌منظور تأمین، حفظ و ارتقای سلامتی مردم جامعه تدوین می‌شود و راهنمای تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی مدیران سطوح پایین است. نظام سلامت شامل سازمان‌ها، گروه‌ها و افرادی است که وظایف سیاست‌گذاری، تأمین مالی، تولید منابع و ارائه خدمات سلامت را باهدف تأمین، حفظ و ارتقای سلامتی مردم، پاسخ‌گویی به انتظارات آن‌ها و حمایت مالی از ایشان در مقابل هزینه‌های سلامت بر عهده دارند.

در نظام سلامت تغییر سیاست بسیار چالش‌برانگیز است. به دلیل آن‌که نظام‌های سلامت از نظر فنی پیچیده هستند، تغییر در بخشی از این نظام پیچیده و به‌هم‌پیوسته به‌طور اجتناب‌ناپذیری بر دیگر بخش‌ها و بسیاری از کارگزاران و ذی‌نفعان مختلف آن تأثیرگذار است. تجربه اصلاح در نظام سلامت حاکی از آن است که اغلب گروه‌های خوب سازمان‌دهی شده و قدرتمند (مانند پزشکان و شرکت‌های دارویی) و گروه‌های بسیار متفرق و زیان‌دیده بانفوذ سیاسی کم از جمله گروه‌هایی می‌باشند که هرگونه



اصلاح در نظام سلامت باید با توجه قابل ملاحظه به این گروه‌ها صورت گیرد؛ بنابراین دستیابی به موفقیت در سیاست‌گذاری و اصلاح سیاستی اغلب دشوار می‌باشد. (دشمن‌گیر، رواقی، ۱۳۹۴: ۶۹-۶۸)

با توجه به پیچیدگی خاص نظام‌ها و از جمله نظام سلامت سیاست‌گذاران، سیاست‌سازان و تحلیل‌گران سیاستی می‌بایست برخی از راه‌های ساده کردن وضعیت موجود را بیابند. هدف از این، امر افزایش شانس درک آن وضعیت و ارزش‌ها و عقاید نهفته در آن و اقدام در جهت تدوین و یا تعدیل سیاستی است که اثربخشی بیشتری دارد. این امر معمولاً دربرگیرنده تدوین چارچوب نظریه‌ای است که تعیین می‌کند کدام عوامل و روابط مهم است و کدام می‌توانند نادیده گرفته شوند.

سازمان سلامت جهان سیاست سلامت را به‌عنوان (یک توافق یا اجماع در مورد مسائل بهداشتی، اهداف و اولویت‌ها و مسیر و روش دستیابی به آن‌ها) تعریف می‌کند. (مصدق‌راده، ۱۴۰۰: ۲۴-۷)

سلامتی باید در دستور کار سیاست‌گذاران در همه بخش‌های دولت قرار گیرد. آن‌ها باید از عواقب تصمیمات خود روی سلامتی مردم آگاه باشند و مسئولیت خود را در قبال سلامت بپذیرند.

سیاست عقلایی، از بین سه رویکرد اصلی سیاست‌گذاری شامل (عقلایی، عقلایی محدود و سطل زباله) می‌تواند در این امر راه گشای سیاست‌گذاران باشد. مدل عقلایی کامل یا مرحله‌ای برای اولین بار توسط هارولد لاسول در سال ۱۹۵۶ میلادی برای تصمیم‌گیری و سیاست‌گذاری پیشنهاد شد. (همان)

روی کرد عقلایی در تصمیم‌گیری یا سیاست‌گذاری یک فرآیند منطقی مرحله‌ای را برای اتخاذ بهترین تصمیم یا سیاست به کار می‌گیرد که شامل تجزیه و تحلیل کامل مسئله، تعیین اهداف حل مسئله شناسایی راه‌کارهای حل مسئله، ارزشیابی راه‌کارهای حل مسئله و عواقب آن‌ها و در نهایت، انتخاب بهترین راه‌کار است. به عبارتی، بر اساس این روی کرد، فرآیند سیاست‌گذاری، چرخه‌ای پیشرو دارد. در این روی کرد سیاست‌گذار از سیستم منسجمی برای انتخاب بهترین راه‌کار استفاده می‌کند؛ سیاست‌گذاران در مدل عقلایی با استفاده از یک روش هدفمند، عینی و نظام‌مند، تصمیم مطلوب را برای مسائل ساده اتخاذ می‌کنند. تصمیم‌گیری در این مدل شامل مراحل شناسایی مسئله، جمع‌آوری اطلاعات، تهیه لیست راه‌کارها، ارزیابی راه‌کارها، انتخاب بهترین راه‌کار و اجرای آن است.

در کشورهای غربی برای سیاست‌گذاری در حوزه سلامت، سیاست‌گذاری عمومی را طراحی می‌کنند؛ یعنی با استفاده از مدل عقلایی به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی می‌شود که سیاست‌ها تنها دربرگیرنده بیماران نباشد بلکه عموم جامعه را در برگیرد و با اقدامی پیشگیرانه از بالا رفتن آمار بیماران جلوگیری شود.

به‌طور کلی، مدل‌های سیاست‌گذاری سه مرحله تدوین سیاست، اجرای سیاست و ارزشیابی سیاست را شامل می‌شوند. اجرای این مراحل در یک محیط سیاست‌گذاری مطمئن امکان‌پذیر است. در کشورهای در حال توسعه که با موانع ساختاری، فرآیندی و فرهنگی متعددی مواجه هستند. باید مقدماتی فراهم شود تا زمینه لازم برای تدوین سیاست فراهم شود در غیر این صورت سیاست تدوین‌شده به‌درستی اجرا نخواهد شد و نتایج خوبی نخواهد داشت. با در نظر گرفتن نقاط قوت و ضعف مدل‌های قبلی سیاست‌گذاری و تحلیل سیاست، ماهیت بخش سلامت و ویژگی‌های تاریخی، سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی ایران یک مدل ساده و درعین حال جامع و کاربردی شامل ۴ مرحله آمادگی تدوین، تدوین سیاست، اجرای سیاست و ارزشیابی سیاست توسعه یافت.

با توجه به نقش و اهمیت تعیین‌کننده ورزش در سلامتی جسم و روح و روان اشخاص در کنار دیگر فاکتورهای مهم همچون حفظ محیط‌زیست، تغذیه سالم، تغییر سبک زندگی و ... می‌توان گفت برنامه‌ریزی منظم در ترویج و فرهنگ‌سازی تأثیر ورزش در جامعه، می‌تواند علاوه بر حفظ و ارتقاء نظام سلامت جامعه به‌عنوان سیاستی پیش‌گیرانه، در جهت جلوگیری از صرف سرمایه‌گذاری و هزینه‌های کلان در امر بهداشت و درمان، در ترویج نشاط و شادابی و پویایی جامعه نیز به‌عنوان مردمی شاد و پرانرژی مؤثر واقع شود. پس از ایجاد آمادگی با ترویج تأثیر ورزش در سلامتی، دولت و نهادهای سیاست‌گذار باید در برنامه‌ای



مدون با توجه به ارتباط مؤثر ورزش و سلامتی، هماهنگی بین وزارت خانه‌های بهداشت و درمان را با ورزش و جوانان توسعه و بهبود بخشند و سیاست‌گذاری دو وزارت فوق را در جهت فراگیر نمودن ورزش به سازمان صداوسیما به‌عنوان رسانه ملی در جهت فرهنگ‌سازی و وزارت آموزش و پرورش، وزارت علوم و تحقیقات و فن‌آوری، وزارت کار و رفاه و امور اجتماعی و معاونت امور زنان رئیس‌جمهور و... تعمیم دهند. آنچه حائز اهمیت است اجرای صحیح یک برنامه مدون می‌باشد که نیازمند استفاده از مدیران متخصص، متعهد، مجرب و توانمند و شجاع است و درنهایت ارزشیابی دقیق و سخت‌گیرانه از بازخورد سیاست اعلامی توسط مجموعه‌های غیر دینفع که هرگونه تعارض منافع را منتفی سازد و نتایج واقعی سیاست‌ها را بسنجد. بی‌شک چنین سیاست‌گذاری با اولویت‌دهی به عوامل مؤثر و پیش‌گیرانه همچون ورزش، نقش مؤثر خود را در حوزه سلامت ایفا خواهد کرد.

بحث و نتیجه‌گیری

ورزش و فعالیت بدنی در صورتی که به‌صورت منظم و مستمر صورت گیرد آثار مفیدی در فرد برجای می‌گذارد. علاوه بر آثار اجتماعی همچون کمک به فرد در جریان اجتماعی شدن و سازگاری با محیط، کمک به فرد در تکامل شخصیت مناسب، پر کردن اوقات فراغت و جلوگیری از انحرافات اجتماعی به‌خصوص در دوران جوانی، تصحیح و تکمیل اخلاق مناسب و آماده کردن فرد برای رعایت حقوق دیگران، کمک به فرد در جریان فرهنگ‌سازی و داشتن فرهنگی مناسب می‌تواند آثار بسیار مثبتی در سلامت جسمی و روانی افراد داشته باشد. هنگام ورزش با توجه به فعل و انفعالات و سوخت‌وسازهایی که در بدن صورت می‌گیرد، قدرت بدنی فرد افزایش یافته و طول عمر سلامت اندام‌های بدن افزایش می‌یابد و این توان و مقاومت‌سازی بی‌شک فرد را در مقابله با انواع بیماری‌ها ایمن نگه می‌دارد همچنین بیماری‌هایی از قبیل افسردگی، اضطراب، استرس و آلزایمر که ممکن است در طول عمر به سراغ آدمی آید را کاهش می‌دهد. با این وصف می‌توان گفت به تبع آن میزان مراجعه به مراکز درمانی و هزینه‌تراشی به‌نظام سلامت کشور که نیازمند منابع مالی سنگین می‌باشد با صرف هزینه‌های اندک کاهش می‌یابد. و علاوه بر آن نشاط و شادابی را به ارمغان می‌آورد.

لذا با توجه به مطالب فوق موارد به نظر می‌رسد دولت و نهادهای سیاست‌گذار باید در برنامه‌ای مدون با توجه به ارتباط مؤثر ورزش و سلامتی، هماهنگی بین وزارت خانه‌های بهداشت و درمان را با ورزش و جوانان توسعه و بهبود بخشند و سیاست‌گذاری دو وزارت فوق را در جهت فراگیر نمودن ورزش به سازمان صداوسیما به‌عنوان رسانه ملی در جهت فرهنگ‌سازی و وزارت آموزش و پرورش، وزارت علوم و تحقیقات و فن‌آوری و وزارت کار و رفاه و امور اجتماعی و معاونت امور زنان رئیس‌جمهور و... تعمیم دهند. تا با سیاستی واحد و عزمی ملی، شاهد جامعه‌ای سالم، شاداب و پرانرژی باشیم.

منابع و مأخذ

۱. امینی، هادی، سکوتی، عاطفه، نقش ورزش و بازی در سلامت روان و تأثیر آن بر اضطراب و افسردگی، همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی
۲. دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۷)، لغت‌نامه، تهران: موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران
۳. دشمن‌گیر، لیلا، رواقی، حمید (۱۳۹۴)، نظریه‌ها و الگوهای سیاست‌گذاری برای تحلیل سیاست‌های نظام سلامت، مجله تحقیقات نظام سلامت حکیم، بهار ۹۴، دوره هیجدهم، شماره اول، پیاپی ۶۸
۴. رابرتس، گلین، اسپسنگ، کوئن، پمبرتن، سینتال (۱۳۸۲)، روانشناسی ورزشی، مترجمین: محمد کاظم واعظ موسوی و معصومه شجاعی، انتشارات رشد



۵. سلطانی شال، رضا، آقا محمدیان شهرباف، حمیدرضا، غنائی چمن‌آباد، علی (۱۳۹۲)، اثربخشی ورزش بر سلامت عمومی، کیفیت خواب و کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، سال هفدهم، شماره ۴، (پیدری ۶۹)، مهر و آبان ۱۳۹۲

۶. سایت علم ورزش (۱۳۹۴). www.elmvarzesh.com

۷. سایت تبیان (۱۳۹۳). ورزش و افسردگی www.tebyan.net

۸. عبدلی، بهروز (۱۳۸۶)، مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش، انتشارات بامداد

۹. مصدق راد، علی محمد (۱۴۰۰)، مدل کاربردی سیاست‌گذاری و تحلیل سیاست سلامت، مجله پایش، سال بیست و یکم، شماره اول، بهمن - اسفند ۱۴۰۰

۱۰. Dua JS, Cooper AR, Fox KR, Graham Stuart A. Exercise training in adults with congenital heart disease: Feasibility and benefits. *Int J Cardiol* ۲۰۱۰ Jan ۲۱; ۱۳۸ (۲): ۱۹۶-۲۰۵
۱۱. Figueira HA, Giani TS, Beresford H, et al. Quality of life (QOL) axiological profile of the elderly population served by the Family Health Program (FHP) in Brazil. *Arch Gerontol Geriat* ۲۰۰۹ Nov-Dec; ۴۹ (۳): ۳۶۸-۷۲
۱۲. Stroth S, Reinhardt RK, Thone J, et al. Impact of aerobic exercise training on cognitive functions and affect associated to the COMT polymorphism in young adults. *Neurobiol Learn Mem* ۲۰۱۰ Oct; ۹۴ (۳): ۳۶۴- ۷۲



The Place of Sport in the Making of Policies of Country's Health System

Maghsoud Zavvar

M.A in Criminal Law & Criminology, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran
(Corresponding Author) Ranginkamans^{۷۹}@gmail.com

Arezou Ghorbani

M.A in Private Law, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran
arezoughorbani^{۷۱}@gmail.com

Nahid Zavvar

Bachelor of Nursing,, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran
zavvarnurse@gmail.com

Abstract

What is important in the management and policy-making system of the health system of the communities is the provision of preventive policies and solutions, which are generally low-cost and easy to obtain. Considering the determining role and importance of exercise in the health of people's body, mind and soul, along with other important factors such as preserving the environment, healthy eating, changing lifestyle, etc., it can be said that regular planning and promotion and culturalization of the effect of exercise In the society, in addition to maintaining and improving the health system of the society as a preventive policy in order to prevent the spending of investment and large expenses in health and treatment, it can also be effective in promoting the vitality and dynamism of the society as a happy and energetic people. To occur this research has been done in library method with the aim of investigating the impact of sports on the health of people in society so that it may provide a suitable way to help the health system of the country in making policies.

Keywords: Exercise, Mental Health, Depression, Anxiety, Making of Policie.