

شناسه:	<b>سند انتظار پژوهش (RFP)</b>	 پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
تاریخ:		
شماره:		

<b>عنوان طرح به فارسی</b>	<b>"طراحی فعالیت های بدنی متناسب با نوع کم توانی برای ارتقاء کیفیت زندگی گروه های مختلف افراد کم توان و خانواده های آنان"</b>
<b>عنوان طرح به انگلیسی</b>	<b>Designing special physical activity depending on the type of disability to improve the quality of life for disabled people and their families</b>

<b>۱. تعریف پروژه</b> (توضیح روشن، صریح و خلاصه‌ای از آنچه که باید انجام، بررسی یا تعیین شود)
<p>ارتقاء سلامت عمومی کلیه ی افراد جامعه از جمله مهم ترین وظایف هر دولتی محسوب می شود. از جمله ی مورد توجه ترین افراد جوامع بشری، افراد کم توان هستند که به دلیل مشکلات جسمی، ذهنی و روانی و متعاقب آن مشکلات مختلف اجتماعی و معیشتی توانایی ایجاد رفاه و بهبود وضعیت زندگی خود را ندارند. با توجه به این که ایران جزء کشورهایی است که دارای شیوع بالای انواع مختلف اختلالات ذهنی و جسمی می باشد تحقیق در ارتباط با سلامت این افراد و بهبود کیفیت زندگی ایشان از جمله مهمترین اولویت های پژوهشی سازمان های مختلف مرتبط با سلامت می باشد.</p> <p>افراد کم توان امکان حضور در فعالیت های تفریحی مناسب با سن خود را ندارند. لذا بسیاری از این افراد به لحاظ اجتماعی منزوی هستند. شرکت در فعالیت های ورزشی برای این افراد بسیار مفید است چرا که باعث پیشگیری از بسیاری از بیماری ها در این افراد می شود. از این رو تدوین برنامه های فعالیت بدنی برای این افراد بسیار ارزشمند بوده و در انتقال این افراد به محیط اجتماع و بهبود وضعیت سلامت جسمی و روانی آنها بسیار مهم و موثر می باشد. نتایج مطالعات انجام شده در این حوزه نشان می دهد که تنها یک سوم از افراد کم توان ذهنی به اندازه ی کافی فعالیت بدنی دارند و آمادگی جسمانی آنها در سطحی بسیار پائین تر از سایر افراد جامعه است.</p> <p>یکی از راه های بهبود وضعیت زندگی این افراد بهبود وضعیت جسمانی و ارتقاء سلامت روانی آنها از طریق پرداختن به فعالیت های بدنی متناسب با نوع اختلال در آنها می باشد. اجرای تمرینات ورزشی نه تنها باعث بهبود آمادگی جسمانی و روانی این افراد می شود بلکه در افزایش سلامت کلی و بهبود کیفیت زندگی این افراد نیز موثر است. پژوهش گران مختلف نشان داده اند که این افراد برای سالم ماندن، حفظ سلامتی، داشتن شغل و زندگی مستقل نیاز به فعالیت های بدنی و ورزشی بیشتری داشته و مربیان، والدین و ... می بایست این افراد را تشویق به داشتن زندگی فعال تری نمایند.</p> <p>اما با وجود این که فعالیت بدنی و ورزش برای این افراد بسیار ارزشمند است؛ یک نکته ی مهم در اجرای فعالیت های بدنی، نوع تمرینات مفید برای این افراد است. مربیان، والدین و مراقبت کنندگان می بایست نهایت دقت را در زمینه ی انتخاب نوع تمرینات مناسب برای این افراد انجام دهند. محققین پس از مرور تحقیقات انجام شده بر روی این افراد نتیجه گرفته اند که برنامه های تمرینی استفاده شده برای این افراد در تحقیقات مختلف ناکارآمد بوده و تاثیر چندانی در افزایش آمادگی جسمانی و بهبود کیفیت زندگی آنها نداشته اند و برای روشن شدن موضوع نیاز به تحقیقات بیشتری است. لذا نیاز است تا برنامه های فعالیت بدنی متناسب با هر نوع کم توانی تدوین شود و اثر بخشی این برنامه ها بر جنبه های مختلف سلامت جسمی، روانی و کیفیت زندگی این افراد مورد سنجش قرار گیرد تا پس از اثبات اثر بخشی آنها بتوان این بسته ها را به عنوان ابزاری اثر بخش برای ارتقاء سلامت افراد دارای هر نوع کم توانی به جامعه معرفی نمود.</p>

## ۲. واژه‌های اصلی و محوری (اشاره به کلیدواژه‌ها و واژه‌هایی که به نوعی به پروژه مربوط می‌شوند، همراه با تعریف مختصر از هر کدام)

### **معلولیت (Handicapped):** تعاریف متنوعی از معلولیت وجود دارد:

تعریف سازمان بهداشت جهانی از معلولیت: «معلولیت یک نقص برای شخص بوده و ناشی از یک اختلال، یا نوعی کم توانی می باشد که در انجام یک نقش و عمل عادی (وابسته و مرتبط با سن، جنس و عوامل اجتماعی و فرهنگی) برای آن شخص محدودیت ایجاد کرده یا از آن جلوگیری بعمل می آورد»

تعریف مجمع عمومی سازمان ملل متحد از معلولیت: «معلولیت عبارتست از فقدان یا کاهش فرصت ها برای سهیم شدن در زندگی اجتماعی، در سطحی برابر با دیگران.»

همچنین بیان می شود که معلولیت عبارت است از مجموعه‌ای از عوامل جسمی، ذهنی و اجتماعی و یا ترکیبی از آنها که به نحوی فرد دارای معلولیت را در روند زندگی مستقل عادی از نظر شخصی و اجتماعی نیازمند کمک می سازد.

اما در دیکشنری آنلاین کمبریج معلولیت چنین تعریف می شود: ناتوانی در استفاده از بخشی از ذهن یا بدن به دلیل این که آسیب دیده است و یا این که به شکل طبیعی کار نمی کند. این کلمه هم اکنون توسط اکثر مردم به عنوان یک کلمه توهین آمیز قلمداد می شود؛ افرادی که ترجیح می دهند تا از کلمه کم توان و یا کم توانی (disability) استفاده نمایند.

### **کم توانی (Disability):** در بخش ۵۰۴ قانون فدرال آمریکا فرد با کم توانی<sup>۱</sup> این گونه تعریف می شود:

فردی که دارای آسیب ذهنی یا جسمی است، به نحوی که این آسیب موجب محدودیت اساسی او در فعالیت های اصلی زندگی می شود و ۲- در اثر این آسیب مورد تبعیض قرار می گیرد.

آسیب های جسمی شامل هر نوع اختلال یا شرایط فیزیولوژیک، بد شکلی های زیبایی، یا نقایص کالبد شناختی می شود که بر یک یا چند دستگاه بدنی زیر اثر می گذارد: دستگاه عصب شناختی، عضلانی اسکلتی، اندام های حسی ویژه، تنفس، اندام های گفتار، دستگاه قلبی عروقی، تولید مثل، گوارش، کلیه و مجاری ادرار، خونی، لنفاوی، پوست و غدد درون ریز.

آسیب های ذهنی نیز عبارت است از هر نوع اختلال ذهنی یا روانشناختی، از قبیل کم توانی ذهنی، نشانگان آسیب مغزی، بیماری های روانی یا عاطفی و کم توانی های یادگیری ویژه.

البته سازمان بهداشت جهانی بیان میدارد که اصطلاح کم توانی یک اصلاح چتر گونه است که واژه هایی همچون اختلال (impairments)، محدودیت فعالیت و مشارکت را در بر می گیرد. اختلال نیز یک مشکل در عملکرد و یا ساختار جسمانی است، محدودیت حرکتی یک مشکلی است که افراد در اجرای تکالیف و یا فعالیت ها با آن مواجه می شوند، در حالی که محدودیت و یا موانع مشارکت یک مشکل است که افراد آن را در موقعیت های مختلف زندگی تجربه می نمایند.

کم توانی ذهنی (Mentally disability): کم توانی ذهنی<sup>۲</sup> شرایطی است که از ابتدای خلقت انسان تاکنون همواره وجود داشته است. تشخیص کم توانی ذهنی اغلب چالش زا بوده و می باید توسط متخصصان این حیطه انجام شود. اغلب افراد کم توان ذهنی دارای نقاط ضعف و قوت متعددی هستند. این نقاط قوت ممکن است باعث گیج شدن افراد غیر متخصص در تشخیص افرادی شود که دچار کم توانی ذهنی خفیف هستند. این افراد غیر متخصص ممکن است تفسیر اشتباهی از این نقاط قوت داشته باشند. برخی افراد ممکن است این تصور را داشته باشند که افراد کم توان ذهنی قادر نیستند بخوانند. اما در حقیقت این موضوع به خوبی اثبات شده است که بزرگسالان دارای کم توانی ذهنی خفیف می توانند در حد افراد پایه ۵ یا ۶ بخوانند و بنویسند. در متن تجدید نظر شده ویرایش چهارم کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی (DSM-IV-TR<sup>۳</sup>) سه معیار برای تعریف کم توانی ذهنی صورت گرفته است. مهم ترین ویژگی کم توانی ذهنی، کارکرد ذهنی عمدتاً پائین تر از متوسط است (ملاک الف)، که با محدودیت های مهم در کارکرد انطباقی در حداقل دو مورد از زمینه های مهارتی زیر همراه است: ارتباطات،

<sup>۱</sup> :disability

<sup>۲</sup> : intellectual disability

<sup>۳</sup> : diagnostic and statistical manual of mental disorders- fourth edition, text revision

مراقبت از خود، زندگی خانوادگی، مهارت های اجتماعی-میان فردی، بهره برداری از منابع اجتماع، خود گردانی، مهارت های کارکردی تحصیلی، کار، اوقات فراغت، بهداشت و ایمنی (ملاک ب). همچنین سن شروع اختلال باید پیش از هجده سالگی باشد (ملاک ج). سبب شناسی کم توانی ذهنی بسیار متفاوت است و می توان آن را به عنوان برآیند عمومی و نهایی فرایندهای آسیب شناختی تلقی کرد که کارکرد دستگاه عصبی مرکزی را تحت تاثیر قرار می دهد.

**کیفیت زندگی:** بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی، درک افراد از موقعیت خود در زندگی از نظر فرهنگ، سیستم ورزشی که در آن زندگی می کنند، اهداف، انتظارات، استانداردها و اولویت هایشان می باشد. کیفیت زندگی همچنین به حیطه های اجتماعی، روانی، و جسمی سلامتی که متأثر از تجارب، باورها، ادراکات و انتظارات فرد می باشد، گفته می شود.

### ۳. سوابق پروژه (اشاره مختصر به سوابق پروژه های مشابه داخلی و خارجی)

کاشی و همکاران در یک طرح تحقیقی گسترده در قالب یک رساله دکتری، یک طرح تحقیقی به سفارش پژوهشگاه تربیت بدنی و یک طرح با حمایت دانشگاه آزاد اسلامی اقدام به تدوین بسته آموزشی تمرینی ویژه بزرگسالان سندرم داون نمودند. پس از مطالعه مشکلات مختلفی که در این افراد وجود دارد محقق نتیجه گیری نمود که اگر یک برنامه تمرینی بخواهد سلامت افراد سندرم داون را ارتقاء دهد باید به چند عامل بسیار مهم زیر توجه نماید:

الف) خصوصیات بدنی که در نتیجه بیماری سندرم داون دچار اختلال شده اند. ب) رشد حرکتی و مهارت های روانی حرکتی که دچار تاخیر بوده و یا با کیفیت پائینی اجرا می شوند. ج) درمان و یا کاهش عوارض ناشی از برخی بیماری های جسمی که در نتیجه وجود سندرم داون در این افراد وجود داشته و باعث افزایش مرگ و میر در آنها می شود. بیشترین بیماری که در این افراد باعث مرگ و میر می شود مشکلات قلبی و عروقی می باشد زیرا این افراد در مقایسه د) مشکلات روانی و عصبی که ناشی از بیماری سندرم داون هستند و بارز ترین این مشکلات دمانس می باشد. محقق در ابتدای این تحقیق این چهار مورد را مد نظر قرار داده و کلیه متغیرهای مهم در هر دسته را شناسایی و برای رفع آنها اقدام به تدوین برنامه فعالیت بدنی بر مبنای مبانی نظری و پیشینه تحقیق نمود. پس از تدوین برنامه، در یک دوره سه ماهه اثر بخشی این برنامه تدوین شده را بر بیش از ۵۰ متغیر مهم مورد بررسی قرار داد و در کل نتیجه گیری نمود که این برنامه تمرینی آموزشی می تواند باعث بهبود سلامت افراد سندرم داون شود. این محققین با تدوین برنامه فعالیت بدنی مرتبط با نوع اختلال توانستند مدلی نسبتاً کامل برای تمرین بدنی در افراد سندرم داون را به جامعه ارائه نمایند. از ویژگی های بسیار خوب این برنامه تمرینی توجه به مسائل آموزشی (سیستم آموزش فراگیر)، انگیزشی، اجتماعی و رفتاری و اصول روانشناسی و توانبخشی در طراحی برنامه بود که بر غنای علمی این برنامه می افزود.

### ۴. اهداف کلی و جزئی پروژه

از جمله مهم ترین اهداف این طرح تحقیقی طراحی فعالیت های بدنی متناسب با نوع کم توانی برای ارتقاء کیفیت زندگی گروه های مختلف معلولان و خانواده های آنان می باشد. بسته های آموزشی تمرینی مختص هر نوع کم توانی می تواند متخصصین حوزه سلامت را در ارتقاء سطح زندگی این افراد یاری رسانده و به عنوان راهنمایی کاربردی در سطح جامعه مورد استفاده قرار گیرد.

### ۵. قلمروی سازمانی، مکانی و زمانی (اشاره به گستردگی پروژه در ابعاد سازمانی، مکانی، زمانی و دامنه منابع جمع آوری اطلاعات)

این تحقیق برای افراد کم توان کشور و به تناسب با اولویت اجرا برای انواع کم توانی های شایع تر در ایران اجرا می شود و یافته های آن قابلیت استفاده مستقیمی در کشور را دارد. جامعه آماری آن کلیه افراد کم توان مشغول به تحصیل در وزارت آموزش و پرورش، افراد کم توان و معلولین تحت حمایت سازمان بهزیستی و تحت حمایت سازمان های خصوصی و دولتی دیگر در کشور می باشد.

## ۶. تخصص‌ها و تجارب مورد نیاز برای اجرای پروژه

بدون شک تحقیق در این حوزه نیازمند بهره‌گیری از تخصص و تجارب رشته‌های متعددی همچون توانبخشی، روانشناسی (کلیه گرایش‌ها) و رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی (گرایش‌های رفتار حرکتی، آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی و فیزیولوژی ورزشی) می‌باشد. همکاری این افراد در کنار یکدیگر می‌تواند تضمین نماید تا غنای علمی برنامه‌های تدوین شده بیشتر بوده و کارایی برنامه‌ها افزایش یابد.

## ۷. ابزارهای پروژه (اشاره به ابزارها، امکانات، حمایت‌ها و ... برای انجام پروژه)

طراحی برنامه‌های تمرینی نیاز به تخصص علمی و بهره‌گیری از دانش نظری موجود دارد. اما برای بررسی اثر بخشی برنامه‌های تدوین شده نیاز است تا تحقیقات میدانی صورت گرفته و تاثیر این برنامه‌ها بر متغیرهای مختلفی که تحت تاثیر هر نوع کم‌توانی قرار می‌گیرد مورد سنجش قرار گیرند.

## ۸. خروجی‌ها، کاربست‌ها و مستندات نهایی (اشاره به برون‌دادهای مختلف عملی، اجرایی، مستندسازی و آیین‌نامه‌ای نتایج پروژه)

تالیف کتاب یا کتابچه‌هایی که توضیح دهنده بهترین شیوه‌های تمرینی در هر نوع کم‌توانی می‌باشند، تدوین بسته‌های آموزشی-تمرینی مرتبط با هر نوع کم‌توانی و استخراج مقالات علمی معتبر می‌تواند از دستاوردهای اجرای هر طرح تحقیقی در این حوزه باشد.

## ۹. انتظارات پروژه در موضوع پیوند با سازمان‌های خارجی و خارجی

انتظار می‌رود تا مجریان اجرای هر طرح تحقیقی در این زمینه به تعامل با سازمان‌های هدفی همچون بهزیستی و یا آموزش و پرورش استثنایی پرداخته و با اجرای طرح تحقیقی با استفاده از جوامع تحت پوشش این سازمان‌ها تحقیقی کاربردی و میدانی در محیطی کاملاً واقعی اجرا نمایند تا این سازمان‌ها با اطمینان بیشتری از نتایج تحقیق استفاده نمایند. همچنین چنانچه قصد تدوین برنامه‌های حمایتی برای خانواده‌ها وجود داشته باشد، خانواده‌های این افراد مورد بررسی قرار گیرند تا علاوه بر اجرای طرح تحقیقی خدمتی هر چند کوچک نیز به این قشر از جامعه صورت پذیرد.

## ۱۰. ملاحظات اساسی (اقدامات مورد انتظار) در انجام پروژه

انتظار می‌رود مجری طرح تحقیقی با بهره‌گیری از آخرین دستاوردهای علمی و مبانی نظری و بهره‌گیری از نظریات موجود در این حیطه و بر اساس آخرین سیستم‌های آموزشی پذیرفته شده (سیستم آموزش فراگیر) اقدام به تدوین برنامه‌های تمرینی نموده و این برنامه را در مدت زمان معین و مورد نیاز در جامعه هدف مورد سنجش و بازبینی قرار دهد. یافته‌های حاصل از این طرح تحقیقی باید به شکل مستقیم برای معلمان ورزش و متخصصان این حوزه مورد استفاده باشد و این افراد بتوانند با کمترین صرف وقت و انرژی نیاز خود به دسترسی به دانش غنی و جدید حاصل در این زمینه را داشته باشند.

## ۱۱. تجاری‌سازی و درآمدزایی (اشاره به دستاوردهای تجاری‌سازی و درآمدزایی برای پژوهشگاه)

بدون شک تدوین برنامه‌های تمرینی می‌تواند موجب تالیف کتاب، بروشور، کتابچه، سی‌دی آموزشی و ... شود که افراد متقاضی بتوانند با صرف کمترین هزینه به اطلاعات حاصل دسترسی یابند.

## ۱۲. پیش‌بینی زمان و هزینه انجام پروژه

کمتر از یکسال ■ بین یک تا دوسال ■ بیش از دو سال □