

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

برنامه ی راهبردی پیشگیری از آسیب های فعالیت های بدنی	عنوان طرح به فارسی
Physical Activity Injury Prevention Strategy Plan	عنوان طرح به انگلیسی

۱. تعریف پروژه (توضیح روشن، صریح و خلاصه‌ای از آنچه که باید انجام، بررسی یا تعیین شود)
<p>ورزش و فعالیت بدنی مهم ترین شاخص های سلامتی در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه بوده و زندگی بی تحرک چهارمین عامل خطرزای بیماری ها و مرگ ومیر است(باهر ۲۰۱۲). دولت ها در حال سرمایه گذاری هستند تا سلامتی را از طریق افزایش میزان مشارکت در تمام سطوح جامعه بهبود بخشند.</p> <p>یافته های پژوهشی بیانگر آن است که اختلاف معنی داری در درصد افراد مشارکت کننده در فعالیت های ورزشی در کشور نسبت به کشورهای توسعه یافته وجود دارد. در بسیاری از کشورهای توسعه یافته در حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد و گاهی تا ۷۰ درصد مردم به فعالیت های ورزشی در روز می پردازند. این درحالیست که در کشور ما تنها ۱۳٪ مردم فعالیت ورزشی دارند و مابقی نسبت به این امر بی توجه می باشند. از یک سو ترقیب مردم به مشارکت در فعالیت های ورزشی از اولویت های دستگا ههای مرتبط می باشد، از سوی دیگر حفظ سلامت و جلوگیری از بروز آسیب دیدگی در افراد مشارکت کننده دغدغه ی این سازمان ها می باشد. مشارکت در هرگونه فعالیت بدنی و ورزش دارای بخش جدایی ناپذیری بنام آسیب می باشد. احتمال بروز آسیب نیز در هیچ ورزش و فعالیتی غیر ممکن نیست. بنابراین آسیب های ورزشی یکی از خطراتی است که افراد مشارکت کننده در ورزش را همیشه تهدید کرده و می کند. با این وجود نکته ی قابل توجه اینست که بیش از ۹۵٪ آسیب های ورزشی قابل پیش بینی هستند، هر رخداد قابل پیش بینی احتمالا می تواند قابل پیشگیری نیز باشد. با توجه به این امر پیشگیری از آسیب نیز بخشی از ورزش و فعالیت بدنی است. این مسئله پیش تر در برخی کشورهای توسعه یافته مورد بررسی قرار گرفته و در حال حاضر با اجرای راهبردهای پیشگیری از آسیب در صدد رفع آن برآمده اند بطوریکه در کشور استرالیا، ایالت ویکتوریا با ایجاد کارگروه تخصصی پیشگیری از آسیب های ورزشی در سال ۲۰۱۱، راهبردهای موثر در کاهش آسیب را طراحی و با اجرای آن زمینه های کاهش آسیب های ورزشی را فراهم نمود. از دیگر موارد می توان به راهبرد پیشگیری از آسیب در آنتاریو اشاره کرد. ایالت دلوار نیز اینچنین راهبردی را در جهت کاهش آسیب ها به اجرا گذاشت و از نتایج مثبت آن بهره مند شد. در صورتیکه از این رخدادهای قابل پیش بینی، پیشگیری بعمل نیاید، قاعدتا افزایش سالانه آسیب های ورزشی را در پی خواهد داشت که این امر خود می تواند میزان مشارکت مردم را کاهش و متعاقب آن سلامت افراد را تحت تاثیر قرار دهد. بازنشستگی زود هنگام از فعالیت های ورزشی، هزینه های سرسام آور درمانی، زندگی همراه با درد و معلولیت سیمای نامیمون آسیب های ورزشی ناشی از فقدان راهبردهای پیشگیرانه از آسیب است. با توجه به اینکه در ایران جمعیت مشارکت کننده در ورزش و فعالیت بدنی نسبت به کشورهای توسعه یافته همیشه پائین تر بوده، بنابراین حفظ و افزایش این جمعیت باید در اولویت برنامه های راهبردی سازمان های مرتبط با امر ورزش و سلامت مردم در استان ها باشد. مشارکت در فعالیت های ورزشی می تواند با آسیب دیدگی های ورزشی همراه باشد. در کنار عوامل مختلفی همچون عوامل</p>

اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی که موجب می شوند عموم مردم از پرداختن به فعالیت ورزشی خودداری کنند، ترس از آسیب دیدگی نیز یکی از عوامل مهم و موانع مشارکت در فعالیت های ورزشی برشمرده شده است. بسیاری از مردم بخاطر ترس از آسیب دیدگی و متحمل شدن هزینه های درمانی و هدر رفت زمان ناشی از آسیب ترجیح می دهند فعالیت ورزشی را از برنامه ی روزانه ی خود حذف کنند. شاید به نوعی فعالیت ورزشی را خطری برای سلامت خود تلقی می کنند. در این خصوص متولیان امر ورزش و سلامت جامعه وظیفه دارند تا با تغییر نگرش مردم به ورزش آنها را ترقیب کنند تا هرچه بیشتر در این عرصه وارد شوند و اجرای منظم فعالیت های ورزش را در سبد روزانه خود قرار دهند. یکی از مناسب ترین ابزارها در این بخش اجرای راهبردهای پیشگیری از آسیب های ورزشی می باشد. ایجاد شرایط ایمن ورزشی برای عموم و ارائه ی آموزش های لازم در جهت مدیریت خطر در حین فعالیت های ورزشی می تواند راهکار مناسب و اثرگذاری در تغییر نگرش مردم نسبت به خطر بروز آسیب در ورزش باشد. بنابراین حصول این مهم خود می تواند ابزاری باشد برای ترقیب و تشویق مردم به فعالیت ورزشی. چراکه امروزه اثرات مثبت ورزش برای سلامت جسمانی، روحی و روانی بر هیچ کس پوشیده نیست و بنظر می رسد تنها این موانع موجود هستند که شهروندان را از شرکت در فعالیت های ورزشی باز می دارد. بنابراین در درجه اول، شناسایی نقاط خطر و ارائه ی آموزش های لازم در جهت پیشگیری از آسیب می تواند بستر مناسبی را برای کسب این مهم فراهم آورد. علیرغم اینکه در نگاه اول اجرای راهبردهای پیشگیرانه در ورزش و حتی دیگر بخش ها، صرف هزینه تلقی می شود، ولی لازم بذکر است که نه تنها صرف هزینه نیست بلکه حفظ و سرمایه های ملی نیز می باشد. مطالعات گزارش کرده اند که در ازای هر ۱ دلار هزینه کرد در پیشگیری از آسیب ۱۳/۷ دلار ذخیره ی مالی را بدنبال داشته است. در واقع نرخ هزینه/فایده ی ۱ به ۱۳/۷ در پایان گزارش شد(رگنیر و همکاران ۱۹۹۵).

این درحالیست که امروزه مسئله ی اصلی در کشور کمبود و یا حتی عدم وجود اقدامات پیشگیرانه در این رشته ها بویژه در سطح عموم مردم و در صحنه ی فعالیت های ورزشی غیرسازماندهی شده می باشد. بنابراین اجرای راهبردها و اقدامات پیشگیری از آسیب در این رشته های پرمشارکت و البته دارای نرخ بروز آسیب و هزینه ی درمان بالا در گام اول می تواند به حفظ جمعیت فعال در آن ها منجرشود. بعلاوه کاهش آسیب های ورزشی، کاهش هزینه های درمانی را نیز بدنبال خواهد داشت که با توجه به جمعیت بالای این رشته ها، احتمالاً از نظر اقتصادی به حفظ و ذخیره ی هزینه های مستقیم و غیر مستقیم آسیب های ورزشی در کشور نیز بیانجامد. در ادامه نیز احتمالاً بتواند با فراهم سازی شرایط ایمن و کم خطر در این رشته ها، زمینه های افزایش مشارکت افراد و گرایش آنها به این رشته را فراهم آورد

با توجه به این امر، بمنظور اجرای طرح حاضر با تشکیل کارگروه اجرایی، سیاستگذاری ها و تصمیم گیری های لازم در ارتباط با نحوه ی اجرای طرح تعیین می شود. در ادامه سازمان های ذی نفع و آنهایی که قابلیت همکاری در طرح و کمک به اجرای هرچه مناسب تر آن را دارند شناسایی و معرفی شده و در ادامه اهداف کلی و جزئی و بعلاوه راهبردهای اولیه و مورد نیاز برای اجرا پیش بینی و آورده شده اند.

۲. واژه های اصلی و محوری (اشاره به کلیدواژه ها و واژه هایی که به نوعی به پروژه مربوط می شوند، همراه با تعریف مختصر از هر کدام)

آسیب ورزشی، پیشگیری، ورزشکاران، فعالیت بدنی

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

این پروژه در برخی از کشورهای پیشرفته جهان همچون امریکا، کانادا، استرالیا، نیوزلند، انگلیس اجرا شده است اما در کشور اسرآن تاکنون چنین پروژه ای اجرا نشده است

هدف کلی

پیشگیری از بروز آسیب های ورزشی در فعالیت بدنی

اهداف اختصاصی

- ارتقای نرخ مشارکت در فعالیت جسمانی و ورزشی ایمن در تمامی اقشار جامعه
- کاهش هزینه های درمانی مرتبط با فعالیت های جسمانی و ورزشی
- ارتقا کیفیت زندگی افراد فعال جامعه

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

پروژه ی حاضر گستره ی ملی داشته و کاربرد آن در قالب کشوری می باشد.

۶. تخصص ها و تجارب مورد نیاز برای اجرای پروژه

اجرای این پروژه، نیازمند مشارکت متخصصین در حوزه های مختلف ورزشی، پزشکی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، ...نیاز است.

۷. ابزارهای پروژه (اشاره به ابزارها، امکانات، حمایت ها و ... برای انجام پروژه)

در اجرای این پروژه، حمایت و همکاری با دستگاههای مختلف همچون وزارت ورزش و جوانان، وزارت بهداشت و درمان، وزارت آموزش و پرورش استان، سازمان صدا و سیما، جمعیت هلال احمر، وزارت کشور (شهرداری ها)، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، وزارت علوم، تحقیقات و فن اوری، و NGO های ذیربط می باشد

۸. خروجی ها، کاربست ها و مستندات نهایی (اشاره به برون دادهای مختلف عملی، اجرایی، مستندسازی و آیین نامه ای نتایج پروژه)

کاهش آسیب های ورزشی و ارتقاء سلامت افراد فعال در جامعه، افزایش نرخ مشارکت مردم در لعالیت های جسمانی و ورزش

۹. انتظارات پروژه در موضوع پیوند با سازمان های خارجی و خارجی

اجرای این پروژه در زمینه پیشگیری از آسیب های مرتبط با فعلیت های جسمانی اقشار مختلف نقطه عطفی است در مشارکت ملی سازمان های داخلی و خارجی همچون WHO و یونیسف که ماموریت آنان حفظ سلامت احاد جامعه بشری است.

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

در ابتدا قبل از شروع روند اجرایی طرح، لازم است تا با برگزاری جلسات با سازمان های ذینفع، از اعلام علاقه مندی و آمادگی آن ها در زمینه ی همکاری در اجرای طرح با تشکیل کار گروه های تخصصی اطمینان حاصل شود. سپس انتظار می رود تا با تقسیم کار ملی و با توجه به ماموریت دستگاههای ذینفع موضوع پیشگیری از آسیب های فعالیت های جسمانی بعنوان یک

ماموریت ملی با شرح وظایف مشخص در طی ۲ سال دنبال شود تا نتایج اولیه ان قابل بررسی باشد و با استفاده از نتیجه اولیه امکان پیاده سازی طرح اصلی امکان پذیر شود

۱۱. تجاری سازی و درآمدزایی (اشاره به دستاوردهای تجاری سازی و درآمدزایی برای پژوهشگاه)

با طراحی و اجرای درست این سیستم، قابلیت فروش آن به سازمان های مرتبط با سلامت همچون وزارت ورزش و جوانان (فدراسیون پزشکی ورزشی) وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی،... وجود دارد.

۱۲. پیش بینی زمان و هزینه انجام پروژه

کمتر از یکسال بین یک تا دو سال بیش از دو سال