

## رابطه بین فعالیتهای ورزشی و سلامت عمومی جانبازان و معلولین جسمی - حرکتی ورزشکار ایرانی

محقق: دکتر مسین پورسلطانی

عضو هیأت علمی دانشگاه

سلامتی ابتدای همه آزادی هاست و طبیعتاً تحت تأثیر عوامل زیادی قرار دارد. عواملی همچون ژنتیک، محیط زیست و سبک زندگی می تواند سلامتی انسان را دستخوش تغییرات قرار دهند. شیوه زندگی اکتسابی است و تحت تأثیر زمینه های خانوادگی، فرهنگ، وضعیت اقتصادی و اجتماعی قرار می گیرد.

یکی از مسائلی که بر سلامتی تأثیر بسزایی دارد، وجود انواع معلولیت در فرد است. افراد معلول با هر نوع و درجه ای از معلولیت ناخواسته گریبانگیر نوعی از سبک زندگی می شوند که شاید بتوان نام آن را سبک زندگی غیر فعال گذارد. در این سبک زندگی بدن از تحرک لازم برخوردار نیست و طبیعی است که سلامتی تحت تأثیر قرار می گیرد. محققین و متخصصین تربیت بدنی و علوم ورزشی، جهت تأمین و حفظ سلامتی لزوم پرداختن به فعالیتهای بدنی و ورزشی را توصیه می کنند.

درخصوص افراد معلول باید اذعان کرد که از یک طرف آنان دارای محدودیت حرکتی بدلیل معلولیت جسمی هستند و از طرف دیگر نوع معلولیت، آنان را از پرداختن به بعضی از فعالیتهای ورزشی باز می دارد. بنابراین مقوله فعالیتهای بدنی و ورزشی در ارتباط با این افراد از دو جنبه درمانی و پیشگیری از ابتلا به مشکلات ثانوی حائز اهمیت است.

جهت انجام تحقیق فوق تعداد ۲۱۱۷ ورزشکار و ۲۱۶۰ غیرورزشکار که همگی جانباز و معلول جسمی - حرکتی بودند به شیوه تصادفی ساده از سراسر کشور انتخاب گردیدند.

ابزار اندازه گیری در این تحقیق پرسشنامه سلامت عمومی ۶۰ سوالی دکتر گلدبرگ (GHQ 60 = General Health Questionnaire) بوده و تحقیق از نوع پیمایشی (زمینه یابی) است. پرسشنامه چهار مقیاس:

۱- علائم جسمانی (Somatic symptoms)

۲- اضطراب و اختلال در خواب (Anxiety & Insomania)

۳- اختلال در کنش وری اجتماعی (Social dysfunction)

۴- افسردگی شدید (Severe depression) را مورد آزمون قرار می داد.

از آنجایی که بین داده های جمع آوری شده تجانش واریانس وجود نداشت و نیز قضیه حد مرکزی اثبات نگردید، لذا از آمار غیر پارامتریک (آزمون U من ویتنی) جهت مقایسه میانگین ها و نیز ضریب همبستگی جهت تعیین روابط استفاده گردید. با آزمون فرضیه ها مشخص شد که بین سلامت عمومی جانبازان و معلولین ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین بین سلامت عمومی دو گروه در رشته های ورزش تیمی و انفرادی نیز تفاوت معنی دار بود. در فرضیه ای دیگر، بین سلامت عمومی دو گروه با معلولیت های مختلف، تفاوت معنی دار بدست آمد.

نتایج تحقیق نشان داد که ورزش و فعالیت بدنی می تواند در جهت سلامت عمومی افراد معلول جسمی - حرکتی نقش مؤثری داشته و این افراد با پرداختن به ورزش می توانند در این جهت گام مؤثری بردارند.