



دکتر فاطمه زارعی

متخصص آموزش و ارتقای سلامت
عضو هیأت علمی دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس

نتایج یک نظرسنجی از زنان کارمند در یک مرکز بهداشت

موانع ورزشی زنان شاغل

اساساً قضاوت کردن کار ساده‌ای نیست حتی اگر متخصص سلامت باشید. اساساً شیوه زندگی هر فرد مجموعه‌ای از انتخاب‌های او است.

«ورزش کنید، تا سلامت بمانید»، «ورزش از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند»، «با ورزش کردن طول عمر خود را افزایش دهید». بارها و بارها این توصیه‌ها را از زنان متخصصان سلامت در رادیو، تلویزیون، شنیده‌ایم و یا در مجلات تخصصی و غیرتخصصی درباره اثرات ورزش و سلامت خوانده‌ایم. این توصیه‌ها را همه قبول داریم اما واقعیت این است که کمتر ورزش می‌کنیم! و این آغاز ماجرای است که متخصصان آموزش سلامت در تلاش‌اند تا بعد از کشف چرایی ورزش نکردن کارمندان (به‌ویژه زنان)، برای تغییر عادت‌های غلط و افزایش تمایل به ورزش کردن افراد برنامه‌ریزی آموزشی طراحی کنند.

پدیده توجه به فعالیت بدنی و ورزش زنان به فرایندی اشاره دارد که جامعه در همه سطوح بین‌المللی، ملی و حتی محلی پذیرا و تشویق‌کننده آن باشد و خدمات ورزشی و فضاها و امکانات ورزشی را بدون هیچ تبعیض جنسیتی در اختیار زنان و مردان قرار دهد. با این حال موانعی نظیر مردانه بودن سازمان‌ها و بخصوص نهادهای دولتی به برخی از باورها و نگرش‌ها موجب عدم فعالیت بدنی و یا کاهش آن در بین بانوان شده است.

با این مقدمه در پی کشف پاسخی برای این سؤال ساده که «چرا اغلب زنان شاغل ورزش نمی‌کنند؟» با ۱۰ نفر از زنان شاغل در یک مرکز بهداشت در یکی از شهرهای غرب کشور به گفتگو نشستیم.

تنوع پاسخ به این سؤال خود گواه این واقعیت بود که اساساً ورزش نکردن و کمبود تحرک بدنی در بین زنان شاغل ریشه در علل و مؤلفه‌های متعددی دارد. در اینجا بر اساس همین پاسخ‌ها به برخی از مهم‌ترین دلایل درک شده درباره علل کاهش فعالیت بدنی و ورزش در بین زنان شاغل اشاره می‌کنیم.

• فضای فیزیکی مناسب

بیشتر زنان شاغل در این گفتگو معتقد بودند فضای فیزیکی مناسب در محیط کار برای زنان تعبیه نشده است. درواقع آن‌ها نبود امکانات و تجهیزات مناسب در محل کار را یکی از دلایل کمبود فعالیت بدنی در زنان شاغل می‌دانستند.

• فرهنگ محیط کار

پاسخ‌دهندگان، نداشتن فعالیت بدنی را فراتر از علل محیطی و فراهم نبودن امکانات فیزیکی شهری می‌دانستند. به طوری که آن‌ها معتقد بودند ماهیت محیط کار از نظر فرهنگ سازمانی پذیرای ورزش و فعالیت بدنی بانوان در محیط کار نیست. به عبارت دیگر، انجام حرکات ورزشی در محیط کار به طور

مستمر، در نظر همکاران و مدیریت سازمان قلمداد، نوعی «فرار از مسئولیت» خواهد شد.

• چالش‌های بخشنامه ورزش بانوان شاغل

به منظور سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی در امر توسعه فرهنگ ورزش و همگانی کردن فعالیت‌های ورزشی کارمندان دولت، همچنین ساخت‌وساز باشگاه‌ها و مکان‌های ورزشی کارمندی و نظارت بر اداره آن‌ها و تخصیص امکانات بین کارمندان دولت، «شورای عالی ورزش کارمندان دولت» در سال ۷۶ تشکیل شد. اعضای شورا عبارت‌اند از: معاون رئیس‌جمهور و دبیر کل سازمان امور اداری و استخدامی کشور به‌عنوان رئیس شورا، معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان برنامه‌بودجه، معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان تربیت‌بدنی، وزیر کشور، معاون ورزش بانوان سازمان تربیت‌بدنی. به موجب ماده ۷ این شورا برای توجه بیشتر به ورزش بانوان کارمند «کمیته هماهنگی ورزش بانوان کارمند» متشکل از اعضای زن تشکیل شد. و مهم‌ترین هدف این کمیته گسترش ورزش در میان کارکنان ادارات و زنان شاغل است.

در سال ۶۷ بخشنامه‌ای دولتی در این زمینه وجود داشت که در آن زمان در ادارات اجرایی شد و نتیجه بسیار خوبی را به دنبال داشت؛ در سال ۹۳ در آن بخشنامه در راستای انطباق آن با شرایط روز بازنگری شد.

زنان کارمند در این گفتگو اشاره کردند علی‌رغم وجود بخش‌نامه ورزش بانوان در محیط کار، اجرایی شدن آن با چالش‌هایی روبرو شده است. برخی از مهم‌ترین این چالش‌ها، اجرایی نشدن بخش‌نامه به دلایل متعدد اعم از نبود امکانات لازم ورزشی، عدم تطابق ساعات کاری با فعالیت بدنی بانوان بود.

از محیط کار که خارج شویم هم دلایل متعددی برای عدم فعالیت بدنی در بین زنان شاغل اشاره شد.

• امور مربوط به خانه و فرزندان

زنان این جامعه آماری معتقد بودند فعالیت‌های مربوط به منزل خود به نوعی فعالیت بدنی است! چراکه آن‌ها معتقدند امور مربوط به خانه و فرزندان به قدر کافی انرژی بر است. از این رو نه تنها ورزش جداگانه‌ای را ضروری نمی‌دانستند بلکه مجال برای دیگر فعالیت بدنی در اختیار نداشتند.

• حمایت اطرافیان

داشتن همراه و تشویق اطرافیان به خصوص همسر یکی از دلایل درک شده توسط زنان شاغل در انجام فعالیت بدنی منظم و فعالیت‌های ورزشی است. پرسش‌شوندگان معتقد بودند ورزش کردن و فعالیت بدنی با حمایت و همراهی یک دوست و تشویق همسر تداوم پیدا خواهد کرد.

نتیجه‌گیری

با توجه به نظر زنان شاغل، به نظر می‌رسد:

- ارتقای سطح فعالیت بدنی بانوان تنها با توصیه امکان‌پذیر نیست.
- فعالیت بدنی همانند یک رفتار در علل و عوامل متعددی ریشه دارد.
- داشتن فعالیت بدنی مستمر و منظم فراتر از انجام امور خانه‌داری است.
- ارتقای ورزش بانوان بدون در نظر گرفتن عوامل فرهنگی-اجتماعی ممکن نیست.

در پایان؛ توجه به موارد زیر ضروری است:

- فعالیت بدنی بخشی از شیوه زندگی سالم است. شیوه زندگی سالم نیز مجموعه‌ای از انتخاب‌های فرد برای ارتقای کیفیت زندگی و سلامت او است.
- برای انتخاب یک رفتار سالم مثل فعالیت بدنی نیاز به فرهنگ‌سازی است.
- سلامت یک فرهنگ است، و ایجاد فرهنگ سلامت نیاز به درک نگرش‌های فرد و جامعه و سازمان‌های ذی‌ربط دارد.
- بازنگری قوانین و دستورالعمل‌های اجرایی و حمایت‌کننده فعالیت بدنی بانوان در راستای تسهیل این رفتار سالم ضروری است.