

نقش فعالیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت معلولان جسمی

دکتر سید محمد حسین رضوی^۱، رضا رجب زاده^۲، علی اکبر میرزاپور^۳، سید احمد سجادی^۴

چکیده

مقدمه و هدف: فراغت زمان بیهوده و عبث تعبیر نمی‌شود و هدف این پژوهش بررسی نقش فعالیت بدنی و ورزش بر اوقات فراغت معلولان جسمی است.

روش شناسی: تحقیق با توجه به هدف از نوع تحقیقات کاربردی، از نظر روش انجام تحقیق توصیفی و نحوه گردآوری داده‌ها به روش میدانی انجام شد، پرسشنامه ۳۸ سؤالی پس از تأیید روایی محتوی و پایایی آلفای کرونباخ (۰/۸۲) در میان ۳۵۵ نمونه آماری توزیع شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده گردید ($p \leq 0/05$).

یافته‌ها: افزایش زمان فراغت معلولان در طی ده سال گذشته، میانگین زمان فراغت معلولان ۶/۵ ساعت در شبانه روز بوده که ورزش در این زمان در رتبه چهارم اولویت‌ها قرار داشت.

بحث و نتیجه‌گیری: اعمال موارد ذیل ضروری به نظر می‌رسد: برنامه‌ریزی مدون ورزشی برای فراغت معلولین از طریق سازمان‌های ذی‌ربط، افزایش انگیزه معلولان برای انجام فعالیت بدنی و ورزش، فرهنگ سازی جامعه برای ایجاد آمادگی ذهنی و روانی در اقبال مختلف برای باور نقش و اهمیت ورزش معلولان.

کلید واژه: فعالیت بدنی و ورزشی، اوقات فراغت، معلولان جسمی

۱. دانشیار دانشگاه مازندران

۲. کارشناس ارشد مدیریت تربیت بدنی

۳. کارشناس ارشد مدیریت تربیت بدنی

۴. کارشناس ارشد مدیریت تربیت بدنی

مقدمه:

تحولات و دگرگونی‌های سریع تکنولوژی و صنعتی، پیامدهای اجتماعی و اقتصادی بسیاری در چگونگی گذراندن اوقات فراغت مردم برجای گذاشت (۱). امروزه تفریح و چگونگی گذران اوقات فراغت وسیله‌ای موثر برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی افراد است و عاملی برای جلوگیری از کجروی‌های اجتماعی به شمار می‌رود (۲). به عقیده افروز اوقات فراغت حساس‌ترین، ارزشمندترین و پربرترین اوقات زندگی آدمی است (۳). صاحب نظران اوقات فراغت^۱ را به عنوان عامل گسترده اجتماعی با چارچوب‌های رسمی به شمار می‌آورند که برای اقشار مختلف جامعه امکان تکامل فردی، روحی و عاطفی پرمعنی را فراهم می‌آورد (۴). به زعم تندنویس (۱۳۷۵) اوقات فراغت همچون شمشیر دو لبه‌ای است که یک لبه آن می‌تواند زمینه‌ساز خلاقیت و هنرآرایی و لبه دیگر آن عاملی در جهت گرایش به بزهکاری و آسیب اجتماعی باشد، بنابراین برنامه‌ریزی مناسب در اوقات فراغت اهمیت بسزایی دارد (۵).

احسان‌پور (۱۳۸۵) منظور از اوقات فراغت را، فرصت و زمانی می‌داند که انسان مسئولیت پذیر، هیچگونه تکلیف یا کار موظفی را عهده‌دار نبوده، زمان در اختیار اوست که با میل و انگیزه شخصی به امر خاصی بپردازد (۶). بر اساس مطالعات انجام شده میانگین زمان اوقات فراغت افراد بزرگسال (۱۹ تا ۶۴ سال) در آمریکا از ۳۴/۸ به ۴۱ ساعت افزایش یافت (۷). همچنین در پژوهشی مشابه میانگین ساعت فراغت مردان بین سال ۱۹۶۵ تا ۲۰۰۳ به ۶/۴ ساعت در هفته و برای زنان به ۳/۸ ساعت افزایش یافت که این زمان ارتباط تنگاتنگی با شادابی و پیشرفت آنها دارد (۸) در نتیجه می‌توان اذعان داشت پیشرفت و صنعتی شدن جوامع سبب افزایش اوقات فراغت نیز شده است.

از سوی دیگر بهره‌گیری از فناوری و تکنولوژی پیشرفته باعث کاهش فعالیت‌های جسمانی در طی اوقات فراغت شده و شیوه زندگی بدون تحرک به صورت قانون مدون درآمده است (۹)، صفانیا (۱۳۸۰) نیز ورزش و فعالیت بدنی را به عنوان یکی از فعالیت‌های فراغتی از نوع فعال در میان اقشار مختلف جامعه معرفی کرده، که نقش تعیین کننده‌ای در حفظ سلامت جسمی و روحی انسان‌ها دارد و داشتن یک زندگی سالم را مستلزم تحرک و فعالیت ورزشی دانست. مرور تحقیقات مختلف حاکی از آن است که ورزش در اوقات فراغت اقشار مختلف جوامع سهم کم و ناچیزی داشته است (۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳).

با در نظر گرفتن مطالب فوق اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی به عنوان پدیده‌ای فراگیر از ابعاد فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و اجتماعی جوامع تأثیر پذیرفته و موضوعی مشترک و پر اهمیت برای تمامی اقشار جامعه است (۱۴)، اما نحوه گذراندن اوقات فراغت در گروه‌ها و طبقات مختلف جامعه یکسان نیست، عده‌ای از افراد جامعه به وسایل تفریحی، امکانات و مانند آن کمتر دسترسی دارند (۱۵) و در میان آنها اقشاری هستند که نیاز به توجه خاص و نگاهی متفاوت دارند که معلولان نیز از آن جمله‌اند. مطابق با آمار سازمان بهداشت جهانی وابسته به سازمان ملل متحد، حدود ۱۰٪ انسان‌ها در سراسر دنیا به نوعی معلول هستند (۱۶). صاحب نظران معلولیت جسمی را عبارت از هر نوع ناتوانی، ناهنجاری و یا نارسایی که قابل بر طرف کردن یا معالجه نباشد تعریف می‌کند و این معلولیت ارتباطی به سلامتی فکری ندارد (۱۶).

گاتمن نخستین کسی است که در سال ۱۹۴۴ ورزش و فعالیت بدنی را به عنوان قسمتی از برنامه‌های توانبخشی برای افراد معلول و به ویژه افراد ضایعه نخاعی به کار گرفت. او با تفسیر بعضی از ورزش‌ها زمینه لازم برای شرکت افراد معلول را در فعالیت‌های ورزشی ایجاد کرد (۱۷).

علیزاده و قراخانلو (۱۳۷۹) در تحقیقی که در زمینه " نحوه گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولان ایران با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی " انجام دادند به نتایجی دست یافتند که نشان از نارضایتی اکثر آنها از نحوه گذران اوقات فراغت خود و اینکه مجبور به گذران آن به صورت غیرفعال هستند داشت. این در حالی است که بیشتر جانبازان و معلولان علاقه فراوانی داشتند که اوقات فراغت خود را به صورت فعال به ویژه با ورزش کردن سپری کنند اما آنان مشکلات رفت و آمد، مشکلات جسمانی و کمبود امکانات و مشکلات معماری شهر و همچنین عدم تمکین مالی را به عنوان موانع اصلی شرکت نکردن خود در فعالیتهای ورزشی بیان داشتند. همچنین گزارشات حاکی از آن است که افراد با بیماری‌ها و شرایط خاص جسمی و روحی خواستار اماکن ورزشی و خواهان افزایش وسایل تفریحی بیشتر در کشور هستند (۱۸).

نتایج تحقیق هسلینگتون (۲۰۰۹)^۱ نشان داد که گذران اوقات فراغت، در قبل و یا بعد از ناتوان شدن افراد با یکدیگر متفاوت است. همچنین این تحقیقات نشان داد که میزان رضایتمندی معلولان از گذران اوقات فراغت با درجه معلولیتشان رابطه معکوس دارد به این صورت که هر چقدر ناتوانی افراد بیشتر شود به دلیل عدم استفاده از فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت، رضایتمندی آنان از زندگیشان کاهش می‌یابد (۱۹).

وایت و همکاران (۲۰۰۹)^۲ در تحقیقی که بر روی ۳۲۱ سالمند با میانگین سنی ۶۳ سال انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که معلولیت و ناتوانی‌های جسمی در سالمندان و دیگر اقشار ناتوان جامعه با انجام فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت بهبود می‌یابد (۲۰).

ورزش به عنوان عاملی مهم جهت سلامتی جسم و روح انسان مورد توجه قرار می‌گیرد (۱۱) ، در مورد معلولان نیز ورزش بی‌حرکی آنان را از بین برده و در بهبود ظرفیت جسمی آنان مفید می‌باشد همچنین ورزش و فعالیت بدنی؛ قدرت و استقامت افراد معلول را افزایش داده و آنان را برای یک زندگی مستقل و بدون وابستگی به اطرافیان آماده می‌سازد (۲۱).

به نظر می‌رسد لاجرم معلولان به دلیل نارسایی‌هایشان (با توجه به نوع معلولیت) باید با ورزش هدفمند، نیازهای حرکتی خود را برطرف سازند (۲۲)، در نتیجه، مقوله فعالیت بدنی و ورزش برای افراد معلول از دو جنبه‌ی درمانی حائز اهمیت است که یکی تأمین سلامتی و دیگری پیشگیری از مبتلا شدن به بیماریهای ثانویه است (۲۱).

رجب‌زاده نقل می‌کند معلولانی که ورزش می‌کنند از گذران اوقات فراغت و زندگی خویش راضی‌تر هستند (۲) ، اما امروزه محدودیت‌های معلولان برای مشارکت در تفریحات و فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت افزایش یافته است. که از آن جمله می‌توان به معماری نامناسب شهری و اماکن ورزشی دور از دسترس (۱۸)، درک محدود جامعه از نیازهای گذران اوقات فراغت معلولان (پور سلطانی)، مشکلات مربوط به اماکن و تجهیزات، نامناسب بودن ایمنی و بهداشت اماکن ورزشی و حمل و نقل و ... را برشمرد که از گذران اوقات فراغت معلولان به صورت فعال جلوگیری می‌کند (۲۳، ۲۴).

1 . Heslington

2 . White

همچنین نتایج تحقیقات مختلف مبین آن است که معلولان ورزشکار نسبت به غیر ورزشکاران در مورد خرده مقیاس‌های سلامت عمومی، وضعیت برتری دارند و انجام فعالیت‌های بدنی در مورد افراد جانباز و معلول دارای منافع روانی نیز می‌باشد (۲۳). مجهز نمودن تأسیسات، امکانات و تجهیزات ورزشی و تفریحی موجود به نحوی که معلولان با سهولت به آنها دسترسی داشته باشند به معلولان جهت گذران اوقات فراغت کمک زیادی می‌کند (۲۲). در جامعه ما، به دلیل وقوع انقلاب و جنگ هشت ساله تحمیلی و معلولین مادرزاد و تصادف‌های رانندگی که هر ساله تعداد زیادی را به گونه‌های مختلف معلول می‌سازد، تعداد زیادی معلول و جانباز وجود دارد که توجه به نحوه زندگی و نحوه گذران اوقات فراغت آنها دارای اهمیت زیادی است. بنابراین به نظر می‌رسد که گسترش ورزش همگانی معلولان در اوقات فراغت آنها نیازمند افزایش سطح آگاهی از طریق آموزش و همچنین برنامه‌ریزی و مدیریت صحیح و امکانات مناسب است و به عنوان اولین قدم در راه رفع مشکلات می‌بایست ابتدا در مورد مسائل و محدودیت‌های موجود شناخت پیدا کرد. پژوهش‌های محدود گذشته در مورد ورزش معلولان موجب شناخت برخی از مسائل و مشکلات گردیده است، در این خصوص با توجه به گستردگی موضوع انجام پژوهش‌های مشابه بر روی انواع معلولین ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین تحقیق حاضر با هدف بررسی نحوه گذران اوقات فراغت معلولین در پی دستیابی اطلاعاتی در مورد وضعیت موجود آنهاست.

روش‌شناسی:

این پژوهش از نوع توصیفی بوده و به شکل میدانی انجام شده است. جامعه آماری پژوهش را معلولان زن و مرد استان خراسان شمالی (۴۳۵۶ نفر) تشکیل می‌دادند. برای نمونه‌گیری از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد و با استفاده از فرمول تعیین حجم نمونه ۳۵۵ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردیدند. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته انجام شد که دارای ۳۸ پرسش بسته پاسخ به شرح ذیل بود:

روایی پرسشنامه از طریق نظر صاحب نظران و اساتید مدیریت ورزش و اعتبار پرسشنامه نیز با استفاده از پژوهش آزمایشی و روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ تعیین شد. در این پژوهش برای بدست آوردن میانگین و انحراف معیار و تعیین اولویت‌های فراغت معلولین از آمار توصیفی و استنباطی مانند فریدمن استفاده گردید. همچنین کلیه عملیات آماری به وسیله نرم افزار SPSS در سطح اطمینان ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها:

جدول (۱) شاخص‌های توصیفی آزمودنی‌ها

جنسیت		مرد			زن	
		۶۱/۱			۳۸/۹	
میزان تحصیلات	زیر دیپلم	دیپلم	فوق دیپلم	لیسانس	فوق لیسانس	دکتری
	۲۹/۹	۳۳/۲	۱۴/۱	۱۸/۶	۳/۹	۰/۳
وضعیت تأهل		متأهل			مجرد	

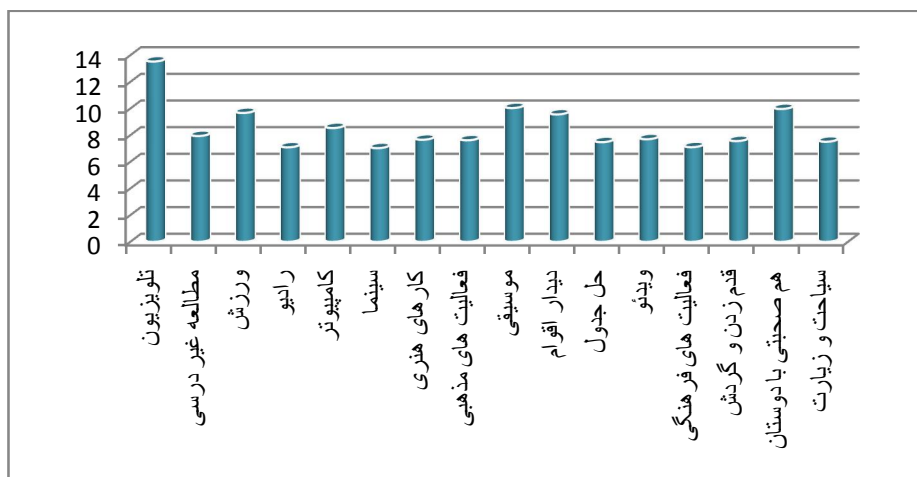
۴۲/۸		۵۷/۲				
بیکار		شاغل		وضعیت شغلی		
۶۰/۸		۳۹/۲				
خود اشتغالی		خصوصی		نیمه دولتی		دولتی
۱۰/۴		۸/۵		۳/۷		۱۶/۶
آسایشگاه		منزل سازمانی	منزل پدری	استیجاری	منزل شخصی	
۷/۱		۴/۲	۴۶/۵	۱۴/۶	۲۷/۶	
غیر شدید			شدید			
۶۶/۸			۳۳/۲			
بلاای طبیعی		رانندگی	کار	جنگ	انقلاب	بیماری
۴/۵		۱۵/۸	۵/۱	۱۵/۵	۰/۶	۱۵/۲
						مادرزادی
						۴۳/۴

در پژوهش حاضر از تعداد ۳۵۵ نفر افراد نمونه ۶۱/۱ درصد مرد و ۳۸/۹ درصد زن بودند. دامنه سنی آزمودنی‌ها بین ۹ تا ۶۱ سال متغیر بوده که دارای میانگین سنی ۳۰/۱۲ بودند. از نظر میزان تحصیلات آزمودنی‌ها ۲۹/۹ درصد زیردیپلم، ۳۳/۲ درصد دیپلم، ۱۴/۱ درصد فوق‌دیپلم، ۱۸/۶ درصد کارشناسی، ۴/۲ درصد دارای تحصیلات تکمیلی بودند. بیشتر آزمودنی‌ها تحصیلات دانشگاهی نداشتند. از نظر وضعیت تأهل ۵۷/۲ درصد آزمودنی‌ها مجرد و ۴۲/۸ درصد متأهل بودند. در پژوهش حاضر از نظر وضعیت شغل فعلی ۳۹/۲ درصد افراد شاغل و ۶۰/۸ درصد افراد بیکار بودند. که از میان افراد شاغل ۱۶/۶ درصد در بخش دولتی، ۳/۷ درصد در بخش نیمه دولتی، ۸/۵ درصد در بخش خصوصی و ۱۰/۴ درصد به صورت خود اشتغالی مشغول به کار بودند و همچنین نتایج مربوط به پژوهش نشان می‌دهد که از میان افراد شاغل حدود ۲۱/۵ درصد آنها قبل از معلولیت نیز شاغل بوده‌اند که ۶/۸ درصد آنها در بخش دولتی، ۲/۳ درصد در بخش نیمه دولتی، ۵/۶ درصد در بخش خصوصی و ۷/۶ درصد نیز در بخش خود اشتغالی مشغول به کار بوده‌اند. که دامنه میزان درآمد ماهیانه معلولان شاغل بین ۵۰۰۰۰ تا ۱۳۰۰۰۰۰ تومان متغیر بوده که میانگین درآمد ماهیانه آزمودنی‌ها ۳۷۲۱۸۰ تومان بوده است. از نظر شدت معلولیت ۳۳/۲ درصد آزمودنی‌ها دارای معلولیت شدید و ۶۶/۸ درصد دارای معلولیت غیر شدید بودند. که ۴۳/۴ درصد آزمودنی‌ها علت معلولیت خود را مادرزادی، ۱۵/۲ درصد بیماری، ۰/۶ درصد انقلاب، ۱۵/۵ درصد جنگ، ۵/۱ درصد حوادث ناشی از کار، ۱۵/۸ درصد حوادث رانندگی و ۴/۵ درصد بلاای طبیعی بیان نموده بودند. که نوع معلولیت همه آزمودنی‌ها جسمی-حرکتی بوده است. که دامنه مدت معلولیت آزمودنی‌ها بین ۱ تا ۵۱ سال متغیر بوده و میانگین

مدت معلولیت آنها ۱۸/۶ سال بوده است. ۱۹/۷ درصد آزمودنی‌ها قبل از معلولیت با آن آشنایی داشته و ۸۰/۳ درصد هیچ اطلاعی نسبت به معلولیت نداشتند.

جدول شماره ۲ - رتبه‌بندی فعالیت‌های فراغتی معلولان

میانگین رتبه‌ها	مهمترین فعالیت‌های فراغتی از نظر معلولان
۱۳/۵۳	تماشای تلویزیون
۷/۹۴	مطالعه غیر درسی
۹/۶۷	ورزش کردن
۷/۰۹	گوش کردن به رادیو
۸/۵۴	استفاده از کامپیوتر
۷/۰۳	رفتن به سینما و تئاتر
۷/۶۶	کارهای هنری
۷/۶۲	فعالیت‌های مذهبی
۱۰/۰۴	شنیدن موسیقی
۹/۵۶	دیدار اقوام
۷/۴۸	حل جدول
۷/۷	تماشای نوارها و CD های ویدئویی
۷/۱	فعالیت‌های فرهنگی
۷/۵۶	قدم زدن و گردش کردن
۹/۹۷	هم صحبتی با دوستان
۷/۵۱	سیاحت و زیارت



نتایج جدول شماره ۲ نشان داد که از میان فعالیت‌های مهم فراغتی معلولان به ترتیب تماشای تلویزیون (۱۳/۵۳)؛ گوش دادن به موسیقی (۱۰/۰۴)؛ هم صحبتی با دوستان (۹/۹۷)؛ ورزش کردن (۹/۶۷) و دیدار دوستان و اقوام (۹/۵۶) در جایگاه‌های اول تا پنجم قرار دارند.

جدول ۳- درصد فراوانی اطلاعات حاصل از پرسشنامه

توزیع فراوانی انجام فعالیت ورزشی		بلی		خیر			
		۶۵/۹		۳۴/۱			
توزیع فراوانی نوع ورزش		شنا	پیاده روی	بدنسازي	کوه پیمایی	تنیس	والیبال
		۸/۵	۱۱/۳	۳/۴	۹/۳	۴/۵	۱۳/۵
توزیع فراوانی زمان انجام ورزش در اوقات فراغت		صبح زود	قبل از ظهر	ساعات ظهر	عصر	شب	
		۱۰/۷	۴/۸	۴/۸	۳۲/۷	۱۳/۲	
توزیع فراوانی مکان انجام ورزش در اوقات فراغت		منزل	زمین	سالن	باشگاه	پارک	استخر
		۵/۴	۷/۶	۲۰/۶	۱۱/۸	۶/۵	۸/۲
توزیع فراوانی مکان گذران اوقات فراغت		منزل	خوابگاه	آسایشگاه	دانشگاه	کانون‌های فرهنگی و مذهبی	
		۶۲	۷/۶	۷/۲	۵/۱	۶/۲	
توزیع فراوانی گذران اوقات فراغت به		۱ تا ۳ ساعت	۳ تا ۵ ساعت	۵ تا ۷ ساعت	بیشتر از ۷ ساعت		غیر فعال
		۴۰	۲۰/۳	۱۰/۱	۱۰/۷		۱۸/۹

					صورت غیر فعال
--	--	--	--	--	---------------

فعالیت ورزشی ندارم	بیشتر از یک ساعت	بین ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت	بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه	کمتر از ۱۵ دقیقه	توزیع فراوانی گذران اوقات فراغت با فعالیت ورزشی
۲۹	۲۳/۴	۲۱/۷	۱۷/۲	۸/۷	
زیاد	تا حدودی	کم	آشنایی ندارم		توزیع فراوانی آشنایی معلولان با قطعنامه
۵/۱	۱۰/۴	۲۶/۸	۵۷/۷		۴۸/۹۶

از نظر میزان اوقات فراغت آزمودنی‌ها به طور میانگین ۶/۵ ساعت در شبانه روز دارای اوقات فراغت بوده‌اند. ۶۲ درصد از آزمودنی‌ها بیشترین ساعات فراغتشان را در منزل، ۷/۶ درصد در خوابگاه، ۷/۳ درصد در آسایشگاه، ۵/۱ درصد در دانشگاه، ۶/۲ درصد در کانون‌های فرهنگی و مذهبی و ۱۱/۸ درصد در اماکن ورزشی می‌گذرانند، بیشتر آزمودنی‌های تحقیق اوقات فراغتشان را در منزل می‌گذرانند. میزان تماشای تلویزیون در آزمودنی‌ها به طور میانگین ۳/۱۴ ساعت در شبانه روز بوده است. در پژوهش حاضر ۴۰ درصد آزمودنی‌ها بین ۱ تا ۳ ساعت، ۲۰/۳ درصد بین ۳ تا ۵ ساعت، ۱۰/۱ درصد بین ۵ تا ۷ ساعت، ۱۰/۷ درصد بیش از ۷ ساعت و ۱۸/۹ درصد تمام اوقات فراغت خود را به صورت غیر فعال می‌گذرانند. از نظر میزان فعالیت ورزش روزانه ۸/۷ درصد افراد کمتر از ۱۵ دقیقه، ۱۷/۲ درصد بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه، ۲۱/۷ درصد بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه، ۲۳/۴ درصد بیش از ۱ ساعت و ۲۹ درصد آزمودنی‌ها در اوقات فراغت خود فعالیت ورزشی نداشتند. رشته‌های ورزشی مورد علاقه معلولین در تحقیق به ترتیب عبارتند از والیبال (۱۳/۵)، فوتبال (۱۱/۸)، پیاده‌روی (۱۱/۳)، کوه‌پیمایی (۹/۳) و شنا (۸/۵). از نظر انجام فعالیت ورزشی ۳۴/۱ درصد آزمودنی‌ها ورزش نمی‌کردند و ۶۵/۹ درصد به فعالیت‌های ورزشی می‌پرداختند. که از میان آزمودنی‌هایی که ورزش می‌کردند ۸/۵ درصد آنان ورزش شنا، ۱۱/۳ درصد دویدن و پیاده‌روی، ۳/۴ درصد کوه‌پیمایی، ۹/۳ درصد بدنسازی، ۴/۵ درصد تنیس روی میز، ۱۳/۵ درصد والیبال نشسته،

۱۱/۸ درصد فوتبال و ۳/۷ درصد به سایر رشته‌ها می‌پرداختند. ۱۰/۷ درصد آزمودنی‌ها صبح زود، ۴/۸ درصد قبل از ظهر، ۴/۸ درصد ظهر، ۳۲/۷ درصد عصر و ۱۳/۲ درصد شب‌ها را زمان ورزش کردن خود در شبانه روز معرفی کردند. بیشتر آزمودنی‌ها شب‌ها و عصرها به ورزش می‌پرداختند. از نظر مکان ورزش کردن ۵/۴ درصد منزل، ۷/۶ درصد زمین بازی، ۲۰/۶ درصد سالن، ۱۱/۸ درصد باشگاه، ۶/۵ درصد پارک، ۸/۲ درصد استخر شنا، ۳/۴ درصد کوه و ۲/۸ درصد سایر مکان‌ها را عنوان کرده‌اند. بیشتر آزمودنی‌ها در سالن و باشگاه به ورزش می‌پرداختند. ۱۵/۲ درصد آزمودنی‌ها زیر نظر مربی، ۴۰/۳ درصد بدون مربی و ۱۰/۷ درصد آزمودنی‌ها نیز گاهی اوقات با مربی ورزش می‌کرده‌اند، بیشتر آزمودنی‌ها بدون مربی ورزش می‌کردند، مدت زمان ورزش کردن آزمودنی‌ها بین ۱ تا ۴۰ سال متغیر بوده که میانگین زمان ورزش کردن آنها ۸/۱ سال بوده است و به طور میانگین زمان هر جلسه ورزش آزمودنی‌ها ۱/۶۴ ساعت بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری:

با توجه به نتایج، میانگین اوقات فراغت معلولان در پژوهش حاضر ۶/۵ ساعت بود که از تحقیقات علیزاده و قراخانلو (۱۳۷۹) حدود ۳۰ دقیقه بیشتر بود؛ که این افزایش ساعت می‌تواند ناشی از عوامل زیادی از جمله پیشرفت تکنولوژی، سطح فرهنگی و اقتصادی متناسب با شرایط روز جامعه باشد با این حال بدلیل انجام سنجش مستقیم در نتیجه‌گیری این مورد باید احتیاط شود.

همچنین برونو و همکاران (۲۰۰۵) نیز اعلام کردند که از سال ۱۹۶۵ تا ۱۹۹۵ میانگین زمان فراغت افراد ۱۹ تا ۶۴ سال در آمریکا ۶/۲ ساعت افزایش داشته است که این افزایش سالیانه در نتایج سایر تحقیقات نیز مشاهده شده است.

از طرفی از دیگر نتایج مهم تحقیق؛ تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی و هم صحبتی با دوستان به عنوان سه فعالیت مهم فراغتی غیر فعال معلولان بود که این نتیجه با یافته‌های تحقیقات خارجی کتی مایرن (۲۰۰۰)، استرید و همکاران (۲۰۰۲)، مارلی (۲۰۰۶) (۲۵،۲۶،۲۷) و تحقیقات داخلی علیزاده و قراخانلو (۱۳۷۹)، صفانیا (۱۳۸۰)، رحمانی و همکاران (۱۳۸۵) همخوانی و مطابقت دارد. با توجه به اینکه افزایش گرایش به فعالیت‌های ایستا برای معلولان نگران کننده می‌باشد و رضایت از زندگی افرادی که تلویزیون تماشا می‌کنند پایین است (اونسون و همکاران، ۲۰۰۲)، باید سعی در اصلاح روند فراغتی معلولان جامعه کرد، البته تشابه نتایج در تحقیقات مختلف را می‌توان سبک و رویه یکنواخت روحی در معلولان نیز قلمداد کرد (هال، ۲۰۰۹)^۵، که بدلیل سنجش دقیق و مستقیم از بضاعت و حوصله این تحقیق خارج است.

اما نتایج همچنین نشان می‌دهد که به زعم اینکه فعالیت‌های کم تحرک بیشترین ساعات فراغت را در معلولان تشکیل می‌دهند، میل به تحرک و ورزش نیز در افراد وجود دارد و ورزش کردن در رتبه چهارم علایق فراغتی قرار دارد که با نتیجه علیزاده و قراخانلو (۱۳۷۹) صفانیا (۱۳۸۰)، تندنویس (۱۳۸۲)، که ورزش را از جمله مهم‌ترین علایق فراغتی معرفی نمودند همخوانی دارد.

- 1 . Myren, Kati
- 2 . Astrid etal
- 3 . Marilyn
- 4 . Evenson etal
- 5 . Hall

پژوهش‌های مختلف در کشور عدم توفیق مسئولان و مدیران برنامه‌ریزی فراغت معلولان (علیزاده، ۱۳۷۹) و کمبود امکانات و اماکن (غفوری و همتی نژاد، ۱۳۸۱) و ضعف برنامه‌ریزی (رحمانی، ۱۳۸۵)، را از جمله موانع موجود ذکر کرده‌اند. اما با بررسی نتایج این پژوهش و سایر تحقیقات می‌توان دریافت که شرکت در فعالیت‌های ورزشی اصولاً به وجود تجهیزات و اماکن ورزشی وابسته نیست، لیند ستروم و همکاران (۲۰۰۳)^۱ عنوان کردند که نداشتن فعالیت جسمانی در اوقات فراغت اساساً تحت تأثیر عوامل فردی و فرهنگی قرار دارد و به سرمایه‌گذاری اجتماعی وابسته نیست. که در این خصوص کرامی و همکاران (۲۰۰۴)^۲ بی‌علاقگی را مهم‌ترین مانع در ورزش ذکر کرده‌اند، اما صاحب نظران را احساس بر این است که با توجه به اینکه بسیاری از افراد در پی ورزش در پارک‌ها و فضاهای باز هستند، از این رو برای گسترش و ارتقای شیوه زندگی فعال، توسعه محیط‌های باز نیز یک نیاز مبرم است.

اوقات فراغت زمان عبث و بیهوده نیست و باید برای آن برنامه‌ریزی مدونی برای اقشار مختلف جامعه صورت گیرد، مطالعات نشان می‌دهد معلولان باید بتوانند فعالیت بدنی و تفریحی خود را با توجه به نوع معلولیتشان انتخاب کرده تا پیشرفت‌های جسمی، روانی و اجتماعی بالایی را کسب نمایند. در نتیجه به نظر می‌رسد شرکت در فعالیت‌های ورزشی معلولان لزوماً وابسته به امکانات و تجهیزات صرف نباشد و افزایش انگیزه فردی، گسترش فضاهای روباز و تغییرات محیطی در بسترهای موجود می‌تواند تا حد قابل ملاحظه‌ای کارساز باشد، بنابراین افزایش انگیزه از طریق فرهنگ سازی و ارتقای آگاهی عمومی معلولان و خانواده‌های آنها نسبت به فواید ورزش و فعالیت جسمانی می‌تواند به عنوان یکی از ارکان و گزینه‌ها در گسترش ورزش معلولان مطرح باشد؛ کاری که تا کنون با مرور سوابق به طور جدی مورد توجه قرار نگرفته است.

باور نمودن فراغت معلولان و توسعه و تقویت و حمایت از فعالیت‌های ورزشی به منظور تأمین سلامت فردی، نشاط روحی و بازتوانی جسمی آنان از جمله مهمترین اهداف تربیت بدنی معلولان به شمار می‌رود، شناسایی مشکلات و بر طرف ساختن محدودیت‌ها اولین و مهمترین گام برای مشارکت هر چه بیشتر و بهتر معلولان به طور فعال در اوقات فراغت به شمار می‌رود. از طرف دیگر، به وجود آوردن شرایط محیطی و اجتماعی مناسب تا از پیشداوری‌ها و تبعیضات نسبت به آنان جلوگیری شود، بسیار احساس می‌شود. با استناد به نتایج پژوهش حاضر و سایر پژوهش‌های انجام شده می‌توان پیشنهاد نمود که به منظور افزایش ساعات ورزش و فعالیت‌های بدنی در فراغت معلولان، ایجاد انگیزه از طریق افزایش آگاهی و آمادگی عمومی ذهنی، ایجاد و توسعه محیط‌های روباز ورزشی مانند جاده تندرستی مخصوص معلولان، اماکن و استادیوم‌های ورزشی ویژه این قشر حساس جامعه می‌تواند در بهینه سازی اوقات فراغت معلولان بسیار موثر واقع گردد.

همچنین با توجه به عدم اطلاع معلولان از حقوق خود و نیز عدم اطلاعات مناسب در زمینه نحوه گذران اوقات فراغت باعث انزوای هر چه بیشتر معلولان می‌شود، بنابراین پیشنهاد میشود نسبت به بالا بردن آگاهی‌های آنان در این زمینه اقدامات مناسب انجام گیرد و قطعنامه ۹۶/۴۸ مجمع عمومی سازمان ملل^۳ در تمام اماکن ورزشی و استادیوم‌ها و سازمان‌های بهزیستی و معلولین ایراد و پیاده‌سازی شود.

1 . Lindstrom etal

2 . Crombie etal

۳. به پیوست مراجعه شود

منابع:

- 1- Hamer.Mark, Gerard J. Molloy, Cesar de Oliveira(2009). Panayotes Demakakos Leisure time physical activity, risk of depressive symptoms, and inflammatory mediators: Journal of Aging, Physical Activity vol. 26, no. 8, 485–494
- 2- Rajabzade, reza(2010), Study of Effective Factors the physically disabled leisure activities sports in North Khorasan Province. MS Thesis, University of Mazandaran.
- 3- Rahmani & Associates,(2006), The role of sport in leisure time spend of students in Islamic Azad University of Takestan, Research in Sports Science. Issue 12, pp 33 to 50.
- 4- Hivoud, les & et al, Translated by Mohammad Ehsani (1384), leisure time, Bamdad ketab publishing, third edition.
- 5- Tondnevis, fereidun(1996), How leisure time spend in students and universities in the nation with an emphasis on physical activity, PhD thesis, Tehran University.
- 6- Ehsanpour T esmaeil(2006), Productivity of leisure time with respect to the opinions of sociologists and compare it with the divine teachings, Number 14, pp 186 to 193.
- 7- Bruno S. Frey, Christine Benesch and Alois Stutzer (2005) 2. Does watching TV make us happy? Retrieved from the world wide web (2005): <http://www.iew.unizh.ch/wp>
- 8- Peter R. Giacobbi Jr. and Michael Stancil. (2008). Physical Activity and Quality of Life Experienced by Highly Active Individuals With Physical Disabilities, Adapted Physical Activity Quarterly, 25 189-207.
- 9- Blair Gyrfas I. Iwane H. Mati B. Matsudo V. et al (1996) Development of public SN. Booth M. policy and physical activity initiatives internationally, Sports Med. 21(3): 157-163.
- 10- Safania, ali mohamad(2001), How to leisure time spend in female students of Islamic Azad University with an emphasis on sporting activities, Harekat No. 9, pp: 140 to 127.
- 11- Amy E. Bodde a , Dong-Chul Seo a, Georgia Frey b.(2009). Correlation between physical activity and self-rated health status of non-elderly adults with disabilities, Preventive Medicine 49 (2009) 511–514.
- 12- Lindstrom M., Moghaddasi M., and Merlo J (2003) Social capital and leisure time physical activity: A population based multilevel analysis in Malmo, Sweden, Journal of Epidemiology and Community Health, retrieved from the world wide web (2006): <http://jech.bmjournals.com/cgi/content/>
- 13- Li Wen Jun and et al (2006) Outdoor falls among middle aged and older adults: A neglected public health problem. Journal of Public Health, Vol. 96, Issue 7, retrieved from the world wide web (2006): <http://www.daneshyar.org>
- 14- Davati, ali & Jmali, Akhtar(2004), Tehran city retirement utilization of leisure time special services, Journal of refahe ejtemaei, Fourth year, NO 15
- 15- Dozhahang, manuchehr(2005), Comparison of Mental health in physical-motor disability persons athletes and non-athletes in Rasht
- 16- Jalali farahani, Majid(2009), Leisure time and recreational sports, Tehran University Publications, Second edition.
- 17- Azami, mehdi(1994), Examine how leisure time high school male students in cities of Northern Khorasan with an emphasis on physical activity, MS Thesis, Islamic Azad University Central Tehran Branch.
- 18- Alizadeh, mohamad hosein & gharakhanloo, reza(2000), Examined how leisure time spend in disabled and veterans with emphasis on the role of physical education and sports, Harekat No. 6, Fall 79, pp 23 to 29.

- 19-Heslington, York(2009), What happens to people before and after disability? Focusing effects, lead effects, and adaptation in different areas of life, Social Science and Medicine, volum 69, no 12, pp.1834-1844.
- 20-White M Siobhan, Thomas R Wojcicki and Edward McAuely(2009), Physical activity and queliy of life in community dwelling older adults , Health and Quality of Life Outcomes, vol 18, no 3, 180-191
- 21-Poursoltani, hosein(2003), The relationship between exercise and mental health of veterans and the disabled amputee in Iranian athletes, Science Journal of harekate varzeshi. Volume I, Number 2, Spring 1382, pp 10 to 16.
- 22-Jalali farahani,Majid(2008), Physical Education and Sports for Disabled, Institute of Physical Education Ministry of Science, Research and Technology, First Edition.
- 23-Egilson, B.Aggarwal Bharat(2009), Participation of students with physical disabilities in the school environment. American Journal of Occupational Therapy, vol 16, no 3, 280- 291
- 24-Hall. Elizabeth.(2009)- Living Well! The Benefits of Leisure for People with Disabilities, Indiana university BLOOMINGTON.
- 25-Myren, Kati (2000) Physical activities and leisure time spending 33. among immigrants in Findland. Retrieved from the world wide web(2003):<http://www.findians.com>
- 26-Astrid N. Sjolie and Ford Thuen (2002) School journeys and leisure activities in rural and urban adolscents in Norway. Health Promotion Int. Vol.17,(1):21-30.
- 27-Marlyn A. Nippold, Jill k. Duthie, Jennifer Larsen (2006) Free time preferences of older children and young adolescents, Language, Speech and Hearing Services in Schools, Vol. 36, P. 93-102, Retrieved from the world wide web(2006):<http://lshss.asha.org/>
- 28-Ghafouri ruzbahani, Ahmad & Hemati nejhadi, mehrali(2002), Evaluation of sports time activities of extra-curricular in Guilan University, Fifth National Conference on Physical Education and Sports Science in shahid chamran University.
- 29-Iain K. Crombie, Linda Irvine, Brian Williams, Alison R. Mc Ginnis, Peter W. Slane, Elizabeth M. Alder and Marion E.T. Mc Murdo (2004) Why older people do not participate in leisure time physical activity: A survey of activity levels, Beliefs and Deterrents, 33:287-292, Retrieved from the world wide web(2006): <http://ageing.oxfordjournals.org/>