



## ORIGINAL ARTICLE

### Designing a Model for Developing Public Sport with an Emphasis on Walking

Hanieh Aryadoost<sup>1</sup>, Abolfazl Farahani<sup>2\*</sup>, Ali Mohammad Safania<sup>3</sup>

1. Ph.D, Student, Department in Sports Science, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Professor, Department of Sports Management, Payame Noor University, Tehran, Iran.

3. Professor, Department of Sport Management, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

#### Correspondence:

Abolfazl Farahani

E-mail: [afarahani@pnu.ac.ir](mailto:afarahani@pnu.ac.ir)

Received: 04/Oct/2023

Accepted: 09/Mar//2024

Published Online: 27/Mar/2025

#### How to cite

Aryadoost, H., Farahani, A., & Safania, A. M. (2025).

Designing a model for developing public sport with an emphasis on walking. *Applied Research of Sport Management*, 13(4), 103-122.

#### ABSTRACT

In today's industrialized world, the place of activities has changed, walking has been a major requirement for movement and physical activity in the past. Currently, vehicles have been largely replaced and have provided reasons for people's inactivity. On the other hand, walking is cheap and available. The purpose of this research is to design a model for developing recreational sport activities with an emphasis on walking. To advance the research, the qualitative method and grounded theory were used. Semi-structured in-depth interviews were conducted with 23 experts using the purposeful sampling method. The number of people was selected in order to ensure more confidence of the researcher after reaching theoretical saturation. The identified variables were categorized in the form of components using open, central and selective coding. 27 conceptual codes and 22 main categories were identified. Based on the findings of this research, the causal conditions include: "Insight", "Culture", "Active Leisure", "role model orientation", "Integrated Management" and "Inertia". Intervening conditions include: "ideology", "physical", "monopoly", "technology" and "universal factors". The background conditions include: "standard urban development", "security" and "legal support". The strategies include "macro-viewing", "education", "technical measures", "regulation" and "advocacy" and the consequences include "pedestrian city", "pedestrian-oriented city" and "social development". It is suggested that by using the factors found in this research, the stakeholders should develop walking as a public sport.

#### KEYWORDS

Public Sport, Walking, Walkability.



## طراحی مدل توسعه ورزش همگانی با تأکید بر پیاده‌روی

هانیه آریادوست<sup>۱</sup>، ابوالفضل فراهانی<sup>۲\*</sup>، علی محمد صفانی<sup>۳</sup>

## چکیده

در دنیای صنعتی امروزی، جایگاه فعالیت‌ها تغییر یافته است، پیاده‌روی در گذشته یک لازمه اصلی برای جابه‌جایی و فعالیت بدنی بوده است. هم‌اکنون، وسایل نقلیه به صورت عمده جایگزین شده‌اند و موجبات کم‌تحرکی افراد را فراهم ساخته‌اند. از سوی دیگر پیاده‌روی ورزشی کم‌هزینه و در دسترس است. هدف از انجام این پژوهش طراحی مدل توسعه ورزش همگانی با تأکید بر پیاده‌روی است. برای پیشبرد پژوهش از روش کیفی و نظریه‌پردازی داده‌بنیاد، استفاده گردید. با ۲۳ نفر از خبرگان با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند مصاحبه‌های عمیق نیمه ساختاریافته صورت گرفت. تعداد افراد به‌منظور حصول اطمینان بیشتر پژوهشگر پس از رسیدن به اشباع نظری انتخاب گردید. متغیرهای شناسایی شده، با استفاده از کدگذاری باز، محوری و انتخابی، در قالب مؤلفه‌هایی دسته‌بندی شدند. ۲۷ کد مفهومی و ۲۲ مقوله اصلی شناسایی گردید. براساس یافته‌های این پژوهش شرایط علی شامل: «بینش»، «فرهنگ»، «فراغت فعال»، «الگو محوری»، «مدیریت یکپارچه» و «اینرسی» است. شرایط مداخله‌گر شامل: «ایدئولوژی»، «کالبدی»، «انحصارطلبی»، «فناوری» و «عوامل فراگیر» می‌باشد. شرایط زمینه‌ای شامل: «شهرداری استاندارد»، «امنیت» و «پشتیبانی قانونی» است. راهبردها شامل «کلان‌نگری»، «آموزش»، «اقدامات فنی»، «تنظیم‌گری» و «حمایت‌طلبی» و پیامدها شامل «شهروند پیاده مدار»، «شهر پیاده مدار» و «توسعه اجتماعی» است. پیشنهاد می‌شود با استفاده از عوامل یافت شده در این پژوهش ذی‌نفعان به توسعه ورزش پیاده‌روی به‌عنوان ورزش همگانی، بپردازند.

## واژه‌های کلیدی

ورزش همگانی، پیاده‌روی، پیاده‌مداری.

۱. دانشجوی دکتری، گروه علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.
۲. استاد، گروه علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
۳. استاد، گروه علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

نویسنده مسئول: ابوالفضل فراهانی  
رایانامه: [afarahani@ut.ac.ir](mailto:afarahani@ut.ac.ir)

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۷/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۱۹

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۱/۰۷

## استناد به این مقاله:

آریادوست، هانیه؛ فراهانی، ابوالفضل و صفانی، علی محمد (۱۴۰۴). طراحی مدل توسعه ورزش همگانی با تأکید بر پیاده‌روی. فصلنامه علمی پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، ۱۳(۴)، ۱۰۳-۱۲۲.

حق انتشار این مستند، متعلق به نویسندگان آن است. ۱۴۰۳ ©. ناشر این مقاله، دانشگاه پیام نور است. این مقاله تحت گواهی زیر منتشر شده و هر نوع استفاده غیرتجاری از آن مشروط بر استناد صحیح به مقاله و با رعایت شرایط مندرج در آدرس زیر مجاز است.

Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)



## مقدمه

فعالیت بدنی در زندگی امروزی که با سرعت فزاینده‌ای به سمت بی‌تحرکی پیش می‌رود، اهمیت زیادی پیدا کرده است. نرخ بالای شاخص توده بدن در میان جوانان و همچنین در میان بزرگسالان میانسال، در حال افزایش است. بخشی از این موضوع به علت کمبود فعالیت بدنی در اوقات فراغت است (واربرتن و بردین، ۲۰۱۷).

پیاده‌روی، آسان‌ترین و ارزان‌ترین شکل فعالیت بدنی است و مطالعات بسیاری در مورد مزایای پیاده‌روی و تأثیراتش بر سلامت جسم و روان انجام شده است. مطالعات نشان می‌دهند که پیاده‌روی، تعاملات اجتماعی میان افراد را نیز بهبود می‌بخشد. این فعالیت فیزیکی، در فرهنگ‌های گوناگون، در سراسر دنیا، در سنین مختلف و در هر نوع جنسیت رایج‌ترین نوع فعالیت بدنی است (موریس و هاردمن، ۱۹۹۷ به نقل از کلی و همکاران، ۲۰۱۷).

یکی از شاخص‌های تأثیرگذار در پیاده‌روی، قابلیت‌های محیط‌های محیط برای پیاده‌روی است که به نحوه ساخت محیط پیرامون در خیابان‌ها و در محله‌ها به‌منظور ایجاد فضای مناسب جهت راه رفتن اطلاق می‌شود. قابلیت پیاده‌روی در هر محله زمانی افزایش پیدا می‌کند که عابران پیاده با یک زیرساخت ایمن، راحت و قابل دسترس روبرو باشند. طراحی یک محیط مناسب یک فاکتور کلیدی در توسعه قابلیت پیاده‌روی است چرا که باعث ایجاد یک محله زیبا، راحت و سالم می‌شود و به خصوص برای کودکان و سالمندان که به محله خود اعتماد دارند، مفید واقع می‌شود (شعبان، ۲۰۱۹).

گمزو و گل<sup>۴</sup> (۲۰۰۶)، بیان می‌کنند که اگر مردم در حین تردد در پیاده‌راه‌ها با مشکلاتی روبرو شوند، از گذران وقت در این مسیرها ناامید شده و به‌مرور حضور کم‌رنگی در این فضاها خواهند داشت. در یک اجتماع پیاده‌مدار، خیابان‌ها و بزرگراه‌ها به‌گونه‌ای طراحی و

بازسازی شده‌اند که تسهیلات و امکانات سالم و راحتی برای عابرین پیاده به وجود آمده و گذر از خیابان‌ها برای افراد در هر سن و با هر توانایی، راحت و امن باشد (انجمن منطقه‌ای آمریکای میانه، ۱۹۹۸ به نقل از فصیحی، ۱۳۹۸).

راجا اریفین و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۲۱)، بیان می‌کنند که در بررسی پیاده‌مداری نگرانی‌هایی در عابران پیاده در ارتباط با ایمنی و امکانات محیط پیاده‌روی مشاهده شد. لی<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۲۳)، دریافتند که شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های ورزشی به شرایط مسیر اهمیت زیادی می‌دهند و مواردی مانند شیب و طول مسیر، جنس کف‌پوش، وسعت و عرض مسیرها از اهمیت ویژه‌ای برای آن‌ها برخوردار است. تغییر فضای بصری و مناظر محیطی نیز از عوامل مهم ترغیب شرکت‌کنندگان به تمرین بوده است سرین<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۲۲).

یکی از ویژگی‌های اساسی یک شهر سالم و پایدار راه، افزایش جمعیت فعال آن شهر می‌دانند. نتایج نشان دادند که فواصل کوتاه تا نزدیک‌ترین پارک با فعالیت بدنی بیشتر و شرکت در پیاده‌روی دارای ارتباط مثبت و معناداری می‌باشد.

سیواراما کریشنان<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۲۳)، نیز در تحقیق خود از منظری دیگر، بیان کردند که عواملی نظیر وضعیت سلامتی فرد، نگرش‌ها، باورهای ذهنی و فاصله تا محل برگزاری اجتماعات پیاده‌روی، پیش‌بینی‌کننده‌های قابل توجهی برای مشارکت در این ورزش بوده‌اند. توجه به این عناصر در یک برنامه ورزشی پیاده‌روی، چنین برنامه‌هایی را برای شرکت‌کنندگان بالقوه جذاب‌تر می‌کند و در نهایت، اجرای مداوم آن‌ها را در درازمدت امکان‌پذیرتر و پایدارتر می‌کند. همچنین در پژوهشی دیگر نیز بیان کردند که نقش تسهیلگران و تصمیم‌گیرندگان در مشارکت فعال و تداوم در برنامه‌های پیاده‌روی بسیار اثرگذار است (سیواراما کریشنان و همکاران، ۲۰۲۳).

5. Raja Ariffin et al

6. Li

7. Cerin

7. Sivaramakrishnan et al

1. Warburton & Bredin

2. Kelly et al

2. Shaaban

4. Gemzoe & Gehl

زندگی و همچنین ضعف ورزش همگانی در سطح جامعه، منجر به سؤال اصلی این مطالعه شد که مدل توسعه ورزش همگانی با تأکید بر پیاده‌روی چگونه خواهد بود؟

### روش‌شناسی پژوهش

با توجه به هدف پژوهش که ارائه مدل توسعه ورزش همگانی با تأکید بر پیاده‌روی است، برای پیشبرد پژوهش از روش کیفی و نظریه‌پردازی داده‌بنیاد، استفاده گردید. در مرحله اول به روش کتابخانه‌ای، اطلاعات موجود در پایگاه‌های اینترنتی، کتب و نشریات علمی، در مورد پیاده‌روی و توسعه ورزش همگانی در ایران و کشورهای مختلف مطالعه گردید و مبانی نظری و پیشینه موضوع، بررسی شد.

در مرحله دوم برای ساخت مدل پیشنهادی پژوهش، مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته عمیق با ۲۳ نفر که شامل ۵ نفر از استادان دانشگاه در (حوزه مدیریت ورزشی - اوقات فراغت)، ۱۰ نفر از مدیران و مسئولان سازمان ورزش شهرداری تهران و ۸ نفر از مسئولان وزارت ورزش، فدراسیون ورزش همگانی و اعضای انجمن پیاده‌روی فدراسیون ورزش همگانی بودند، به عمل آمد و متغیرهای مربوط و اثرگذار بر پیاده‌روی شناسایی شدند.

افراد مشارکت‌کننده در پژوهش براساس روش هدفمند انتخاب شدند و انجام مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه داشت. معیار ورود به مطالعه، سابقه تجربه مرتبط مصاحبه‌شوندگان در زمینه شغلی و امکان دسترسی محقق به آن‌ها بود. ۲۰ نفر از شرکت‌کنندگان در این تحقیق دارای مدرک دکتری و ۳ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد بودند. سابقه فعالیت مرتبط افراد به‌طور میانگین بیش از ۱۵ سال ارزیابی شد. ۴ نفر از شرکت‌کنندگان زن و ۱۹ نفر از آن‌ها مرد بودند. سؤالات پس از مصاحبه با اولین نفر تصحیح و جامع‌تر گردید، مصاحبه در افراد دیگر ادامه پیدا کرد و از مصاحبه پانزدهم تا بیستم، تکرار در داده‌های دریافتی مشاهده گردید و محقق به اشباع نظری رسید اما برای کسب اطمینان بیشتر مصاحبه تا نفر بیست و سوم ادامه یافت. جهت دستیابی به داده‌های پژوهش از روش مصاحبه

حضور عابرین در پیاده‌راه‌ها، اثر زندگی بخشی در کالبد شهر دارد، اما دیده می‌شود که در شهرهای مدرن، استفاده از وسایل نقلیه بر انسان چیره شده است و پیاده‌روی مورد کم‌توجهی قرار می‌گیرد. به عبارت بهتر حرکت پیاده از دو جنبه اصلی به‌عنوان رکنی از سیستم حمل‌ونقل درون‌شهری و به‌عنوان فضایی برای ارتباطات و برخوردهای رودرویی اجتماعی، هیچ‌گونه منزلتی نیافته و این‌گونه است که شخص پیاده حقوق خود را پایمال شده می‌یابد. در نتیجه توجه به مسئله ارتقای کیفیت محیط‌های شهری و در پی آن توجه به افراد پیاده در شهر به‌عنوان عناصر اصلی تشکیل‌دهنده شهر و یافتن راه‌حلی در جهت به رسمیت شناختن عابرین در سطح شهر و ارتقای کیفیت محیط‌های شهری به‌منظور ارتقای رضایت‌مندی افراد از این محیط‌ها از جهات مختلف حائز اهمیت می‌باشد (صدری و همکاران، ۱۳۹۸).

پیاده‌روی از جمله زیرمجموعه‌های ورزش همگانی است و ورزش همگانی به فعالیت جسمانی عموم جامعه توجه می‌کند. منظور از عموم جامعه طبق مطالعات، شهروندان در همه سنین، زنان و مردان و افراد با توانایی‌های مختلف جسمانی هستند. در صورتی که پیاده‌روی در جامعه‌ای گسترش پیدا کند، می‌تواند نماینده توسعه‌یافتگی ورزش همگانی به‌حساب آید. این امر منوط به فراهم کردن زیرساخت‌های موردنیاز از سوی نهادهای مربوطه می‌باشد. نیاز فزاینده‌ای برای شناسایی فرصت‌های قابل‌قبول و امکان‌پذیر برای مشارکت بزرگسالان در فعالیت بدنی وجود دارد. پیاده‌روی، می‌تواند روشی بالقوه برای مشارکت بزرگسالان در فعالیت بدنی و ورزش باشد. با این حال، شواهد محدودی برای پشتیبانی از برنامه‌های پیاده‌روی جذاب، قابل‌اجرا و پایدار وجود دارد (سیرواراما کریشن و همکاران، ۲۰۲۳).

شرایط کالبدی نامناسب در شهرها، حضور کم‌رنگ شهروندان در فضاهای شهری برای تردد، حجم قابل توجه وسایل نقلیه موتوری، عدم وجود ایمنی و امنیت در پیاده‌راه‌ها و کم‌تحرك شدن روزافزون شهروندان و بی‌توجهی مدیران شهری و ورزشی، تغییر شکل سبک

موضوعات موردنظر فرایند پژوهش است. این پارادایم بر مواردی از قبیل شرایط علی، پدیده، زمینه، شرایط مداخله‌ای، راهبردهای تعاملی و پیامدها یا پیامدها، متمرکز می‌باشد. برای سنجش روایی پژوهش، عوامل یافت شده در اختیار مشارکت‌کنندگان قرار گرفت و نظرات آن‌ها در روند پژوهش اعمال شد. برای سنجش پایایی پژوهش، از پایایی باز آزمون (شاخص ثبات) استفاده شد. چند مصاحبه انتخاب شد و در فاصله زمانی کوتاه، مورد کدگذاری و مقایسه قرار گرفتند. از این روش برای ارزیابی ثبات کدگذاری پژوهشگر استفاده شد و ثبات کدگذاری تأیید گردید. برای محاسبه پایایی مصاحبه با روش توافق درون موضوعی دو کدگذار، از یک همکار پژوهش استفاده شد و چند مصاحبه به صورت تصادفی، انتخاب و کدگذاری گردید. پایایی بین کدگذاران برای مصاحبه‌های انجام گرفته در این تحقیق برابر ۸۱ درصد گزارش شد که بیانگر پایایی مناسب است. جهت طراحی مدل پژوهش از روش سیستماتیک (منسوب به اشتراوس و کوربین، ۱۹۹۰) استفاده شد. در آخر، مدل نهایی توسعه ورزش همگانی از منظر پرداختن به پیاده‌روی طراحی گردید و راهکارهای مناسب جهت نیل به این هدف پیشنهاد گردید.

### یافته‌های پژوهش

حاصل تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده ۸۸۸ کد اولیه یا باز بود. بعد از ادغام این کدها براساس همپوشانی ۴۴۹ کد باقی ماند. با مقایسه مداوم کدها و داده‌های خام براساس تشابه و تفاوت، کدهای مشابه در قالب ۱۸۶ کد انتخابی و سپس ۲۷ کد مفهومی کنار هم قرار گرفتند و دسته‌بندی اولیه‌ای از کدها به دست آمد و نهایتاً در ۲۲ مقوله اصلی دسته‌بندی شدند. در کدگذاری باز داده‌ها، متن مصاحبه‌ها به صورت زیر تک‌به‌تک مورد ارزیابی قرار گرفتند.

ویدئویی به علت شیوع گسترده کرونا استفاده گردید. در فرایند مصاحبه، در ابتدا ضمن معرفی پژوهشگر و توضیح مختصری در مورد عنوان، سؤالاتی در مورد شناسایی عوامل تأثیرگذار در توسعه پیاده‌روی، شناسایی عوامل زمینه‌ساز در توسعه پیاده‌روی، شناسایی عوامل مداخله‌گر در توسعه پیاده‌روی، پیامدهای حاصل از توسعه پیاده‌روی و برنامه‌های راهبردی توسعه‌دهنده پیاده‌روی مطرح گردید.

جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها در مطالعات نظریه‌پردازی داده‌بنیاد از ابتدای کار به صورت موازی و هم‌زمان با هم پیش می‌روند. تحلیل داده‌ها بعد از شروع اولین گام‌های جمع‌آوری داده‌ها، آغاز گردید و سپس عقاید و اندیشه‌های استخراج شده، جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها را هدایت کردند. برای شکل‌گیری مفهوم از ابتدای جمع‌آوری داده‌ها به کدگذاری و تحلیل آن‌ها پرداخته شد. آنگاه متغیرهای شناسایی شده، با استفاده از کدگذاری باز، محوری و انتخابی، در قالب مؤلفه‌هایی دسته‌بندی شدند. کدگذاری باز، کمک به خلق مجموعه‌ای از مفاهیم دست اول می‌کند که ضمن اینکه ریشه در داده‌های خام دارند، انتزاعی هم هستند. محقق در این مرحله خط به خط داده‌ها را بازنگری نمود و فرآیندهای آن را تشخیص داد و با استفاده از کلمات و عبارات آن‌ها را کدگذاری نمود. سپس با مقایسه مداوم کدها از نظر تشابه و تفاوت در مفاهیم، طبقات شکل گرفته و ویژگی‌ها و ابعاد هر یک از آن‌ها تعیین گردید. در مرحله دوم، طبقات با یکدیگر متصل گشته و مجموعه‌ای از قضایا را ساختند. اصولاً سؤال مطرح در کدگذاری محوری این است که طبقات چگونه به یکدیگر متصل می‌شوند؟ در این مرحله کدها و طبقات مقایسه شده و روابط بین طبقات و زیر طبقه‌ها مشخص شد، تا تفسیری دقیق‌تر از پدیده موردنظر به دست آید. اشتراوس و کوربین از واژه‌هایی بنام پارادایم کدگذاری، استفاده کرده‌اند که به منظور توصیف مجموعه مفاهیمی به کار می‌رود که زمینه‌ساز ارتباط و اتصالات بین

## جدول ۱. یک نمونه از مصاحبه‌ها و استخراج کدهای اولیه

کدهای اولیه (خام)	متن مصاحبه
- ایجاد بستر مناسب توسط شهرداری و شهرداری	در ابتدا، یکی از عوامل مهم بحث شهرسازی‌ها و شهرداری‌ها هستند، اینکه بستر این کار اول آماده شود. وقتی ما یک پیاده راه درست و حسابی نداریم، نمی‌شود برای راه‌پیمایی توصیه‌ای بکنیم. استاندارد بودن پیاده راه‌ها به صورتی که پیاده راه عریض، پیوسته و ایمن باشد، بسیار مهم است. عامل دیگر، در بخش همگانی وزارت ورزش است که بسیار می‌تواند در این قضیه کمک کند، می‌تواند بستری برای تشویق و فرهنگ‌سازی پیاده‌روی فراهم کند. بحث مهم دیگر، رسانه است. رسانه می‌تواند در بحث فرهنگ‌سازی و تشویق و ترغیب افراد جامعه به پیاده‌روی از طریق تبلیغات کمک کند. از آنجایی که شهرداری‌ها عامل اصلی در توسعه پیاده‌روی در بحث همگانی هستند بخش ورزش شهرداری‌ها در کلان‌شهرها هم می‌تواند عامل مؤثری باشد تا برنامه‌های پیاده‌روی بگذارند. برنامه‌های پیاده‌روی خانوادگی، پیاده‌روی مادر و دختر- پدر و پسر و یا خانواده. عموم مردم را تشویق کنند و یا اینکه در پارک‌ها روزهایی را به برنامه پیاده‌روی اختصاص دهند همراه با توزیع جویز ورزشی. همچنین می‌توانند یک خیابان را کامل به پیاده‌روی اختصاص دهند. در بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته روزهای خاصی را جهت پیاده‌روی عمومی تعیین می‌کنند و شهرداری خیابان‌هایی را برای این منظور تعیین می‌کند. تردد وسایل نقلیه ممنوع می‌شود و با استقبال فراوانی هم صورت می‌گیرد. در آن روز هم بحث تفریح وجود دارد و هم پیاده‌روی. آموزش و پرورش هم یکی دیگر از بخش‌های اثرگذار است. این فرهنگ در خود آموزش و پرورش که رکن اساسی آموزش است فقیر است. بحث آموزش صحیح گام برداشتن موضوع مهمی است که در نظام آموزش و پرورش ما به آن اهمیتی داده نمی‌شود. گام برداشتن اصول خودش را دارد که باید به آن توجه خاص شود. آلودگی هوا هم امری است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت به خصوص اگر ادعا می‌کنیم که می‌خواهیم شهروندان سالمی داشته باشیم و هزینه‌های درمان را کاهش دهیم، حتی اگر پیاده راه‌های خوبی هم داشته باشیم آلودگی هوا اجازه خروج از منزل را نمی‌دهد. امروزه با وجود صنعتی و ماشینی شدن کشورها، شخص حاضر است که نیم ساعت را داخل خودروی شخصی‌اش بنشیند و در ترافیک معطل بماند اما مسیرش را پیاده طی نکند. وجود ناوگان حمل‌ونقل عمومی استاندارد هم می‌تواند به ترغیب شهروندان به پیاده‌روی مؤثر باشد. یقیناً برای دسترسی به سیستم حمل‌ونقل عمومی شخص می‌بایست مسیری را طی کند و همچنین بعد از خروج از اتوبوس و مترو، برای رسیدن به مقصد، مسیری جهت پیاده‌روی پیش روی اوست. به‌طور کل این موضوع به سیاست‌گذاری‌های دولتی و شهرداری‌ها بستگی دارد. ما یک شورای عالی ورزش داریم که زیر نظر رئیس‌جمهور کار می‌کند و اعضای این شورا شامل وزرا و نمایندگان ورزش کشور هستند وقتی لایحه‌ای در این شورا به تصویب در می‌آید تبدیل به قانون می‌شود. مسائلی که در این اینجا به آن اشاره شد، می‌تواند در این شورا مصوب شود و توسط دولت بخش‌نامه شود و همه ملزم به اجرا شوند. سالانه بودجه‌های کلانی در سازمان‌ها و ارگان‌های وابسته به دولت به ورزش پرسنل اختصاص می‌یابد. اما آیا درست هزینه و مصرف می‌شود؟ عمدتاً قراردادهایی با مجموعه‌های ورزشی بسته می‌شود که اصلاً شاید افراد مراجعه هم نکنند و در نتیجه کاملاً بی‌اثر است. اما اگر این بودجه صرف بسترسازی شود و یا تبدیل به بن‌هایی جهت تهیه کفش ورزشی استاندارد شود و صرف تهیه برنامه‌های مجازی یا اپلیکیشن‌هایی جهت تشویق و ترغیب مردم به پیاده‌روی و ورزش شود همراه با دریافت امتیازات تخفیفی از فروشگاه‌ها درازای فعالیت جسمانی مانند پیاده‌روی، آیا مؤثرتر واقع نمی‌شود؟ ممکن است همه عامل اصلی یا نهاد اصلی مؤثر را وزارت ورزش بدانند اما وزارت ورزش یک نهاد کوچکی است که می‌تواند نقش مؤثر داشته باشد و یک بسیج عمومی لازم است. دولت و حکومت باید به این نتیجه برسند که برای پیشگیری از بروز بیماری‌ها و کاهش هزینه‌های درمان، می‌توان با فرهنگ‌سازی و مصرف ذخایر مالی کشور در مسیر بسترسازی و ورزش یک جامعه فعال و سالم داشت.
- اهمیت داشتن شهروندان سالم	
- کاهش هزینه‌های درمان در اثر پیاده‌روی	
- صنعتی و ماشینی شدن غیرقابل کنترل	
- ارتقای سیستم حمل‌ونقل عمومی استاندارد	
- سیاست‌گذاری‌های دولتی و شهرداری‌ها	
- تصویب قانون توسط شورای عالی ورزش	
- تجمیع بودجه ورزش پرسنلی و سازمان‌ها و استفاده از آن در بسترسازی	
- ساخت اپلیکیشن‌های داخلی	
- همراه با اعطای بن‌های تخفیف	
- درازای تعداد گام‌های برداشته شده	
- حمایت ویژه دولتی	
- حمایت ویژه حکومتی	
- لزوم ایجاد یک بسیج عمومی بین نهادهای اثرگذار	
- پیشگیری از بروز بیماری‌های غیرواگیر	
- مصرف بهینه ذخایر مالی کشور	
- اهمیت داشتن یک جامعه فعال و سالم	

سپس کدگذاری محوری در بخش شرایط علی، مداخله‌گر، شرایط زمینه‌ای، راهبردها و پیامدها شکل گرفت. در مرحله پایانی به دنبال پدیده محوری یا مقوله مرکزی هستیم که در این راستا پژوهشگر با اندیشیدن در مورد ابعاد متفاوت این مقوله‌ها و یافتن پیوندهای

میان آن‌ها به کدگذاری محوری اقدام کرد. نتایج حاصل از کدگذاری‌ها به ترتیب، علی، زمینه‌ای، مداخله‌ای، راهبردها و پیامدها و مدل طراحی شده، در جداول زیر و شکل پایانی آمده است.

جدول ۲. نتایج حاصل از کدگذاری محوری در مورد شرایط علی

پارادایم (سازه اصلی)	کدهای مفهومی	کدهای ثانویه
بینش فردی	انگیزه درونی و اراده فرد	انگیزه درونی و اراده فرد
	باورهای درونی فرد از فعالیت بدنی	باورهای درونی فرد از فعالیت بدنی
	سطح آگاهی فرد	سطح آگاهی فرد
	میزان تحصیلات	میزان تحصیلات
	میزان آگاهی فرد از سلامت جسمانی خویش	میزان آگاهی فرد از سلامت جسمانی خویش
	توانایی جسمانی	توانایی جسمانی
	وضعیت سلامتی فرد	وضعیت سلامتی فرد
	سبک زندگی افراد	سبک زندگی افراد
	فرهنگ عمومی جامعه نسبت به ورزش	فرهنگ عمومی جامعه نسبت به ورزش
	مذهب و ایدئولوژی	مذهب و ایدئولوژی
فرهنگ افزایی	آگاهی‌رسانی، تبلیغات و رسانه	آگاهی‌رسانی، تبلیغات و رسانه
	فرهنگ‌سازی در حوزه ورزش بانوان	فرهنگ‌سازی در حوزه ورزش بانوان
	شهروند مسئول	شهروند مسئول
	فرهنگ‌سازی توسط نهادهای مسئول	فرهنگ‌سازی توسط نهادهای مسئول
	توسعه شهر فعال	توسعه شهر فعال
فرهنگ خانواده و جامعه	پایگاه اجتماعی و اقتصادی خانواده	پایگاه اجتماعی و اقتصادی خانواده
	سرمایه فرهنگی خانواده	سرمایه فرهنگی خانواده
	گروه دوستان	گروه دوستان
	ناآگاهی فرهنگی در مورد سلامتی	ناآگاهی فرهنگی در مورد سلامتی
شرایط علی	مسئولیت‌پذیری خانواده	مسئولیت‌پذیری خانواده
	استفاده بهینه از فضاهای ورزشی موجود	استفاده بهینه از فضاهای ورزشی موجود
	سبک پوشش اجتماعی	سبک پوشش اجتماعی
	وجود اوقات فراغت	وجود اوقات فراغت
	استفاده از فرصت‌های موجود	استفاده از فرصت‌های موجود
بهره بردن از موقعیت‌ها	چند شغلی بودن شهروندان	چند شغلی بودن شهروندان
	یافتن فضاهای مناسب پیاده‌روی در نزدیکی منزل مسکونی	یافتن فضاهای مناسب پیاده‌روی در نزدیکی منزل مسکونی
	سبک زندگی فعال گروه‌های مرجع مذهبی	سبک زندگی فعال گروه‌های مرجع مذهبی
	سبک زندگی فعال گروه‌های مرجع ورزشی	سبک زندگی فعال گروه‌های مرجع ورزشی
ارزش‌آفرینی	سبک زندگی فعال گروه‌های مرجع رسانه‌ای	سبک زندگی فعال گروه‌های مرجع رسانه‌ای
	سبک زندگی فعال گروه‌های مرجع سیاسی	سبک زندگی فعال گروه‌های مرجع سیاسی
	عدم شایسته‌سالاری در مدیران ورزش کشور	عدم شایسته‌سالاری در مدیران ورزش کشور
	اولویت‌بندی‌های متفاوت مدیران شهرداری	اولویت‌بندی‌های متفاوت مدیران شهرداری
	عدم آگاهی اعضای شورای شهر از حمل‌ونقل فعال	عدم آگاهی اعضای شورای شهر از حمل‌ونقل فعال
	تعدد نهادهای موازی متولی	تعدد نهادهای موازی متولی
	اقدامات جزیره‌ای و ناهماهنگ نهادهای متولی	اقدامات جزیره‌ای و ناهماهنگ نهادهای متولی
	عدم همکاری بین دو نهاد ورزش و شهرسازی	عدم همکاری بین دو نهاد ورزش و شهرسازی
	چالش‌های بین سازمانی و درون‌سازمانی	چالش‌های بین سازمانی و درون‌سازمانی
	بهره‌برداری ناقص از امکانات موجود	بهره‌برداری ناقص از امکانات موجود
مدیریت یکپارچه	صرف و اتلاف بودجه قابل توجه در نهادهای موازی	صرف و اتلاف بودجه قابل توجه در نهادهای موازی
	عدم شبکه‌سازی اجتماعی در سازمان ورزش شهرداری	عدم شبکه‌سازی اجتماعی در سازمان ورزش شهرداری

**ادامه جدول ۲. نتایج حاصل از کدگذاری محوری در مورد شرایط علی**

پارادایم (سازه اصلی)	کدهای مفهومی	کدهای ثانویه
شرایط علی	مدیریت یکپارچه	عدم بازاریابی در ورزش شهرداری
		عدم توازن قدرت مالی و اجرایی در نهادهای متولی
		نبود کنترل و نظارت بر ضمانت اجرای قوانین
		تصویب قوانین حمایتی کلان توسط وزارت ورزش
		بی‌برنامگی نهادهای متولی در ترویج ورزش همگانی
	اینرسی	برگزاری همایش‌های بی‌بازده
		ناآگاهی مردم از مزایای پیاده‌روی
		سبک زندگی غیرورزشی
		اتکا به وسایل نقلیه شخصی
		باورهای کهنه نسبت به فعالیت جسمانی
		تنبلی

**جدول ۳. شکل‌دهی مقولات اصلی شرایط علی توسعه ورزش همگانی از طریق پیاده‌روی**

مقولات اصلی	کدهای مفهومی
بینش	بینش فردی
فرهنگ	فرهنگ افزایی
	فرهنگ خانواده
	فرهنگ جامعه
فراغت فعال	بهره بردن از موقعیت‌ها
الگو محوری	ارزش‌آفرینی
مدیریت یکپارچه	مدیریت یکپارچه
اینرسی	اینرسی

**جدول ۴. نتایج حاصل از کدگذاری محوری در مورد شرایط زمینه‌ای**

پارادایم (سازه اصلی)	کدهای مفهومی	کدهای ثانویه
شرایط زمینه‌ای	توسعه زیرساختی	توسعه زیرساخت پیاده راه‌های شهری با ملاک قرار دادن معلولین
		توسعه زیرساخت پیاده راه‌های محیط‌های طبیعی مانند کوه، جنگل، بستر رودخانه‌ها و کانال‌ها
		اصلاح و توسعه زیرساخت پیاده راه‌های بوستان‌ها
		ساخت پیاده راه‌های در ارتفاع مانند پل طبیعت تهران
		طراحی استاندارد میلمان شهری
	ایمنی فنی	تأمین ایمنی پیاده راه‌ها
		تأمین ایمنی محیط شهری
		ایمن‌سازی گذرگاه‌های عرضی تردد عابرین
		ضعف شدید ایمنی ساختاری
		ساخت پل‌های عابر پیاده با وجود پله برقی
امنیت اجتماعی	تأمین امنیت شهروندان خصوصاً برای بانوان و کودکان	
	جداسازی حریم پیاده از وسایل نقلیه موتوری و دوچرخه	
	سالم‌سازی فضاها	
	آلودگی هوا	
	شرایط جوی	
امنیت محیط‌زیستی	آلودگی‌های صنعتی	
	مدیریت ترافیک	
	ارتقای سرانه فضای سبز	

## ادامه جدول ۴. نتایج حاصل از کدگذاری محوری در مورد شرایط زمینه‌ای

پارادایم (سازه اصلی)	کدهای مفهومی	کدهای ثانویه	
شرایط زمینه‌ای	امنیت	چالش‌های اقتصادی	
	اقتصادی	دغدغه معاش	
	قوانین بالادستی	امنیت اقتصادی	گران بودن پوشاک و کفش ورزشی
		قوانین بالادستی	جای خالی ورزش در سبد هزینه خانوار
	قوانین بالادستی	قوانین بالادستی	اصلاح قوانین در ساخت و سازهای شهرداری-در وزارت مسکن و شهرسازی-در وزارت بهداشت
		قوانین بالادستی	تصویب قوانین حمایتی کلان توسط دولت
		سیاست‌گذاری‌های نهادهای متولی	

## جدول ۵. مقولات اصلی بسترسازی توسعه ورزش همگانی از طریق پیاده‌روی

مقولات اصلی	کدهای مفهومی
شهرسازی استاندارد	توسعه زیرساختی
	ایمنی فنی
امنیت	امنیت اجتماعی
	امنیت محیط‌زیستی
پشتیبانی قانونی	امنیت اقتصادی
	قوانین بالادستی

## جدول ۶. نتایج حاصل از کدگذاری محوری در مورد شرایط مداخله‌گر

پارادایم (سازه اصلی)	کدهای مفهومی	کدهای ثانویه
عوامل مداخله‌گر	ایدئولوژی محوری	تفاوت‌های فرهنگی و مذهبی قومیتی
		محدودیت‌های فرهنگی در زمینه پوشش
		محدودیت‌های حاکم بر ورزش بانوان
		باورهای محدودکننده در مورد ورزش بانوان
		باور حاکمیت نسبت به ورزش همگانی
	کالبد نامناسب شهر	محدودیت‌های فرهنگی، اجتماعی و جنسیتی در حوزه بانوان
		ناکارآمدی رسانه در پوشش ورزش بانوان
		تماشاگر پروری تا ورزشکار پروری
		نقش سازمان‌های مذهبی در ترویج ورزش همگانی
		عدم رعایت اصول استاندارد شهرسازی
انحصارطلبی دولتی	کالبد نامناسب شهر	خودرو محور بودن فضای شهری
		عدم رعایت امنیت و حریم پیاده راه
		سیستم حمل‌ونقل عمومی ضعیف
		یکپارچگی سیستم حمل‌ونقل عمومی و حمل‌ونقل فعال
		تخریب فضای سبز به‌منظور ساخت مراکز تجاری
	انحصارطلبی دولتی	نبود نقشه مهندسی یکپارچه در ساخت بوستان‌ها
		کالبد نامناسب شهر برای کم توان‌ها
		عدم شکل‌گیری انجمن‌های ورزشی مردمی
		انحصاری بودن صدور مجوز بهره‌برداری اماکن ورزشی توسط دولت
		نبود بخش خصوصی فعال در حوزه پیاده‌روی
انحصارطلبی دولتی	امکانات و فضاهای ورزشی انحصاری سازمان‌های دولتی	
	منفعت‌طلبی دولتی و وزارت بهداشت	
	صدور مجوز سد معابر توسط شهرداری	

## ادامه جدول ۶. نتایج حاصل از کدگذاری محوری در مورد شرایط مداخله‌گر

پارادایم (سازه اصلی)	کدهای مفهومی	کدهای ثانویه
عوامل مداخله‌گر	فناوری	عدم وجود زیرساخت‌های دیجیتال در حوزه پیاده‌روی
		ناآگاهی عمومی و نبود آموزش در استفاده از آپ‌های پیاده‌روی
	عوامل غیرقابل پیش‌بینی فراگیر	عدم دسترسی همگانی به تلفن‌های هوشمند
		تحولات جهانی
		توصیه سازمان بهداشت جهانی
		میزان توسعه‌یافتگی یک کشور

## جدول ۷. مقولات اصلی عوامل مداخله‌گر توسعه ورزش همگانی از طریق پیاده‌روی

مقولات اصلی	کدهای مفهومی
ایدئولوژی	ایدئولوژی محوری
کالبدی	کالبد نامناسب شهر
انحصارطلبی	انحصارطلبی دولتی
فناوری	فناوری توسعه‌نیافته
عوامل فراگیر	عوامل غیرقابل پیش‌بینی فراگیر

## جدول ۸. نتایج حاصل از کدگذاری محوری در مورد راهبردها

پارادایم (سازه اصلی)	کدهای مفهومی	کدهای ثانویه
کلان‌نگری		تصویب یک سند بالادستی
		مطالبه وزارت ورزش از شهرداری‌های کل کشور برای احداث مسیرهای پیاده‌روی
		تجمیع بودجه ورزش پرسنلی سازمان‌ها و مصرف آن در بسترسازی
		در اولویت قرار دادن توسعه پیاده‌روی در سرفصل برنامه‌های نهادهای اثرگذار
		حذف تعدد سیاست‌گذاران
راهبردها		تعریف یک معیار سنجش برای اقدامات توسعه‌دهنده ورزش همگانی از سوی نهاد متولی مرجع
		اقدامات مؤثر سازمان محیط‌زیست در کاهش آلودگی هوا
		الگوبرداری از اقدامات کشورهای توسعه‌یافته
		ایجاد بستر امنیتی توسط وزارت کشور؛ نیروهای مسلح - ارتش - نیروی انتظامی
		اختصاص بودجه کافی دولتی
آموزش		تهیه شیوه‌نامه آموزش پیاده‌روی در مدارس و تعریف زنگ پیاده‌روی در مدارس بعد از نشست‌های طولانی مدت
		آموزش گام برداری صحیح از مدارس - پیش‌دبستانی و مقطع ابتدایی در زنگ‌های ورزش
		تهیه شیوه‌نامه آموزش تخصصی پیاده‌روی در فدراسیون ورزش همگانی
		اصلاحات زیربنایی در وزارت علوم؛ در استخدام اساتید علوم ورزشی - در منابع آموزشی و در نحوه آموزش
		تولید محتوا و مبانی نظری پیاده‌روی در سطح دانشگاه
آموزش		انجام پژوهش‌های نیازسنجی و بازاریابی اجتماعی مختص وزارتخانه‌های پرمخاطب:
		وزارت آموزش و پرورش - وزارت علوم - وزارت ورزش کارگری
		شبکه‌سازی میان دانشجویان تربیت بدنی و عموم جامعه
		برگزاری دوره‌های آموزشی مربیگری پیاده‌روی و گام برداری
		تبلیغ و ترویج از طریق صدا و سیما
		برنامه‌سازی در شبکه‌های ورزش صدا و سیما
		تبلیغ و ترویج توسط مروجان دینی از تریبون‌های مختلف

## ادامه جدول ۸. نتایج حاصل از کدگذاری محوری در مورد راهبردها

پارادایم (سازه اصلی)	کدهای مفهومی	کدهای ثانویه
اقدامات فنی		اصلاح کالبد فیزیکی شهرها
		جلوگیری از ساخت و سازهای بی‌رویه و معیوب
		ساخت اماکن با پله‌های کم ارتفاع
		مصرف صحیح بودجه در راستای توسعه حمل‌ونقل پاک و فعال توسط شهرداری
		ساخت، اصلاح و توسعه پیاده راه‌ها
		استخدام مربیان پیاده‌روی برای پارک‌ها
		توسعه سیستم حمل‌ونقل عمومی
		انتقال وسایل نقلیه موتوری به زیرزمین و فضاسازی برای تردد انسان‌ها
		در روی زمین مانند پروژه حرم امام رضا
		برگزاری لیگ‌های پیاده‌روی در مناطق مختلف شهری
		برگزاری رویدادهای پیاده‌روی با عناوین و مقاصد مختلف مثلاً به نفع خیریه
		تشکیل کمیته‌های پیاده‌روی در محلات مختلف شهری
		اختصاص یک خیابان در ماه برای پیاده‌روی
		استفاده از تبلیغات شهری جهت ترویج پیاده‌روی مثلاً در مترو و اتوبوس
راهبردها		استفاده از فناوری‌های دیجیتال
		استفاده بهینه از فضای مجازی
		آمار دهی وزارت بهداشت از مزایای پیاده‌روی
		تجویز نسخه پیاده‌روی توسط پزشکان
		شناسایی مناطق کم‌تحرک و برنامه‌ریزی توسعه بخش مختص آن‌ها
		عمومی‌سازی امکانات ورزشی و فضای سبز سازمان‌ها و وزارتخانه‌ها
		اختصاص سهمی از بودجه بیمه درمانی به فعالیت‌های ورزشی با هدف پیشگیری بهتر از درمان
		صدور مجوز برای استفاده رایگان از حیاط مدارس در ۳ ماه تابستان و در ساعات تعطیلی مدارس
		در اختیار گذاشتن مسالهای نماز جمعه برای پیاده‌روی در هفته
		برنامه‌های خلاقانه ادارات تربیت‌بدنی سازمان‌ها؛ قرار دادن برنامه‌های تشویقی پیاده‌روی
		مخصوص کارمندان
		فعال کردن NGOها؛ شبکه‌سازی بین نهادهای متولی و سازمان‌های مردم‌نهاد
		گرفتن یارانه از شرکت‌های سازنده خودرو و سازمان‌های صنعتی
		در جهت ساخت پیست‌های پیاده‌روی
	موانع زدایی؛ تسهیل مسیر همکاری و هماهنگی	
	اختصاص اماکن ورزشی دولتی با قیمت مناسب به عموم جامعه	
حمایت‌طلبی		پشتیبانی نهادهای متولی (دولت، شهرداری، وزارت ورزش) از یکدیگر
		شبکه‌سازی درون‌سازمانی و برون‌سازمانی مؤثر
		شکل‌گیری همکاری‌های بین بخشی در شورای عالی ورزش

## جدول ۹. مقولات اصلی راهبردهای توسعه ورزش همگانی از طریق پیاده‌روی

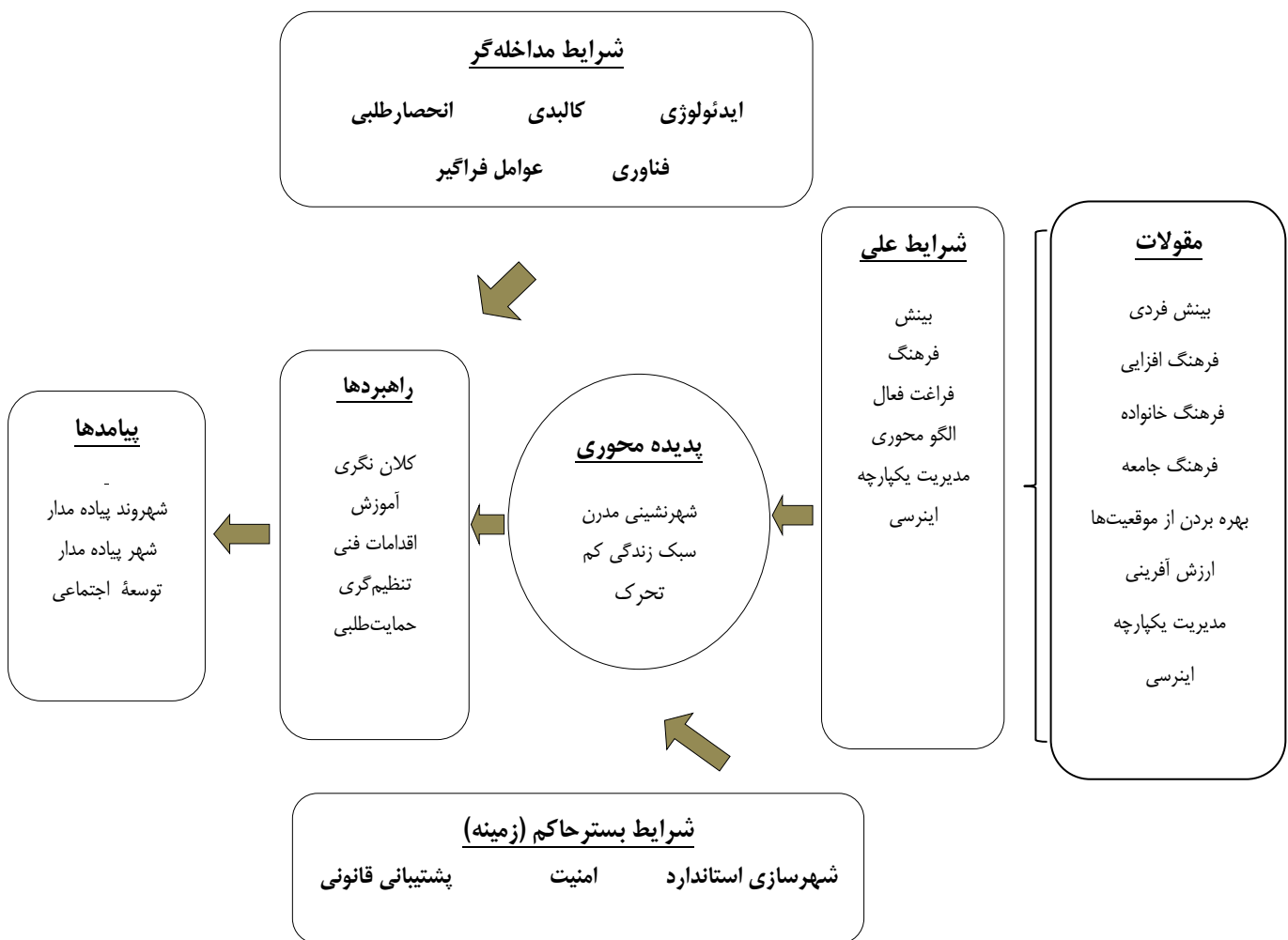
مقولات اصلی	کدهای مفهومی
کلان‌نگری	کلان‌نگری
آموزش	آموزش
اقدامات فنی	اقدامات فنی
تنظیم‌گری	تنظیم‌گری
حمایت‌طلبی	حمایت‌طلبی

جدول ۱۰. نتایج حاصل از کدگذاری محوری در مورد پیامدها

پارادایم (سازه اصلی)	کدهای مفهومی	کدهای ثانویه
پیامدها	شهروند پیاده مدار	کاهش بیماری‌های غیرواگیر
		بهبود سلامت ذهن و روان - ایجاد انبساط خاطر
		ایجاد افق فکری بازتر و تفکر بهتر
		افزایش فعالیت جسمانی
		ایجاد تناسب‌اندام
		کاهش هزینه‌های درمانی، پزشکی و دارویی
		کاهش مرگ و میر و افزایش امید به زندگی
	شهر پیاده مدار	کاهش بیماری‌های مرتبط با آلودگی هوا
		ایجاد یک جامعه فعال و پویا
		توسعه فرهنگ پیاده‌روی
		بهبود فرهنگ شهروندی
		دور شدن از فضای مجازی
		افزایش استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی
		کاهش استفاده از وسایل نقلیه شخصی
پیامدها	توسعه اجتماعی	تسریع فعالیت‌های روزمره
		کاهش ترافیک
		کاهش مصرف سوخت
		بهبود مدیریت شهری
		کاهش آلودگی‌های؛ هوا- صوتی- محیطی
		بهبود وضعیت محیط‌زیست و ایجاد شهری زیبا
		ایجاد فضایی آرام و ملایم در شهر
		کسب وحدت اجتماعی
		افزایش احساس تعلق اجتماعی
		کاهش انزوای اجتماعی
		افزایش آگاهی اجتماعی
		شکل‌گیری دوره‌های پیاده‌روی با حضور خانواده و دوستان
		تقویت گروه دوستان و خانواده
		بهبود تعاملات اجتماعی
پرورش سرمایه انسانی سالم		
برقراری عدالت جنسیتی در انجام یک فعالیت بدنی		

جدول ۱۱. مقولات اصلی پیامدهای توسعه ورزش همگانی از طریق پیاده‌روی

مقولات اصلی	کدهای مفهومی
شهروند پیاده مدار	شهروند پیاده مدار
شهر پیاده مدار	شهر پیاده مدار
توسعه اجتماعی	توسعه اجتماعی



شکل ۱. مدل توسعه پیاده‌روی در ایران

راهبردهای «کلان‌نگری»، «آموزش»، «اقدامات فنی»، «تنظیم‌گری» و «حمایت‌طلبی» قادرند پیاده‌روی را به‌عنوان یکی از شاخه‌های ورزش همگانی توسعه بخشند. پیامد توسل به این راهبردها منجر به بروز و ظهور «شهروند پیاده مدار»، «شهر پیاده مدار» و «توسعه اجتماعی» خواهد شد.

### بحث و نتیجه‌گیری

شناسایی فعالیت‌های جسمانی که بتواند افراد را به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی تشویق کند یکی از مهم‌ترین عوامل در دنیای ماشینی شده است. پیاده‌روی یکی از این ورزش‌های مناسب برای مشارکت حداکثری افراد یک جامعه به حساب می‌آید. از این رو، در این تحقیق به طراحی و ارائه مدل توسعه ورزش همگانی با تأکید بر پیاده‌روی پرداخته شد. ابتدا مطالعات کتابخانه‌ای پیرامون

در کدگذاری انتخابی بخش نظریه‌پردازی، براساس دو مرحله قبلی کدگذاری که مراحل مقدماتی برای ایجاد نظریه بود، شکل گرفت. به این ترتیب مقوله محوری به شکل نظام‌مند به دیگر مقوله‌ها مرتبط شد و در چارچوب یک روایت قرار گرفت.

در حقیقت با توجه به شکل ۱ می‌توان در مورد توسعه پیاده‌روی به‌عنوان ورزش همگانی چنین نظریه‌ای را بیان داشت؛ عواملی که موجب پیدایش مقوله مرکزی یعنی «شهرنشینی مدرن» و «سبک زندگی کم‌تحرک» می‌شوند عبارت‌اند از: «بینش»، «فرهنگ»، «فراغت فعال»، «الگو محوری»، «مدیریت یکپارچه» و «اینرسی» می‌باشد. در این راستا مجریان با توجه به شرایط مداخله‌گر، شامل «ایدئولوژی»، «کالبدی»، «انحصارطلبی»، «فناوری» و «عوامل فراگیر» و شرایط بستر ساز شامل «شهرسازی استاندارد»، «امنیت» و «پشتیبانی قانونی»، با به‌کارگیری

دبستان تا دانشگاه می‌بایست صورت پذیرد و معلمان ورزش می‌توانند بسیار اثرگذار باشند.

منوچهری‌نژاد و همکاران (۱۳۹۵)، به شناسایی و تحلیل عوامل مؤثر بر نهادینه‌سازی فرهنگ ورزش در کودکان و نوجوانان از دیدگاه معلمان تربیت بدنی، پرداختند و به اهمیت نقش خانواده، مدرسه، رسانه، مبلغان دینی و تمامی متولیان امر ورزش کودکان و نوجوانان در کشور از قبیل وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، وزارت ورزش و جوانان و معاونت تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش در راستای برنامه‌ریزی و اجرای سیاست‌ها و فرهنگ‌سازی، همسو با این مطالعه، اشاره کردند. در چین و هند نیز مبلغان دینی به‌منظور توجه به رفتارهایشان، از قوانینی جهت پیاده‌روی صحیح پیروی می‌کنند و به‌منظور کسب اثرات سلامتی بخش آن برای جسم و روان، به این ورزش توصیه می‌کنند (چیو و هیرمن<sup>۳</sup>، ۲۰۲۳).

با توجه به اهمیت پیاده‌روی، شکل‌دهی گروه‌های پیاده‌روی نیز تأثیر بیشتری در انگیزه بخشی افراد برای مشارکت در این رشته و فرهنگ‌سازی برای توسعه این ورزش دارد (سیرواراما کریشن، ۲۰۲۳). خانواده نیز عنصری اثرگذار در مشارکت ورزشی و انتخاب ورزش‌ها به‌حساب می‌آید و ویلر<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۲)، نیز در پژوهش خود بیان کردند که فرهنگ‌های ورزشی از طریق خانواده‌ها منتقل می‌شود. در واقع، والدین در رابطه با مشارکت ورزشی فرزندان‌شان اهداف مشخصی دارند و مجموعه‌ای از راهبردها و اقدامات را برای دستیابی به چنین اهدافی به کار می‌گیرند.

موردی دیگر از عوامل علی، الگو محوری است. منظور از الگو محوری همان الگوهای جامعه هستند یا به عبارتی چهره‌های شناخته شده هستند. در تمام جوامع رفتار الگوها مورد توجه عموم جامعه است و مردم از رفتار چهره‌های شناخته شده و محبوب‌شان الگوبرداری می‌کنند و ارزش‌های جدیدی برای خود تعریف می‌کنند.

عباسی و جعفری (۱۳۹۹)، در راستای این مطالعه، می‌گویند: کنش‌های سلبریتی‌ها بر سبک زندگی کاربران

پیاده‌روی و ورزش همگانی انجام گردید. سپس با ۲۳ نفر از خبرنگاران مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته عمیق صورت گرفت و پس از کدگذاری باز، ۸۸۸ کد استخراج شد. سپس کدها پالایش شدند و در نهایت ۱۸۶ کد ثانویه، ۲۲ مقوله اصلی و ۲۷ کد مفهومی دسته‌بندی و طبقه‌بندی شدند.

شرایط علی مورد مطالعه در این پژوهش، حاکی از وجود ۸ کد مفهومی شامل «بینش فردی»، «فرهنگ افزایی»، «فرهنگ خانواده»، «فرهنگ جامعه»، «بهره بردن از موقعیت‌ها»، «ارزش‌آفرینی»، «مدیریت یکپارچه» و «اینرسی»، می‌باشد. بینش فردی در روند این مطالعه شامل مجموعه‌ای از باورهای فردی، انگیزه، میزان تحصیلات و آگاهی فرد از سلامت و توانایی جسمانی خویش و سبک زندگی برگزیده‌اش می‌باشد. بینش فرد بر تمامی رفتارها و اعمال فرد تأثیر می‌گذارد.

براساس یافته‌های تحقیق کیم<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۲)، هم‌راستا با این یافته‌ها، علاوه بر وجود فضاهای سبز عمومی (مانند پارک‌ها و مسیرهای سبز)، ایجاد انگیزه برای مشارکت در تردد فعال، به‌منظور تشویق به پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری ضروری است. نتایج نشان داد که میزان آگاهی شهروندان بر نگرش آن‌ها در بهره بردن از پیاده‌روی تأثیر مثبت می‌گذارد. علاوه بر این، انگیزه‌های بیرونی و درونی تا حد زیادی بر نگرش و اهداف رفتاری تأثیر می‌گذارد.

ون و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۲۲)، نیز معتقدند که افراد توسط ادراکات و بینش فردی خود هدایت می‌شوند. ادراک از محیط، تصمیمات فرد برای انتخاب نحوه جابجایی را شکل می‌دهد. از سوی دیگر فرهنگ‌سازی در امر توسعه پیاده‌روی به‌عنوان یک ورزش همگانی حائز اهمیت است. اغلب افراد، پیاده‌روی را به‌عنوان ورزشی تأثیرگذار در نظر نمی‌گیرند. در نتیجه فرهنگ‌سازی مناسب در این امر باید به صورت اساسی شکل بگیرد. از منظر این مطالعه، این فرهنگ‌سازی از سنین کودکی، در خانواده، از طریق رسانه‌های جمعی و در تمام سیستم‌های آموزشی از

3. Chiu & Heirman

4. Wheeler

1. Kim

2. Van et al

کالبدی محلات مرکزی می‌شود و آن‌ها را به فضاهای بازاری تبدیل می‌کند اما در عین حال زمینه گسست واحدهای همسایگی را فراهم می‌آورد. چنانچه مارشال برمن در تجربه مدرنیته نیز معتقد است که طنز تراژیک شهرسازی مدرنیستی ان است که پیروزی‌اش به نابودی همان زندگی شهری کمک کرده است که آزادی و رهایی آن، آرزوی این نوع شهرسازی بود. می‌توان علت بی‌حرکی جسمانی در جوامع جهانی و ایران را به دلیل تغییر به سبک زندگی بی‌حرکت، استفاده از اینترنت و انجام کارهای شخصی و شغلی در یک حالت منفعل به صورت پشت میزی و نیز روی آوردن به فعالیت‌های ساکن برای پر کردن اوقات فراغت از قبیل تماشای تلویزیون، انجام بازی‌های رایانه‌ای و همچنین استفاده از شیوه‌های موتورسیکلت‌سواری به‌جای حمل‌ونقل فعال دانست. حال تنها راه‌حل، تغییر سبک زندگی و انجام فعالیت بدنی منظم با شدت متوسط مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و هر فعالیتی که با افزایش مصرف انرژی همراه است، است (عزیزی ۲۰۱۰، به نقل از بیاتی ۱۳۹۰).

در شرایط زمینه‌ای ۶ کد مفهومی به این ترتیب شناسایی شد؛ «توسعه زیرساختی»، «ایمنی فنی»، «امنیت اجتماعی»، «امنیت محیط‌زیستی»، «امنیت اقتصادی» و «قوانین بالادستی». این کدها در ۳ مقوله اصلی «شهرسازی استاندارد»، «امنیت» و «پشتیبانی قانونی»، خلاصه گردید. زیرساخت‌های مناسب برای عابرین پیاده از اولین و اصلی‌ترین گام‌ها در مشارکت افراد برای استفاده از این روش به‌منظور جابه‌جایی و ورزش است. هرچه این عوامل با اصول و قوانین استاندارد شهرسازی همگام باشند میزان ایمنی و امنیت افراد بیشتر تضمین می‌گردد و محیط برای مشارکت افراد مناسب‌تر می‌گردد. هم‌راستا با این تحقیق یان<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۳) بیان کردند که افراد با سطوح تحصیلی بالا، خیابان‌های دارای رودخانه و فضای سبز را به‌عنوان مسیرهای پیاده‌روی ترجیح می‌دهند. شرایط زیرساختی محیط، وجود امکان کالبدی پیاده‌روی، کیفیت زیست‌محیطی بر انتخاب شهروندان برای پیاده‌روی تأثیر داشت. در این پژوهش یافت شد که یک منطقه

ایرانی (الگوی مصرف، نوع پوشش، اوقات فراغت، مدیریت بدن و روابط میان فردی) تأثیرگذار است و در مجموع ۲۵ درصد از پراکندگی مربوط به تغییرات سبک زندگی کاربران ایرانی اینستاگرام، از طریق کنش‌های سلبریتی‌ها تبیین می‌شود. نظری و رضانی‌نژاد (۱۳۹۵)، با تحلیل جامعه‌شناختی فرهنگ سلبریتی در ورزش عنوان می‌کنند که سلبریتی‌های ورزشی، نه‌تنها در دل فرهنگ عمومی توسط تعداد زیادی از مردم شناخته می‌شوند، بلکه اقدامات آن‌ها اثرات اجتماعی و فرهنگی قابل توجهی بر مردم به‌جای می‌گذارد. در واقع آن‌ها نقش فرهنگی، در نظام معنایی جوامع امروز بازی می‌کنند. یافته‌های این دو پژوهشگر، همسو با این مطالعه یافت شد.

در این پژوهش با توجه به مطالعات محقق و نظرات مصاحبه‌شوندگان، «شهرنشینی مدرن» و «سبک زندگی کم‌تحرك» به‌عنوان مقوله مرکزی مطالعه‌ی طراحی مدل توسعه ورزش همگانی از طریق پیاده‌روی انتخاب شد. در واقع به نظر محقق اگر به دنبال توسعه ورزش همگانی از طریق پیاده‌روی هستیم، باید دو وضعیت شهرنشینی مدرن و سبک زندگی کم‌تحرك توسط مدیران نهادهای متولی به‌خوبی مورد توجه و تحلیل قرار گیرد. الگوی غالب حیات آدمی در عصر امروزی شهرنشینی است، آمارها نشان می‌دهند که بیش از نیمی از جمعیت جهان ساکنین شهرها هستند و تا سال ۲۰۲۵ براساس برآوردهای بانک جهانی ۸۸ درصد از کل رشد جمعیت در شهرها قرار دارند (دیوید تورنزا، ۲۰۰۲). که این موضوع بیانگر اهمیت مطالعه فضای شهری مدرن در عصر مدرن می‌باشد. انسان شهرنشین سنتی و مدرن دارای تمایزات و تفاوت‌هایی شدند. یکی از ویژگی‌های مدرنیته تکنولوژی و تحولات شگرف صنعتی، شتاب تحولات و دگرگونی، پهنه دگرگونی (به معنی جهانی‌شدن تمامی مسائل مربوط به شهر است) و به فراموشی سپردن هر آنچه مربوط به گذشته است و حتی تخریب وسیع آن‌ها است (جابری مقدم، ۱۳۸۴). نوسازی کالبدی که در پی شهرنشینی مدرن به وقوع می‌پیوندد، به گفته پیری (۱۳۹۵) با تبدیل زمین شهری به کالایی قابل خرید و فروش، باعث افزایش سرمایه

مالی مناسب توسط دولت‌ها می‌تواند به توسعه مصرف ورزشی خانوارها و متعاقب آن افزایش مشارکت همگانی در امر ورزش کمک کند.

«ایدئولوژی محوری»، «انحصارطلبی دولتی»، «فناوری توسعه‌نیافته»، «عوامل فراگیر»، چند کد مفهومی مداخله‌گر در این بخش هستند که در توسعه ورزش همگانی از طریق پیاده‌روی مؤثر هستند. بر طبق نظر خبرگان این مطالعه، باورهای مذهبی و ایدئولوژیک در بعضی شهرهای مذهبی کشورمان و همچنین برخی خانواده‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای در مشارکت به خصوص بانوان خانواده در ورزش همگانی و حتی پیاده‌روی دارد. پارسامهر و رسولی‌نژاد (۱۳۹۴)، رابطه دینداری و مشارکت ورزشی در میان دانشجویان دانشگاه یزد را بررسی کردند و دریافتند که با وجود این که میزان دینداری زنان بیشتر از مردان بوده است، اما مردان مشارکت ورزشی بیشتری نسبت به زنان داشته‌اند.

انحصارطلبی در حوزه علوم اجتماعی به معنای تلاش برای محدود ساختن برخی امتیازات به نفع خویش و نفی آن از دیگران می‌باشد. در اصطلاح به معنای محدود کردن ساخت، توزیع یا فروش چیزی برای دولت، مؤسسه یا شرکتی است. این واژه در معنای گسترده به هر نوع تخطی از حدود اخلاقی و قانونی اطلاق می‌شود که حریم آزادی دیگران را مختل سازد و امتیازهایی فراتر از حد لازم یا شایستگی به فرد یا گروهی خاص عطا کند (ساروخانی، دائرةالمعارف علوم اجتماعی، ۱۹۹۱). در این پژوهش، مواردی از قبیل انحصاری بودن صدور مجوز بهره‌برداری اماکن ورزشی، امکانات و فضاهای ورزشی انحصاری سازمان‌ها، منفعت‌طلبی دولتی در حوزه ورزش و مواردی دیگر در زیر مجموعه کد مفهومی انحصارطلبی دولتی جای می‌گیرند. بنابراین می‌توان گفت دولت با ورود به تمامی بخش‌ها امکان اثرگذاری و کارآمدی بخش خصوصی را مختل کرده است.

تکنولوژی یا فناوری و بهره‌وری از آن می‌تواند در توسعه ورزش پیاده‌روی اثرگذار باشد ولی در کشور ما استفاده از تکنولوژی با این منظور هنوز همه‌گیر نشده است.

شهری مسکونی با این شاخصه‌های استاندارد، شهروندان را به پیاده‌روی تشویق می‌کند.

رایان<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۲)، نیز بیان کردند که در بخش زیرساخت‌ها، تابلوهای راه‌یابی، می‌تواند در اعتماد پیاده‌روندگان برای کشف مسیر، درک حس امنیت، انگیزه بخشی برای پیاده‌روی بیشتر و کاهش اضطراب، تأثیر داشته باشد.

از سوی دیگر اصلاح قوانین در ساخت‌وسازهای شهری، تصویب قوانین حمایتی کلان دولتی و سیاست‌گذاری‌های نهادهای متولی می‌تواند منجر به توسعه اصولی مسیرها و حفظ حقوق پیاده‌روندگان باشد. بر طبق آیین‌نامه طراحی معابر شهری که در یکصد و پنجاه و چهارمین و یکصد و پنجاه و پنجمین جلسه شورای عالی هماهنگی ترافیک شهرهای کشور مصوب شد و سپس در جلسه مورخ ۱۳۹۹/۰۴/۰۲ به تصویب شورای عالی شهرسازی و معماری ایران رسید، توجه به اهمیت شیوه‌های سفر غیرموتوری و حفظ ایمنی کاربران این شیوه‌ها، تحت عنوان «آرام‌سازی ترافیک» به نسخه جدید آیین‌نامه اضافه شده است. براساس مطالب ارائه شده در بخش‌های مختلف آیین‌نامه، طراحان باید استفاده همه کاربران معبر اعم از عابران پیاده، دوچرخه‌سواران، استفاده‌کنندگان از حمل‌ونقل همگانی، شخصی و خودروهای باری را در نظر بگیرند. در طراحی معابر شهری، ضمن رعایت ضوابط و استانداردهای آیین‌نامه باید به کمک ایده‌های خلاقانه، سازگار، مقرون‌به‌صرفه و انعطاف‌پذیر، بین ابعاد مختلف زیست‌محیطی، اقتصادی و اجتماعی طرح، توازن ایجاد شود و نیازهای استفاده‌کنندگان مختلف پوشش داده شود (آیین‌نامه طراحی معابر شهری، بخش دهم، مسیرهای پیاده‌روی، ۱۳۹۹).

از دیگر نتایج یافت شده در این مطالعه این است که بحران‌ها و چالش‌های اقتصادی منجر به ایجاد دغدغه‌ی معاش و در نتیجه ایجاد جای خالی ورزش در سبد هزینه خانوار می‌شود. همان‌طور که در مطالعه گنج خانلو و همکاران با عنوان تأثیر مخارج دولت بر بودجه ورزشی خانوارهای ایرانی (۱۳۹۷) یافت شد، اتخاذ سیاست‌های

تنظیم‌گری به معنای هر گونه کنترل بر ارائه‌کنندگان خدمت عمومی که در جهت تأمین منفعت عمومی اعمال می‌شود، می‌باشد (مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی، ۱۳۹۷). در این مطالعه، منظور از تنظیم‌گری، وضع قوانین و مقرراتی است که در این راستا، کلیه اماکن دولتی - آموزشی - مذهبی - صنعتی - مردم نهاد و غیره را موظف به همکاری، موانع زدایی و در اختیار گذاشتن فضاهای سازمانی‌شان با هدف توسعه پیاده‌روی گرداند. حمایت‌طلبی به معنای همکاری با افراد و سازمان‌های دیگر، به منظور ایجاد تغییر است (بنیاد اندور<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰). از این منظر، پشتیبانی نهادهای متولی از یکدیگر، شبکه‌سازی‌های درون‌سازمانی و برون‌سازمانی، شکل‌گیری همکاری‌های بین‌بخشی از جمله راهبردهای توسعه بخش پیاده‌روی عنوان شده‌اند.

محقق در پایان تدوین مدل پارادایمی توسعه ورزش همگانی از طریق پیاده‌روی به این نتیجه رسید که با در نظر گرفتن شرایط علی مؤثر بر مقوله مرکزی و همچنین با توجه به مهیا کردن بستر و تقویت و یا در برخی موارد حذف عوامل مداخله‌گر مؤثر بر راهبردها و اجرای صحیح راهبردها، ۳ پیامد مهم با توسعه پیاده‌روی رخ می‌دهد که عبارت‌اند از: «شهروند پیاده مدار»، «شهر پیاده مدار» و «توسعه اجتماعی». هم‌راستا با یافته‌های پژوهش حاضر، هانت<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۲۱) نیز معتقدند که ارائه فرصت‌های برابر برای عموم مردم برای پیاده‌روی یکی از کلیدهای اصلی بهبود شرایط اجتماعی و اقتصادی کشورها است. جامعه، توسعه ورزش پیاده‌روی به‌عنوان یک ورزش همگانی را مهم می‌داند ولی با توجه به یافته‌های تحقیق حاضر، نتایج حاکی از آن است که زیرساخت‌های اولیه و حمایت‌های فعلی در سطح مناسبی قرار ندارند. بنابراین توصیه می‌شود به شهرداری‌های کل کشور در حوزه خدمات شهری و شهرسازی که به تعمیر و بازسازی پیاده راه‌ها بیشتر توجه کنند. توصیه می‌شود به شورای عالی شهرسازی کشور که تصمیمات اساسی در خصوص ساخت و توسعه معابر بگیرند و همچنین هم‌زمان با تصمیمات

ژانگ<sup>۱</sup> (۲۰۱۷)، به این نتیجه رسید که بهینه‌سازی در ورزش با استفاده از نوآوری در فناوری اطلاعات امکان‌پذیر می‌گردد. اخیراً پیشنهادهایی مبنی بر استفاده از حسگرهای اصلاح‌کننده گام، تعبیه شده در کفش ورزشکار، ارائه شده است و چنین یافت شد که، این حسگرها می‌توانند برای استفاده در پیاده‌روی رقابتی مورد استفاده قرار گیرند (دایر<sup>۲</sup>، ۲۰۲۳).

آخرین مداخله این پژوهش، عوامل فراگیر عنوان شده است، معنای لغوی فراگیر، جامع، عام و همه‌جانبه می‌باشد و منظور از عوامل فراگیر در اینجا شرایط اثرگذار همه‌جانبه و عامی هستند که در سطح یک کشور، یک قاره و یا کل کره زمین به وقوع می‌پیوندند، در این پژوهش؛ تحولات جهانی، توصیه سازمان بهداشت جهانی و میزان توسعه‌یافتگی یک کشور تحت عنوان عوامل فراگیر قرار گرفته‌اند. با همه‌گیری ویروس کرونا و توصیه سازمان بهداشت جهانی به قرنطینه شدن شهروندان و خروج‌های صرفاً ضروری از منزل، ساده‌ترین نوع فعالیت بدنی که همان پیاده‌روی است هم تحت تأثیر این شرایط قرار گرفت. همه‌گیری جهانی کووید-۱۹ تأثیرات ماندگاری بر بسیاری از صنایع جهانی از جمله ورزش و فعالیت بدنی گذاشت (تیر و تکس<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱).

راهبردهای استخراج شده از این مطالعه، شامل: «کلان‌نگری»، «آموزش»، «اقدامات فنی»، «تنظیم‌گری» و «حمایت‌طلبی» می‌باشد. با توجه به نظر خبرگان مشارکت‌کننده در این پژوهش، سیاست‌گذاری صحیح در سطح کلان کشور در امر توسعه پیاده‌روی می‌تواند مسیر توسعه را تسهیل کند. آموزش‌های اصولی در همه مقاطع آموزشی از پایه تا دانشگاه و همین‌طور تبلیغ و ترویج از طریق رسانه و بیلборدهای تبلیغاتی در سطح شهر کمک‌کننده است. اقدامات فنی که شامل اصلاح و توسعه-ی زیرساخت‌های پیاده‌روی و برنامه‌های تعریف شده هدفمند مخصوص شهروندان در سازمان‌های مختلف مربوطه از جمله برنامه‌های راهبردی توصیه شده هستند.

1. Zhang
2. Dyer
3. Teare & Taks

4. Endeavour
5. Haunter

مشارکت می‌کنند استفاده گردد و عوامل محیطی و ساختاری از دیدگاه مشارکت‌کنندگان بررسی گردد. از سوی دیگر با توجه به این که پژوهش حاضر به صورت کیفی انجام شده است به محققان پیشنهاد می‌شود عوامل شناسایی شده را به صورت کمی نیز در قالب پرسشنامه مورد بررسی قرار دهند.

### سپاسگزاری

از استادان محترم، که در پیشبرد این پژوهش راهنمایی‌های اثربخشی ارائه دادند و نیز از تمام خبرگان بزرگواری که در مصاحبه شرکت نمودند، کمال تشکر را دارم.

### References

- Abbasi, A., Jafari, A., (2020). The Impact of Instagram Activities of Celebrities on the Lifestyle of Iranian users. *Quarterly Journal of Communication Research*, 27(101), 33-54. (persian) <https://doi.org/10.22082/cr.2020.115505.1937>
- Ariffin, R. N. R., Rahman, N. H. A., & Zahari, R. K. (2021). Systematic Literature Review of Walkability and the Built Environment. *Journal of Policy & Governance*, 1–20. Internet Archive. <https://doi.org/10.33002/jpg010101>
- Bayati, M. (2012). Physical Inactivity and Sedentary Lifestyle. *Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 13(5), 537-539.
- Cerin, E., Sallis, J. F., Salvo, D., Hinckson, E., Conway, T. L., Owen, N., van Dyck, D., Lowe, M., Higgs, C., Moudon, A. V., Adams, M. A., Cain, K. L., Christiansen, L. B., Davey, R., Dygrýn, J., Frank, L. D., Reis, R., Sarmiento, O. L., Adlakha, D., ... Giles-Corti, B. (2022). Determining thresholds for spatial urban design and transport features that support walking to create healthy and sustainable cities: findings from the IPEN Adult study. *The Lancet Global Health*, 10(6), e895–e906. [https://doi.org/10.1016/s2214-109x\(22\)00068-7](https://doi.org/10.1016/s2214-109x(22)00068-7)
- Chiu, T.-L., & Heirman, A. (2023). Physical Exercise and Sporting Activities in Contemporary Taiwanese and Mainland Chinese Buddhist Monasteries. "Take the Vinaya as Your Master," 325–358. [https://doi.org/10.1163/9789004536876\\_011](https://doi.org/10.1163/9789004536876_011)
- Dyer, B. (2023). The controversy and pragmatic resolution of the introduction of foot sensors in competitive race walking. *Technology in Society*, 73, 102226. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2023.102226>
- Endeavour Community and Advocacy Support Unit. "Advocacy Manual and Workbook". March. 2010. Link: [www.endeavour.com.au](http://www.endeavour.com.au).
- Fasihi, H. (2019). Evaluating and analyzing sport walking capabilities (the case: District 20th of tehran municipality). *Sport Management and Development*, 8(3), 72-85. (Persian) <https://doi.org/10.22124/jsmd.2019.3786>
- Ganjkhaneloo, J., askarian, F., & Tahmasebi, F. (2020). The Effects of Government Costs on Sports Budget for Iranian Householdss. *Sport Management and Development*, 9(3), 126-137. (Persian) <https://doi.org/10.22124/jsmd.2020.4563>
- Gemzoe, L., Gehl, J (2006). The Copenhagen experience what the pedestrian wants, Ekim Tan Delft University of Technology photos.
- Hadi Jaber Moghadam, M. (2007). City and Modernity, Press and Publications Organization of the Ministry of Culture and Islamic Guidance. (Persian)

- Health Sciences, School of Population Health. <https://rc.majlis.ir/fa/news/show/1067440>. (Persian)
- Hunter, R. F., Garcia, L., de Sa, T. H., Zapata-Diomed, B., Millett, C., Woodcock, J., Pentland, A. 'Sandy', & Moro, E. (2021). Effect of COVID-19 response policies on walking behavior in US cities. *Nature Communications*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41467-021-23937-9>
- Kelly, P., Murphy, M., & Mutrie, N. (2017). The Health Benefits of Walking. *Walking*, 61-79. <https://doi.org/10.1108/s2044-99412017000009004>
- Kim, M. J., & Hall, C. M. (2022). Application of EMGB to Study Impacts of Public Green Space on Active Transport Behavior: Evidence from South Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7459. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127459>
- Li, C., Lee, C.-W., & Tsang, K. T. (2023). Outdoor walking better? environmental elements of cardiorespiratory fitness training trails. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.103677>
- Manouchehrinejad, M., Hamtinejad, M., Rahmati, M. M., & Sharifian, I. (2017). Identification and Analysis effective factors of institutionalize sport culture in children and adolescence. *Sport Management Journal*, 10(1), 163-179. (Persian) <https://doi.org/10.22059/jsm.2018.203107.1599>
- Parsamehr, M., Rasoulinejad, S., Ahmadvand, L., & Arani, H. B. (2014). Comparative Study of Participation Rate of Male and Female Residents of Yazd in Public Sport. *Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review*, 3(12.a), 43-54. <https://doi.org/10.12816/0018845>
- Piri, I. (2015). Modern city development tragedy: analysis of physical renovation effects on the destruction of the local community: The case of study Tabriz. *Motaleate Shahri*, 5(19), 5-14. (In Persian)
- Regulations for the design of urban roads (12 volumes) - 2019 edition. (In Persian)
- Ryan, Declan, J., & Hill, Kimberley. M. (2022). Public perceptions on the role of wayfinding in the promotion of recreational walking routes in greenspace—Cross-sectional survey. *Wellbeing, Space and Society*, 3, 100111. <https://doi.org/10.1016/j.wss.2022.100111>
- Sadri, A., Bankian Tabrizi, A., & Refaei Afsharghezelbash, S. (2019). Impact of pavement on increasing social interactions in urban spaces of Bojnourd (Case study: Taleghani Street, Shahid Square to Telecommunication Area). *Journal of Applied Researches in Geographical Sciences (JARGS)*, 19(54), 81-102. (In Persian) Doi: 10.29252/jgs.19.54.81
- Sarookhani, B. (1991). *Encyclopedia of the Social Sciences*. 3th edition Tehran: Keyhan. (persian)
- Shaaban, K. (2019). Assessing Sidewalk and Corridor Walkability in Developing Countries. *Sustainability*, 11(14), 3865. <https://doi.org/10.3390/su11143865>
- Sivaramakrishnan, H. (2023). *Understanding the potential of sport for promoting physical activity and psychological well-being in middle-aged and older adults*. Ph.D Thesis, Faculty
- Sivaramakrishnan, H., Phoenix, C., Qusted, E., Thøgersen-Ntoumani, C., Gucciardi, D. F., Cheval, B., & Ntoumanis, N. (2023). More than just a walk in the park: A multi-stakeholder qualitative exploration of community-based walking sport programmes for middle-aged and older adults. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 15(6), 772-788. <https://doi.org/10.1080/2159676x.2023.2197450>
- Sivaramakrishnan, H., Qusted, E., Cheval, B., Thøgersen-Ntoumani, C., Gucciardi, D. F., & Ntoumanis, N. (2023). Predictors of intentions of adults over 35 years to participate in walking sport programs: A social-ecological mixed-methods approach. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(8), 1412-1430. Portico. <https://doi.org/10.1111/sms.14368>
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research*. Sage publications.
- Teare, G., & Taks, M. (2021). Exploring the Impact of the COVID-19 Pandemic on Youth Sport and Physical Activity Participation Trends. *Sustainability*, 13(4), 1744. <https://doi.org/10.3390/su13041744>

- Thorns, D. C. (2002). Consumption and Urban Culture. The Transformation of Cities, 120–148. [https://doi.org/10.1007/978-1-4039-9031-0\\_6](https://doi.org/10.1007/978-1-4039-9031-0_6)
- Van der Vlugt, A.-L., Curl, A., & Scheiner, J. (2022). The influence of travel attitudes on perceived walking accessibility and walking behaviour. *Travel Behaviour and Society*, 27, 47–56. <https://doi.org/10.1016/j.tbs.2021.11.002>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/hco.0000000000000437>
- Wheeler, S. (2011). The significance of family culture for sports participation. *International Review for the Sociology of Sport*, 47(2), 235–252. <https://doi.org/10.1177/1012690211403196>
- Yan, Q., Luo, S., & Jiang, J. (2023). Urban Residents' Preferred Walking Street Setting and Environmental Factors: The Case of Chengdu City. *Buildings*, 13(5), 1199. <https://doi.org/10.3390/buildings13051199>
- Zhang, F. (2017). *The Innovation of Information Technology in the Development of Chinese Sports Science*. Proceedings of the 2017 3rd International Conference on Social Science and Higher Education. <https://doi.org/10.2991/icsshe-17.2017.84>