

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده تربیت بدنی

پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی

بررسی عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان

نگارنده: آرزیتا لکزیان

استاد راهنما

دکتر حسن بحر العلوم

استاد مشاور

دکتر رضا اندام

بهمن ۱۳۹۸

شماره: ۲۲۲۷۲۲
تاریخ: ۲۰/۱۱/۹۸

باسمه تعالی



مدیریت تحصیلات تکمیلی

فرم شماره (۳) صورتجلسه نهایی دفاع از پایان نامه دوره کارشناسی ارشد

با نام و یاد خداوند متعال، ارزیابی جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد خانم / آقای آزینا لکزیان با شماره دانشجویی ۹۶۱۲۹۸۴ رشته مدیریت تربیت بدنی گرایش اوقات فراغت و ورزشهای تفریحی تحت بررسی عوامل شهری موثر بر فعالیت بدنی شهروندان که در تاریخ ۹۸/۱۱/۷ با حضور هیأت محترم داوران در دانشگاه صنعتی شاهرود برگزار گردید به شرح ذیل اعلام می گردد:

| | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> الف) درجه عالی: نمره ۲۰-۱۹ | <input type="checkbox"/> ب) درجه خیلی خوب: نمره ۱۸-۱۸/۹۹ |
| <input type="checkbox"/> ج) درجه خوب: نمره ۱۷/۹۹-۱۶ | <input type="checkbox"/> د) درجه متوسط: نمره ۱۵-۱۴/۹۹ |
| <input type="checkbox"/> ه) کمتر از ۱۴ غیر قابل قبول و نیاز به دفاع مجدد دارد | |
| نوع تحقیق: <input type="checkbox"/> نظری <input type="checkbox"/> عملی | |

| عضو هیأت داوران | نام و نام خانوادگی | مرتبه علمی | امضاء |
|---------------------------|--------------------|------------|-------|
| ۱- استاد راهنمای اول | حسن محمد حسینی | استاد | |
| ۲- استاد راهنمای دوم | | | |
| ۳- استاد مشاور | رضا رضا زاده | استاد | |
| ۴- نماینده تحصیلات تکمیلی | حمزه رضا حوری | استاد | |
| ۵- استاد ممتحن اول | سیدرضا حسینی | استاد | |
| ۶- استاد ممتحن دوم | هدیه باقری | استاد | |

نام و نام خانوادگی رئیس دانشکده:

تاریخ و امضاء و مهر دانشکده:

تقدیم اثر

این پایان نامه را ضمن تشکر و سپاس بیکران و در کمال افتخار و اتقان تقدیم می نمایم به

والدینی که بودشان تاج افتخاری است بر سرم

و نامشان دلیلی است بر بودنم، چرا که این دو وجود، پس از پروردگار، مایه هستی ام بوده اند و دستم را
گرفتند و راه رفتن را در این وادی زندگی پر از فراز و نشیب آموختند؛

و، همسر مهربانم به پاس قدردانی از قلبی آکنده از عشق و معرفت که وجودش مایه دلگرمی من

است.

مشکر و قدردانی

جناب آقایان دکتر بحر العلوم و دکتر اندام اساتید راهبنا و مشاورم

چگونه سپاس گویم مهربانی و لطف شما که سرشار از عشق و یقین است. چگونه سپاس گویم تاثیر علم آموزی شما که چراغ روشن هدایت را بر کلبه‌ی محقر وجودم فروزان ساخته است. آری در مقابل این همه عظمت و شکوه شما، مرانه توان سپاس است و نه کلام و صف.

تعمیرنامه

اینجانب آریتا لکزیان دانشجوی دوره کارشناسی ارشد رشته مدیریت ورزشی گرایش اوقات فراغت و ورزشهای تفریحی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه صنعتی شاهرود نویسنده پایان نامه بررسی عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان تحت راهنمایی دکتر حسن بحر العلوم متعهد می شوم.

- تحقیقات در این پایان نامه توسط اینجانب انجام شده است و از صحت و اصالت برخوردار است.
- در استفاده از نتایج پژوهش های محققان دیگر به مرجع مورداستفاده استناد شده است.
- مطالب مندرج در پایان نامه تاکنون توسط خود یا فرد دیگری برای دریافت هیچ نوع مدرک یا امتیازی در هیچ جا ارائه نشده است.
- کلیه حقوق معنوی این اثر متعلق به دانشگاه صنعتی شاهرود می باشد و مقالات مستخرج بانام «دانشگاه صنعتی شاهرود» و یا «**Shahrood University of Technology**» به چاپ خواهد رسید.
- حقوق معنوی تمام افرادی که در به دست آمدن نتایج اصلی پایان نامه تأثیرگذار بوده اند در مقالات مستخرج از پایان نامه رعایت می گردد.
- در کلیه مراحل انجام این پایان نامه، در مواردی که از موجود زنده (بافت های آن ها) استفاده شده است ضوابط و اصول اخلاقی رعایت شده است.
- در کلیه مراحل انجام این پایان نامه، در مواردی که به حوزه اطلاعات شخصی افراد دسترسی یافته یا استفاده شده است اصل رازداری، ضوابط و اصول اخلاق انسانی رعایت شده است.

تاریخ

امضای دانشجو

مالکیت نتایج و حق نشر

کلیه حقوق معنوی این اثر و محصولات آن (مقالات مستخرج، کتاب، برنامه های رایانه ای، نرم افزارها و تجهیزات ساخته شده است) متعلق به دانشگاه صنعتی شاهرود می باشد. این مطلب باید به نحو مقتضی در تولیدات علمی مربوطه ذکر شود. استفاده از اطلاعات و نتایج موجود در پایان نامه بدون ذکر مرجع مجاز نمی باشد.

چکیده

پژوهش حاضر به بررسی عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان در فضاهای باز شهرستان نیشابور می‌پردازد. روش پژوهش توصیفی-پیمایشی است. این تحقیق از نوع آمیخته اکتشافی است؛ بدین ترتیب که ابتدا از روش کیفی و از طریق مرور ادبیات پژوهش و انجام مصاحبه با کارشناسان و متخصصان، عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شناسایی شدند و سپس در بخش کمی اولویت‌بندی و تحلیل عاملی انجام شد. جامعه آماری در بخش کیفی شامل کارشناسان و صاحب‌نظران رشته تربیت‌بدنی، مهندسين شهری و افرادی بودند که در فضاهای باز شهری فعالیت بدنی انجام می‌دادند. در این بخش، از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد که داده‌ها با ۱۵ مصاحبه به اشباع نظری رسید. با تحلیل مصاحبه‌ها ۲ مقوله اصلی عوامل فیزیکی و اجتماعی و ۵ مقوله فرعی شامل دسترسی و موقعیت مکانی، ایمنی و امنیت، زیبایی‌شناسی، الگوبرداری و شبکه اجتماعی شناسایی شدند. جامعه آماری در بخش کمی نامشخص و شامل افرادی می‌شد که در فضاهای باز به فعالیت بدنی می‌پرداختند؛ روش نمونه‌گیری به صورت در دسترس بود و طبق گفته کلاین (۲۰۱۰) حجم نمونه در تحلیل عاملی برای هر متغیر ۲ تا ۱۰ برابر نمونه لازم است که ده برابر تعداد گویه‌های ما ۳۴۰ می‌شود ولی به دلیل احتمال مخدوش بودن برخی پرسشنامه‌ها در انتها ۳۹۱ پرسش‌نامه پر گردید. ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه محقق ساخته حاصل از مرحله کیفی پژوهش بود. این پرسش‌نامه از ۵ مؤلفه و ۳۴ سؤال تشکیل شده است. پیش از اعمال پرسش‌نامه، ابتدا اطلاعات مربوط به روایی صوری و محتوایی پرسش‌نامه بر اساس امتیازدهی خبرگان بررسی و سپس پایایی آن بر اساس آلفای کرونباخ (۰/۹) تأیید شد. بر اساس نتایج به دست آمده بیشترین درصد اولویت‌بندی متغیرها به زیبایی‌شناسی با ۲۵٪ و کمترین آن به شبکه اجتماعی با ۱۵٪ تعلق گرفته است. همچنین نتایج حاصل نشان داد که محیط فیزیکی بر امنیت و ایمنی، زیبایی‌شناسی، دسترسی و موقعیت مکانی تأثیر مثبت و معناداری دارد (در سطح ۰/۰۰۱)، از سوی دیگر عوامل اجتماعی نیز تأثیر مثبت و معناداری بر روی الگوبرداری، شبکه اجتماعی دارد در نهایت با توجه به نتایج حاصل عوامل شهری تأثیر به سزایی در فعالیت بدنی شهروندان در فضاهای باز عمومی دارند.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، توجه بیشتر کارشناسان بر دو متغیر فیزیکی و اجتماعی برای افزایش فعالیت بدنی شهروندان در فضای باز لازم است.

واژگان کلیدی: عوامل شهری، فعالیت بدنی، فضای باز، محیط فیزیکی، عوامل اجتماعی

فهرست مطالب

| | |
|----|--|
| ۱ | فصل اول: کلیات تحقیق |
| ۲ | ۱-۱- مقدمه |
| ۳ | ۲-۱- بیان مسئله |
| ۶ | ۳-۱- ضرورت و اهمیت پژوهش |
| ۸ | ۵-۱- اهداف پژوهش |
| ۸ | هدف کلی |
| ۸ | هدف‌های اختصاصی |
| ۸ | ۶-۱- سؤال‌های پژوهش |
| ۸ | ۷-۱- پیش‌فرض‌های تحقیق |
| ۸ | ۸-۱- محدودیت‌های و قلمرو مکانی و زمانی تحقیق |
| ۸ | محدودیت‌های تحت کنترل و قلمرو مکانی و زمانی محقق |
| ۹ | محدودیت‌های خارج از کنترل محقق |
| ۹ | ۹-۱- تعاریف واژه‌ها و اصطلاحات تحقیق |
| ۱۲ | ۱-۲- مقدمه |
| ۱۲ | ۲-۲- مبانی نظری |
| ۱۲ | ۱-۲-۲- شهر: |
| ۱۳ | ۲-۲-۲- فضای باز: |
| ۱۴ | ۱-۲-۲-۲- فضاهای رسمی |
| ۱۴ | ۲-۲-۲-۲- فضاهای غیررسمی: |
| ۱۵ | ۳-۲-۲- فضای شهری: |
| ۱۵ | ۵-۲-۲- محیط |
| ۱۶ | ۶-۲-۲- محیط شهری: |
| ۱۷ | ۷-۲-۲- کیفیت محیط شهری: |
| ۱۹ | ۸-۲-۲- فعالیت بدنی: |
| ۲۱ | ۹-۲-۲- شهروند |
| ۲۳ | ۳-۲- پیشینه تحقیق: |
| ۲۳ | ۱-۳-۲- مطالعات در خارج کشور |
| ۲۸ | ۲-۳-۲- تحقیقات انجام‌شده در داخل کشور |

| | |
|----|--|
| ۳۰ | ۴-۲- جمع‌بندی |
| ۳۲ | ۱-۳- مقدمه: |
| ۳۲ | ۲-۳- روش تحقیق |
| ۳۲ | ۳-۳- مراحل انجام پژوهش |
| ۳۴ | ۴-۳- جامعه و نمونه آماری |
| ۳۴ | ۱-۴-۳- جامعه و نمونه آماری بخش کیفی |
| ۳۴ | ۲-۴-۳- جامعه و نمونه آماری بخش کمی |
| ۳۵ | ۵-۳- ابزار گردآوری داده‌ها |
| ۳۶ | ۶-۳- روایی و پایایی در پژوهش |
| ۳۶ | ۱-۶-۳- بخش کیفی |
| ۳۶ | ۲-۶-۳- بخش کمی |
| ۳۹ | فصل چهارم: یافته‌های پژوهش |
| ۴۰ | ۱-۴- مقدمه |
| ۴۰ | ۲-۴- بخش کیفی پژوهش |
| ۴۰ | ۱-۲-۴- ویژگی‌های فردی مشارکت‌کنندگان بخش کیفی |
| ۴۱ | ۳-۴- تجزیه و تحلیل کیفی مصاحبه‌ها |
| ۴۷ | ۴-۴- تحلیل کمی |
| ۴۷ | ۱-۴-۴- ویژگی‌های فردی نمونه کمی |
| ۴۸ | ۵-۴- توصیف متغیرهای تحقیق |
| ۴۸ | ۱-۵-۴- توصیف آماری خرده مقیاسهای محیط فیزیکی |
| ۴۹ | ۲-۵-۴- توصیف آماری عوامل اجتماعی بر فعالیت بدنی شهروندان در فضای باز |
| ۴۹ | ۶-۴- اولویت‌بندی عوامل |
| ۵۰ | ۷-۴- روایی سازه پرسشنامه |
| ۵۰ | ۱-۷-۴- فرض نرمال بودن تک متغیره و چند متغیره داده‌ها |
| ۵۴ | ۳-۷-۴- آزمون مدل اندازه‌گیری |
| ۵۵ | ۴-۷-۴- بررسی اثرات مستقیم |
| ۵۸ | ۱-۵- مقدمه |
| ۵۸ | ۲-۵- خلاصه پژوهش |
| ۶۰ | ۳-۵- بحث و نتیجه‌گیری: |
| ۶۳ | ۴-۵- مدل مفهومی پژوهش |
| ۶۵ | ۵-۵- پیشنهادات |

| | | |
|----|-------------------|-------|
| ۶۵ | پیشنهادات کاربردی | ۱-۵-۵ |
| ۶۵ | پیشنهادات پژوهشی | ۲-۵-۵ |
| ۶۶ | مراجع | |
| ۷۳ | پیوست | |

فهرست جداول

- جدول شماره ۳-۱. ضرایب آلفای کرونباخ ----- ۳۷
- جدول ۴-۱. اطلاعات جمعیت شناختی مصاحبه‌شوندگان ----- ۴۰
- جدول ۴-۲: نمونه‌ای از کدگذاری باز مصاحبه‌ها ----- ۴۲
- جدول ۴-۳. کدگذاری آزمون‌شوندگان ----- ۴۳
- جدول ۴-۴. نتایج مقوله بندی ----- ۴۶
- جدول ۴-۵. وضعیت جمعیت شناختی آزمودنی‌ها ----- ۴۸
- جدول ۴-۶. میانگین و انحراف استاندارد زیرمقیاس‌های محیط فیزیکی ----- ۴۹
- جدول ۴-۷. میانگین و انحراف استاندارد زیر مقیاس‌های عوامل اجتماعی ----- ۴۹
- جدول ۴-۸. آزمون فریدمن ----- ۴۹
- جدول ۴-۹. رتبه‌بندی نهایی زیرشاخص‌های عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان ----- ۵۰
- جدول ۴-۱۰. نتایج آزمون حد مرکزی جهت تعیین نرمال بودن داده‌ها ----- ۵۱
- جدول ۴-۱۱. پارامترهای الگوی اندازه‌گیری محیط فیزیکی در تحلیل عاملی تأییدی ----- ۵۲
- جدول ۴-۱۲. شاخص‌های نیکویی برازش الگوی اندازه‌گیری محیط فیزیکی ----- ۵۳
- جدول ۴-۱۳. پارامتر الگوی اندازه‌گیری عوامل اجتماعی در تحلیل عاملی تأییدی ----- ۵۳
- جدول ۴-۱۴. شاخص نیکویی برازش الگوی اندازه‌گیری عوامل اجتماعی ----- ۵۴
- جدول ۴-۱۵. ضرایب رگرسیونی عوامل اجتماعی و محیط فیزیکی ----- ۵۵
- جدول ۴-۱۶. شاخص‌های نیکویی برازش برای تحلیل عاملی تأییدی ----- ۵۵

فهرست اشکال

- شکل ۳-۱. مراحل انجام پژوهش ----- ۳۳
- شکل ۴-۱. توزیع درصد اولویت‌بندی زیر شاخص‌های عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی ----- ۵۰
- شکل شماره ۴-۲. مدل اندازه‌گیری پژوهش ----- ۵۴
- شکل ۵-۱. مدل مفهومی بررسی عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان ----- ۶۴

فصل اول: کلیات تحقیق

۱-۱- مقدمه

توسعه بی‌رویه شهرها و رشد جمعیت شهری با مهاجرت زیاد مردم از روستاها به شهرها همچنین رشد سریع جمعیت خصوصاً در دهه‌های اخیر، مشکلات فراوانی برای شهرها به همراه داشته است (شکیبامنش و پرتو، ۱۳۹۴). بحران سلامت، عدم ایمنی محیطی در ابعاد جسمی و روانی فضاهای شهری و مسکونی معاصر را تهدید می‌کند. فقدان ایمنی شهروندان در مقابل تصادفات، عدم امنیت در فضاهای شهری و سکونتی، انزوا، افسردگی و گسست اجتماعی در محلات شهری و نیز وابستگی مفرط شهروندان به اتومبیل و کم‌حرکی در اقصاء مختلف از بیماری‌های مزمن شهری و محیطی است (باقری و عظمتی، ۲۰۱۰). درحالی‌که سطح فعالیت‌های بدنی به‌شدت توسط محیط فیزیکی تعیین می‌شود و پیشرفت‌های هوشمندانه در طراحی و طرح شهرها می‌تواند مزایای قابل توجهی داشته باشد (گالا و تسای^۱، ۲۰۱۶). فضاهای شهری موجود از یک‌سو با ایجاد موانع بسیار برای افراد پیاده، آن‌ها را به فعالیت بدنی کمتر سوق می‌دهند و از سوی دیگر امکان دسترسی آن‌ها را به مکان‌های عرضه تغذیه سالم محدود می‌نمایند (حکیمیان، ۲۰۱۶). اکثر مردم در کشورهای توسعه‌یافته و حتی در حال توسعه زندگی غیرفعال دارند که باعث افزایش بیماری‌های غیرقابل انتقال می‌شوند. عدم فعالیت فیزیکی چهارمین علت مرگ‌ومیر در سراسر جهان طبقه‌بندی شده است (تولی^۲ و همکاران، ۲۰۱۶). در نتیجه شهرها به‌عنوان مهم‌ترین سکونت‌گاه بشر، باید بستر ساز ایجاد زندگی سالم باکیفیت و پایدار برای تمام شهروندان باشد (لطفی و همکاران، ۱۳۹۲). محیط‌های عمومی شهری مانند میادین بزرگ با کارکردهای متفاوت و فضاهای باز دارای تجهیزات و تسهیلات شهری موجب حضور افراد در جامعه می‌شوند. بنابراین، وجود فضاهای شهری مناسب برای فعالیت بدنی، می‌تواند نقش بسیار مهمی در سلامت جسمی و روانی افراد ایفا کند.

برای اینکه مردم سلامت باشند، لازم است سلامت محیط ارتقا یابد و فرصت‌هایی برای یک زندگی سالم فراهم گردد، زیرا محیط‌های ناسالم اثرات مستقیم بر سلامت شهروندان دارند (نیو ساوت ولز^۳، ۲۰۰۹)؛ بنابراین شناسایی عواملی که در شهرها بر شرکت افراد در فعالیت بدنی اثر می‌گذارند، می‌تواند کمکی مؤثر بر کاهش بیماری‌های شایع غیرواگیر و همچنین افزایش فعالیت بدنی شهروندان باشد. این پژوهش درصدد است تا عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان را بررسی نماید تا در طراحی شهرها برای ترویج فعالیت بدنی به کار گرفته شوند.

¹ Guala and Tsay

² Tully

³ New South Wales

۱-۲- بیان مسئله

در حال حاضر شهرنشینی با مشکلاتی روبه‌رو است (از جمله اشتغال، مسکن، تأمین خدمات بهداشتی و درمانی، دسترسی به فضای سبز، تفریحات، فضای ورزشی، دسترسی به حمل‌ونقل عمومی و مشکلات مربوط به ترافیک، آسیب‌های اجتماعی، بحث امنیت شهری و آلودگی‌های زیست‌محیطی) که کیفیت زندگی انسان‌هایی را که در یک منطقه جغرافیایی زندگی می‌کنند در معرض خطر قرار می‌دهد (بمانیان، ۱۳۸۸). باین‌وجود شهرها از فضاهای مختلفی تشکیل می‌شوند که هرکدام از آن‌ها برای حمایت و تسهیل برخی از فعالیت‌های فردی و اجتماعی و ایجاد معانی که شهروندان به آن نیاز دارند، شکل می‌گیرند. با توجه به اینکه هر فعالیت به فضایی با ویژگی خاص یا قرارگاه رفتاری مناسب نیاز دارد، در صورت عدم وجود فضای مناسب، کیفیت بروز نوع فعالیت‌ها دچار مشکل شده و درنهایت موجودیت شهر از جنبه‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی و هویتی با اختلال روبه‌رو می‌شود (فلاح و کلامی، ۱۳۸۷).

به‌طورکلی، شهر و فضای عمومی آن، نقش مهمی در کیفیت زندگی شهروندان از طریق تأثیر بر سلامت جسمانی و روانی آن‌ها دارد. هم‌اکنون معضل بسیاری از شهروندان، بیماری‌های غیرواگیری است که شرایط کالبدی شهرها بر آن‌ها دامن می‌زند. کم‌تحركی و نداشتن فعالیت بدنی یکی از علل اصلی بیماری‌های غیرواگیر شهروندان هست (حکیمیان، ۱۳۹۵). کیفیت فضاهای عمومی بر سلامت جسم بسیار اثرگذار است (کورتی^۱، ۲۰۰۶). نامناسب بودن محیط شهری برای حضور پیاده و تحرک روزانه‌ی شهروندان، شهرها را به محیط‌های مشوق شیوه زندگی کم‌تحرك تبدیل کرده است (حکیمیان، ۱۳۹۵). بر اساس یافته‌های مؤمنی و همکاران (۱۳۹۳) با تغییر بافت جمعیتی، سلامت شهری به یک واژه‌ی جدید رسیده که از اهمیت بالایی برخوردار است. به‌طوری‌که سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۰ سلامت و شهرنشینی را شعار خود قرار داده است. سلامت شهر و شهروندان تحت تأثیر عوامل مختلف اجتماعی و اقتصادی، محیط فیزیکی و زیرساخت‌های شهری قرار دارد. تحقیقات به‌عمل‌آمده نشان می‌دهد که بخش بهداشت و درمان تنها می‌تواند به ۳۰٪ مشکلات سلامت مردم پاسخ دهد و ۷۰٪ آن در ارتباط با محیط و شرایط حاکم بر آن می‌باشد (مومنی و مژگان نصب، ۱۳۹۳).

تحقیقات نشان می‌دهد که دسترسی به محله‌های مناسب و شاداب نه‌تنها پیاده‌روی را افزایش می‌دهد بلکه تعامل همسایگان و حس جمع‌گرایی را بیشتر می‌کند (کورتی، ۲۰۰۶). در همین زمینه رنالدز^۲ (۲۰۱۰) اشاره دارد که محله‌هایی که شرایط پیاده‌روی بهتری دارند، مشوق سطح بالاتری از

^۱ Corti

^۲ Ronalds

فعالیت‌های بدنی هستند و در نتیجه میزان کمتری از چاقی و افسردگی در میان ساکنان این محلات دیده می‌شود (کروچر، والاس و دافی^۱، ۲۰۱۲).

لوپز^۲ و همکاران (۲۰۰۶) ویژگی‌های متعددی از فضاهای ساخته‌شده در حومه شهر را مانند تراکم کم، اتصالات ضعیف خیابان و فقدان پیاده‌رو را با کاهش فعالیت بدنی و افزایش خطر ابتلا به اضافه‌وزن مرتبط می‌دانند، اما معتقدند جمعیت شهری در داخل شهر دارای میزان چاقی و عدم فعالیت بالاتری است (لوپز و همکاران، ۲۰۰۶). به‌طور کلی در محله‌ها، با طراحی مناسب دسترسی‌ها و ارتباطات بین محلات، هم‌چنین طراحی مسیرهای حمل‌ونقل عمومی، مسیرهای دوچرخه و پیاده‌روی ایمن می‌توان حضور افراد در جامعه را افزایش داد.

عوامل تأثیرگذار بر کاهش فعالیت بدنی شهروندان شامل: محیط فیزیکی، عوامل اجتماعی، عوامل فردی، عامل زمان و عوامل زیست‌محیطی است، لذا شناخت عواملی که در محیط موردنظر باعث کاهش فعالیت بدنی شهروندان می‌شوند بسیار حائز اهمیت است (هک و همکاران، ۲۰۱۶).

در اینجا به توضیح عامل‌های اشاره‌شده می‌پردازیم هرکدام از آن‌ها دارای مقوله‌های فرعی بسیاری هستند. محیط فیزیکی شامل مقوله‌های فرعی: قابلیت دسترسی و موقعیت مکانی می‌شود که قابلیت دسترسی به زیرشاخه‌های کوچک‌تری از جمله نزدیک بودن به خانه، موقعیت مکانی، حضور بار و رستوران، محل‌های شناخته‌شده، دسترسی به مکان‌ها از طریق پیاده‌روی، دوچرخه و حمل‌ونقل عمومی تقسیم می‌شود. عامل بعدی امکانات است که شامل زیرشاخه: ویژگی‌های طبیعی، امکانات ساخته انسان و امکانات متنوع برای همه سنین است. سومین شاخه زیبایی‌شناسی است که شامل مناظر زیبا، رنگ و گرافیتی، عناصر تاریخی، وجود سروصدا و حس آرامش می‌شود. عامل بعدی نگهداری است که پاکیزگی، نگهداری از امکانات و سطوح را دربرمی‌گیرد. عامل پنجم جنبه‌های فیزیکی ایمنی است که شامل روشنایی، ایمنی از هر نوع آسیب، امنیت ترافیکی و امنیت محل اقامت نوجوانان است (هک و همکاران، ۲۰۱۶). همچنین در پژوهشی دیگر شواهد نشان می‌دهند که موضوعات زیر در کالبد شهر بر سلامت فیزیکی تأثیر می‌گذارد موقعیت، تراکم و اختلاط کاربری زمین - دسترسی به خدمات عمومی، اشتغال، غذای تازه بومی و - دیگر خدمات از جمله امنیت و ایمنی - فضاهای سبز و باز - خانه‌های باقیمت مناسب و با مصرف بهینه انرژی رویدادهای شدید جوی و تغییرات آب و هوایی و حمل‌ونقل (شکیبامنش و پرتو، ۱۳۹۴).

مسائل زیست‌محیطی نیز می‌تواند بر چاقی و فعالیت بدنی در محیط شهری افراد تأثیر بگذارد. اولین عامل می‌تواند استفاده از زمین باشد از جمله نزدیکی به مواد سمی در اطراف فضاهای باز، از دست دادن شغل، نبود سوپرمارکت‌ها، ساختمان‌های رهاشده و فضای خالی است. دومین مسئله‌ی تأثیرگذار

¹Croucher, Wallace and Duffy

²lopez

بر فعالیت بدنی و چاقی افراد مسائل مربوط به زیرساخت، تعمیر، نگهداری و خدمات است که به‌طور ریزتر شامل پیاده‌روها و درختان خیابانی، روشنایی و پروژه‌های مربوط به حمل‌ونقل می‌شود. آخرین مورد مربوط به مسائل زیست‌محیطی می‌باشد که فقر و نابرابری درآمد، تفکیک نژادی و جرم را شامل می‌شود (لوپز و هاینس^۱، ۲۰۰۶).

عامل دیگر که بر فعالیت بدنی افراد تأثیر می‌گذارد ویژگی‌های محله است. ویژگی محله‌ها که به‌طور مثبت با فعالیت‌های بدنی مرتبط هستند شامل: خرده‌فروشی و مکان‌های تجاری- محل‌های کار- تراکم مسکونی- حمل‌ونقل عمومی، نزدیکی/ تراکم ایستگاه‌های اتوبوس- ارتباطات خیابان‌ها- پیاده‌رو، تقاطع‌ها و روان بودن ترافیک- مکان‌ها/ میدان‌ها/ پارک‌ها و فضاهای باز دل‌انگیز و تماشایی- نورپردازی خیابان است (کروچر و همکاران، ۲۰۱۲).

یکی دیگر از عواملی که می‌تواند بر فعالیت بدنی شهروندان تأثیر بگذارد حس دل‌بستگی به مکان و فضاها است. از نظر برخی محققین به‌طور کل دل‌بستگی به مکان از تعامل افراد با مکان، معانی و ویژگی‌های مرتبط محیطی که فرد را راغب به ماندن در محیط می‌کند است. بر این اساس عواملی که در دل‌بستگی به مکان تأثیر می‌گذارند به سه دسته عوامل احساسی، معنایی و عملکردی تقسیم می‌شوند (سجادزاده، ۱۳۹۳). برخی دیگر از عوامل تأثیرگذار در موضوع دل‌بستگی مکان را در سه دسته عوامل ۱. توانایی پاسخگویی مکان به نیازهای فرد ۲. تأثیرات حسی در رابطه با مکان ۳. میزان تجارب قبلی فرد از مکان دسته‌بندی می‌کنند. در کل بررسی مطالعات در این زمینه به عوامل مختلفی در این رابطه اشاره می‌کند: عوامل فرهنگی، اجتماعی و فردی، عوامل کالبدی، عوامل زمینه‌ای، عامل زمان و عوامل فعالیتی و تعاملی (صادقی، ۲۰۱۱؛ هاشم زاده، ۲۰۱۳). چارچوب‌های مرتبط با دل‌بستگی به‌صورت زیر است ۱- عوامل کالبدی محیطی که شامل وضعیت دسترسی، ایمنی، زیبایی محله، تسهیلات در دسترس، مبلمان و تجهیزات شهری، وضعیت نگهداری از فضاهای شهری، تسهیلات در دسترس، وضعیت ترافیک آرام محلی می‌باشد؛ ۲- عوامل اجتماعی- فرهنگی که شامل امنیت محله، همگن بودن محله به لحاظ فرهنگی و میزان تعاملات فرهنگی فرد و تعاملات اجتماعی در محله می‌شود؛ ۳- عوامل فردی که شامل جنسیت، شغل، میزان تحصیلات و سن می‌شود. عامل زمان که شامل مدت سکونت در محله می‌باشد؛ و آخرین عامل عوامل زمینه‌ای هستند که رضایت نسبت به موقعیت قرارگیری محله در زمینه‌ی شهری را شامل می‌شود (علیمردانی، ۱۳۹۴).

عامل مهم بعدی که بر فعالیت بدنی شهروندان تأثیر می‌گذارد عوامل اجتماعی است که دارای دو کد اصلی الگوبرداری و شبکه اجتماعی می‌باشد. شبکه اجتماعی دارای مقوله‌های دوستان و خانواده، فضای خوب، شناختن تعداد زیادی از همسایه‌ها و بازی با سایر نوجوانان، حضور سایر کاربران، رفتار

¹ Lopez and Hynes

دیگر کاربران، قومیت سایر کاربران و تعداد کاربران استفاده‌کننده از محیط است (هک و همکاران، ۲۰۱۶). آخرین شاخه که دارای سه زیرشاخه است الگوبرداری است، استفاده فعال توسط دیگران، خانواده فعال و دوستان فعال از عوامل الگوبرداری هستند. هرکدام از این عوامل می‌تواند اندک، مقداری، زیاد و یا خیلی زیاد بر شهروندان تأثیر بگذارد. با اندازه‌گیری مقدار آن می‌توان اطلاعات کاملی به دست آورده و نتیجه‌گیری کرد (هک و همکاران، ۲۰۱۶).

حضور کم افراد در فضاهای باز شهرستان نیشابور و ایجاد مشکلات بسیاری مانند چاقی، بیماری‌های غیرواگیر، افسردگی، عدم فعالیت بدنی و انزوا موجب شد پژوهشی انجام گیرد تا از طریق مطالعه فعالیت بدنی شهروندان در فضاهای باز، عوامل شهری مؤثر بر آن را شناسایی و مشکلات بسیار شهروندان را کاهش دهد. همچنین با اولویت‌بندی عوامل، مؤثرترین آن‌ها را شناسایی کرده و اثرات آن‌ها را بر روی هم بررسی نمایند.

۱-۳- ضرورت و اهمیت پژوهش

شهر یک سازواره زنده در حال تنفس و موجودی است که سلامتی‌اش کاملاً با سلامتی شهروندان گره‌خورده است. وضعیت محیط شهری و چگونگی اداره و استفاده از آن توسط ساکنان، تعیین‌کننده سلامتی و تندرستی انسان است (بارتون و تیسورو^۱، ۱۳۸۹). افزایش روزافزون جمعیت شهرهای جهان همواره این نگرانی را به همراه دارد که آیا شهرها به‌عنوان زیستگاه اصلی انسان در عصر حاضر قادر به تأمین همه نیازهای وی از جمله نیازهای اولیه‌ای مانند بهداشت و سلامت می‌باشند (حکیمیان، ۱۳۹۳)؟ شهرهای ایران از نظر کالبدی دارای ویژگی‌های مشابه هم هستند، در بسیاری از آن‌ها ساختار کهن شهر با توسعه شهر و استفاده هرچه بیشتر از اتومبیل، از هم‌پاشیده شده و ساختار جدید شهر با رشدی نامتعادل در حوزه‌های مختلف توسعه پیدا کرده است (فلاح و کلامی، ۱۳۸۶). علاوه بر این، زندگی شهری با اتکا به نوآوری بشری، در روند تکوینی خود همواره از طبیعت فاصله گرفته است و در راه ماشینی شدن و زندگی مصنوعی ادامه مسیر می‌دهد. هرچند که نفوذ گسترده وسایل ماشینی در زندگی شهرنشینان باعث افزایش رفاه آن‌ها گردیده اما در کنار این آسایش، عوارض و پیامدهایی نیز به وجود آورده است. برای نمونه می‌توان به استفاده فزاینده از اتومبیل اشاره کرد که علاوه بر آلودگی هوا و محیط‌زیست و افزایش تعداد تصادفات، بر سلامت روانی، اجتماعی و جسمی افراد نیز تأثیر می‌گذارد. باوجود پیامدهای خطرناک این وسیله، همیشه در کشورهای رو به رشد مالکیت خصوصی به‌عنوان نشانه ترقی و رفاه به‌حساب می‌آمده است (نثارنوبری، قره بگلو و اسکویی، ۱۳۹۴). همین بی‌نظمی و عوارض ناشی از افزایش رفاه موجب رشد بیماری غیرواگیر و کاهش فعالیت جسمی افراد

¹ Barton and Tisoro

گشته است، بیماری‌های مزمن غیرواگیر شامل بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت از عوامل اصلی مرگ‌ومیر در دنیا هستند (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۰)، یعنی نزدیک به دوسوم از کل مرگ‌ومیر در جهان ناشی از بیماری‌های غیرواگیر هستند. بیماری‌های غیرواگیر خیلی بیشتر از بیماری‌های عفونی جان انسان‌ها را می‌گیرد. بیش از ۸۰ درصد از مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری‌ها در کشورهای با درآمد کم و متوسط رخ می‌دهد و هر سال مبالغ عظیمی از درآمد کشورها به دلیل وجود بیماری‌ها هدر می‌رود (کریمی، جوادی و جعفرزاده، ۱۳۹۰) درحالی‌که پیشگیری هزینه‌بخش‌تر است و توجه به خطر تهدیدکننده سلامتی، کلید پیشگیری است، اکثر تلاش‌های علمی و منابع سلامت، به سمت درمان جهت‌گیری شده (جوادی، ۱۳۸۴) که این جهت‌گیری بسیار اشتباه است.

از عوامل مهمی که می‌تواند سطح سلامتی شهروندان را ارتقا بخشد، تأکید بر فعالیت بدنی است. طراحی شهری با چیدمان و طراحی ساختمان‌ها و فضاهای بین آن‌ها مرتبط است و به نظر می‌رسد که پتانسیل این را دارد تا بیشتر از طریق ایجاد محیط‌هایی که فعالیت بدنی را تقویت می‌کند، بر سلامتی تأثیر بگذارد. یک فضای شهری به‌درستی طراحی‌شده مردم را تشویق می‌کند تا خانه‌های خود را ترک کنند و با اجرای انواع فعالیت‌های جسمانی باهم ادغام شوند (کروچر، والاس و دافی، ۲۰۱۲). برای ترویج فعالیت جسمی، باید یک رویکرد یکپارچه برای پیاده‌سازی وجود داشته باشد که در آن انواع نیازهای مختلف در یک‌زمان در نظر گرفته شود (گالا و تیسای، ۲۰۱۷). همچنین ایجاد مسیرهای دوچرخه و راه‌های پیاده‌روی ممکن است سفرهای فعال را تقویت کند و بدین ترتیب سطح فعالیت‌های بدنی را افزایش دهد (کروچر، والاس و دافی، ۲۰۱۲).

آیا می‌توان فعالیت فیزیکی در محیط شهری را ارتقا داد؟ نتایج مطالعات و نمونه‌های ارائه‌شده نشان می‌دهد که مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده فضای عمومی به‌درستی طراحی‌شده به شرح زیر است: توجه به نیازهای گوناگون گروه‌های مختلف اجتماعی، تضمین مشارکت آن‌ها در روند طراحی و ساخت‌وساز، طراحی زیبایی‌شناختی و جذابیت، نزدیکی به محل اقامت و همچنین دسترسی تمام گروه‌های سنی و معلولین (کاسنروزیسکا^۱، ۲۰۱۷)؛ به‌عبارت‌دیگر، با تمرکز روی پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری فعالیت بدنی بیشتر نمی‌شود؛ مهم این است که این کار باعث ساخت شهرها برای صرف وقت و جذب مردم برای خروج از خانه و استفاده از فضاهای شهر شود (گالا و تیسای، ۲۰۱۷). علاوه بر این، تحقیقات در مورد بررسی عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی در خارج از کشور محدود بوده و در داخل کشور نیز محقق، پژوهشی با این موضوع پیدا نکرده است. از این‌رو موضوع جدیدی است و بیشتر در حوزه سلامت و شهرسازی، به جنبه‌های محدودی از این موضوع اشاره شده است. در نتیجه تحقیق بیشتر در خصوص عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی ضروری به نظر می‌رسد.

¹ Kostrzewska

۱-۵- اهداف پژوهش

هدف کلی

هدف کلی این تحقیق بررسی عوامل شهری مؤثر بر مشارکت شهروندان در فعالیت بدنی است.

هدف‌های اختصاصی

شناسایی عوامل شهری مؤثر بر مشارکت شهروندان شهر نیشابور در فعالیت‌های بدنی.
اولویت‌بندی عوامل شهری مؤثر بر مشارکت شهروندان شهر نیشابور در فعالیت‌های بدنی
آزمون مدل اندازه‌گیری عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی

۱-۶- سؤال‌های پژوهش

عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان کدام‌اند؟
اولویت‌های عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان چگونه است؟
مدل اندازه‌گیری عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی چگونه است؟

۱-۷- پیش‌فرض‌های تحقیق

تفسیر داده‌ها به‌درستی ادراکات پاسخ‌دهندگان را منعکس می‌نماید.
آزمودنی‌ها با آگاهی و صداقت کامل به پرسش‌های مصاحبه و پرسش‌نامه پاسخ داده‌اند.
سؤال مصاحبه فهم مشابهی را بین مصاحبه‌کننده و مصاحبه‌شونده ایجاد نموده است.
ساختار مصاحبه کیفی به‌گونه‌ای بوده است که هدف کلی راهنمای آن مصاحبه را تأمین می‌کند.

۱-۸- محدودیت‌های و قلمرو مکانی و زمانی تحقیق

محدودیت‌های تحت کنترل و قلمرو مکانی و زمانی محقق
انتخاب فضاهای باز عمومی در شهرستان نیشابور
محدوده زمانی اجرای پژوهش تابستان سال ۱۳۹۸ بود.
قلمرو مکانی ۳ پارک و فضای باز (جاده باغرو، پارک قلم، پارک آتش‌نشان) انتخاب‌شده از شهر است
و قلمرو زمانی این تحقیق در اوج زمان استفاده از این فضاها در بعد از ظهر می‌باشد.

محدودیت‌های خارج از کنترل محقق

خصوصیات افراد (ویژگی‌های روانی و شخصیتی افراد)
عدم همکاری برخی آزمون‌شوندگان برای پاسخ‌دهی به پرسش‌نامه

۱-۹- تعاریف واژه‌ها و اصطلاحات تحقیق

در این بخش واژه‌ها و اصطلاحات اصلی مورداستفاده در تحقیق بیان شده و توضیح مختصری در مورد هر یک داده خواهد شد.

فضای شهری

فضاهای شهری مکان‌هایی هستند که به عموم شهروندان تعلق داشته، منحصر به جنبه کالبدی و فیزیکی نبوده و در حقیقت با حضور انسان و فعالیت اوست که معنا می‌یابند. فضاهای شهری قدمتی دیرینه در تاریخ شهرسازی داشته و ادوار مختلف به اشکال گوناگون در شهرها حضور یافته و سبب شکل‌گیری بافت شهری در پیرامون و یا بر حول محور خود گردیده‌اند (کاشانی جو، ۱۳۸۹). فضاهای عمومی از شهر که اجازه می‌دهد مردم به آن دسترسی داشته باشند و فعالیت‌هایی در آن صورت می‌پذیرد. فضایی که یک سازمان عمومی آن را کنترل می‌کند و در جهت منافع عموم تأمین و اداره می‌شود (مدنی پور، ۱۹۹۶).

فعالیت بدنی:

بر اساس تعریف سازمان قلب آمریکا، فعالیت بدنی به هر حرکت جسمی که توسط عضلات اسکلتی با مصرف انرژی صورت گیرد، گفته می‌شود (به نقل از بحرینی و خسروی، ۱۳۸۹). فعالیت بدنی در زندگی روزانه می‌تواند به فعالیت‌های شغلی، ورزشی، خانه‌داری و یا دیگر گروه‌هایی از این قبیل دسته‌بندی شود (جیکوئیر^۱، ۱۹۸۳).

شهروند:

شهروند، عضو یک اجتماع سیاسی است که از مزایا و نیز مسئولیت‌های وابسته به این عضویت برخوردار است. به عبارت دیگر، شهروندی، برخورداری از برخی حقوق به ازای قبول پاره‌ای از تکالیف است (موشار، ۱۳۸۹).

عوامل فیزیکی:

دیویسون و لاوسون^۲ عوامل فیزیکی را به‌عنوان ویژگی‌های عینی و درک شده از محیط فیزیکی (مثلاً خانه، محله) تعریف کردند که در آن افراد وقت خود را می‌گذرانند و شامل جنبه‌های طراحی شهری

^۱ Jecquier

^۲ Davison and Lawson

(به‌عنوان مثال، پیاده‌روها، خیابان‌ها و مسیرها) و طراحی مکان‌های مربوط به فعالیت بدنی
(به‌عنوان مثال، پارک‌ها، فضاهای باز و ...) است. همچنین محیط فیزیکی قابل‌تغییر است و این تغییرات
می‌تواند بر سلامت جسمی تأثیر بگذارد.

فصل دوم: پیشینه تحقیق

۲-۱- مقدمه

در این فصل ابتدا به مبانی نظری پژوهش پرداخته می‌شود و سپس پیشینه پژوهش‌های انجام‌شده در دو بخش داخلی و خارجی مرور خواهد شد.

۲-۲- مبانی نظری

۲-۲-۱- شهر:

گرچه بسیاری از محققان و پژوهشگران شهری از خیر تعریف شهر گذشته و یافتن تعریفی واحد برای شهر به‌نحوی که نیازهای پژوهشی تجربی متنوع و متعدد را برآورد و برای همه انواع شهر در زمان‌ها و جوامع گوناگون مناسب تلقی گردد غیرممکن دانسته‌اند (ایزدی خرامه)، ۱۳۸۳ اما در این قسمت می‌توان به پاره‌ای از تعاریفی که همگی حکایت از «اهمیت شهر» دارند، اشاره نمود. این تعاریف عبارت‌اند از:

۱- شهر مقوله‌ای است فلسفی- علمی. مقوله‌ای است فلسفی چون ابعاد ذهنی - هویتی شهر در فراسوی معیارهای مرسوم (چه فرهنگ گرا چه عملکرد گرا یا نوگرا) قرار گرفته و در محدوده ارزش‌های پویای فرهنگی- هنری مقام می‌گیرد. از این‌رو لازم است که برخوردی فلسفی با شهر صورت گیرد. شهر مقوله‌ای است علمی چون ابعاد عینی و کالبدی آن در همه زمینه‌های اجتماعی- اقتصادی، کالبدی- فضائی و... با ضوابط و معیارهای علمی قابل‌سنجش است. از سوی دیگر شهر پدیده‌ای است مکانی- زمانی که در نقطه‌ای خاص ایجادشده در فضا تکامل یافته و باگذشت زمان رشد یافته است. (حبیبی، ۱۳۸۳)

۲- ویکتور هوگو درباره شهرها، عقیده دارد که شهرها کتاب‌های سنگی هستند که مفاهیم تاریخی و فرهنگی خود را به خوانندگان که همگان افراد ساکن در آن‌ها هستند، انتقال می‌دهند و به صورتی نمادین، بیانگر تاریخ و عادات اجتماعی ساکنان خود هستند. مجسمه‌ها و ساختمان‌های موجود در شهر و نقاشی‌ها و مشکلات متعلق به بناها، ورقه‌ای این کتاب و کالبد و سیمای شهر به صورتی استعاری، کتابی با مضامین تاریخی- فرهنگی درباره انسان است. (شادمان، ۱۳۸۳)

۳- شهر در رویکرد جغرافیایی، حاصل رابطه‌ای است که انسان با طبیعت به وجود می‌آورد به‌گونه‌ای که شهر را می‌توان محیطی انسان‌ساخت تعریف کرد. انسان برای ارضای نیازهای خود در بستری از دگرگونی‌های معنایی (نمادین) اقتصادی، سیاسی و اجتماعی فضا را نیز دگرگون می‌کند. این دگرگونی از خلال یک فرایند تخریب-ساختن انجام می‌گیرد؛ بدین معنی که برای ساختن فضاهای جدید همواره نیاز اولیه‌ای به تخریب فضاهای پیشین وجود دارد. این امر چرخه‌ای بی‌پایان از

تخریب‌ها و ساختن‌ها را به وجود می‌آورد که شاید بتواند گفت هرگز متوقف نمی‌شود چه بسیار در طول تاریخ مشاهده شده است که حتی با نابودی کامل یک شهر، تاریخ آن شهر بازنایستاده و در دوره‌های آتی، بار دیگر شهر در مرزهای قدیمی و یا نزدیک به آن‌ها و با تجدید گذشته تاریخی آن بازسازی شده است (فکوهی، ۱۳۸۳).

۴- در رویکرد جامعه‌شناختی شهر به‌مثابه یک واقعیت اجتماعی تعریف می‌شود. در اینجا شهر در نهایت حاصلی است از مجموعه روابط میان بازیگران اجتماعی و بنابراین، این باور وجود دارد که شکل‌گیری فضاها و روابط شهری از این روابط تبعیت می‌کنند (فکوهی، ۱۳۸۳).

۵- از نظر اجتماعی، شهرها مکان‌های مناسبی برای شکل‌گیری نهادهای جمعی، اعتلای ارزش‌های فرهنگی، گسترش و تحکیم روابط و مناسبات اجتماعی و پاسداری از روش‌های انسانی و هویت‌های ملی و محلی هستند (فرجامی، ۱۳۸۳).

۶- شهر فضای کالبدی حیات اجتماعی جوامع است جایی که در آن روابط انسانی و اجتماعی شکل گرفته، بارور و شکوفا می‌شود (رضازاده، ۱۳۸۴).

۷- شهرها تبلوری از نابرابری در روابط قدرتمند که با ظهور حکومت یعنی روابط فرماندهی / فرمان‌بری همخوانی دارند (لطفی و همکاران، ۱۳۸۸).

معانی شهر در ایران

شهر، محلی است با حدود قانونی که در محدوده جغرافیایی بخش، واقع شده و از نظر بافت ساختمانی، اشتغال و سایر عوامل، دارای سیمایی با ویژگی‌های خاص خود، بوده؛ به‌طوری‌که اکثریت ساکنان دائمی آن، در مشاغل کسب، تجارت، صنعت، کشاورزی، خدمات و فعالیت‌های اداری، اشتغال داشته و در زمینه خدمات شهری، از خودکفائی نسبی، برخوردار و کانون مبادلات اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی حوزه جذب و نفوذ پیرامون خود، بوده و حداقل، دارای ده هزار نفر، جمعیت باشد. در هر نقطه که از نظر موقعیت و اهمیت، تشکیل شهرداری، ضرورت داشته باشد؛ ولو، جمعیت آن، به پنج هزار نفر، بالغ نشود؛ وزارت کشور، می‌تواند، در آن محل، دستور تشکیل انجمن و شهرداری بدهد. در سال‌های اخیر، حدنصاب شهر شدن در ایران از ۱۰ هزار و ۵۰۰ نفر به ۳ هزار و ۵۰۰ نفر کاهش یافته است

(روستا شهر، تارنمای اختصاصی علوم جغرافیایی، ۱۳۹۴).

۲-۲-۲- فضای باز:

فضای باز به‌طور عمده به پارک‌ها، فضای سبز و میدان‌های عمومی بزرگ اطلاق می‌شود (محمدجواد کوهسری و همکاران، ۲۰۱۵).

۲-۲-۱- فضاهای رسمی: فضاهای رسمی در اصل فضاهایی برای فعالیت‌های فیزیکی مانند مناطق و امکانات طراحی شده و ساخته شده برای ورزش و تفریح است. گروهی از فضاهای رسمی شامل مناطق و زیرساخت‌های زیر می‌باشد: زمین‌های ورزشی عمومی و زمین‌های بازی، فضای باز و ایستگاه‌های تناسب‌اندام، مسیرهای دوچرخه‌سواری، پارک اسکیت، پارک‌ها به‌عنوان مسیرهای پیاده‌روی و توریستی.

۲-۲-۲- فضاهای غیررسمی: در شهرها فعالیت فیزیکی در فضاهای غیراختصاصی نیز انجام می‌شود. دودسته فضاهای غیررسمی وجود دارد.

۱- فعالیت‌های فیزیکی مانند اسکیت بورد و پارکور در فضاهای عمومی مانند میدان‌ها، خیابان‌ها و پارک‌ها انجام می‌شود و از عناصر معماری و بخش‌های ساختمان استفاده می‌شود، برای مثال پله‌ها، دیوارها، رمپ‌ها، نیمکت‌ها، چراغ‌های خیابانی، یا ستون‌ها. اگرچه این فعالیت‌ها همیشه پذیرفته نمی‌شوند، اما به‌طور چشمگیری رایج هستند (کاسترزووسکا^۱، ۲۰۱۷).

۲- رده دوم شامل فضاهای است که برای ورزش به‌صورت غیررسمی استفاده می‌شود، به‌عنوان مثال ویژگی اصلی این نوع زیرساخت‌ها، در مناطقی است که قبلاً تخریب شده است. کاربران آن فضا را به شهر بازمی‌گرداند، آن را توسعه داده و آن را با نیازهای خودسازگار می‌کنند (کاسترزووسکا، ۲۰۱۷). نمونه‌هایی از این امکانات شامل پارک اسکیت، پل‌ها و بزرگراه‌ها هستند. به‌غیراز اسکیت بورد، امکانات بیشتری برای تمرین مانند کوهنوردی، پارکور خیابانی، هیپ‌هاپ، رقص و غیره مورد استفاده قرار می‌گیرند مهم این است که این فضاها توسط کاربران شناسایی می‌شوند و آن‌ها در آنجا به ورزش می‌پردازند.

بزرگ‌سالان: شایع‌ترین امکانات عمومی برای بزرگ‌سالان عبارت‌اند از زمین‌های ورزشی، پارک‌ها، ایستگاه‌های تمرینی، مسیرهای دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری است. فقدان زمان اغلب مانع فعالیت بدنی بزرگ‌سالان در فضاهای باز است، بنابراین فضاهای باز باید در مجاورت محله‌ها قرار بگیرند (کاسترزووسکا، ۲۰۱۷).

نتایج مطالعات و نمونه‌های ارائه شده توسط کاسترزووسکا^۲ در سال ۲۰۱۷ نشان می‌دهد که مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده طراحی مناسب فضای عمومی و فضاهای باز فعال به شرح زیر است: باید بر اساس نیازهای گوناگون گروه‌های مختلف اجتماعی باشد، مشارکت افراد در روند طراحی و ساخت‌وساز، طراحی زیبایی‌شناختی و جذابیت، نزدیکی به محل اقامت و همچنین دسترسی به تمام گروه‌های سنی و معلولین مهم است.

^۱ Kostrzewska

^۲ Kostrzewska

در مقابل، تعریف دیگری که در بهداشت عمومی ایجاد شده، فضای باز عمومی را سبز نمی‌کند بلکه نیاز به این دارد که هدف موردنظر این فضا برای مقاصد تفریحی یا سرگرمی باشد، به‌طور مثال فضاهای موجود در محیط شهری که به‌راحتی و آزادانه در دسترس هستند، صرف‌نظر از اندازه، طراحی یا ویژگی‌های فیزیکی و در درجه اول برای مقاصد تفریحی یا سرگرمی - چه فعال یا غیرفعال باشند تعریف می‌شود (کوه سری و همکاران، ۲۰۱۷).

۲-۲-۳- فضای شهری:

فضای شهری به‌عنوان ساخته‌ای مصنوع در پاسخگویی به مسائل شهری شهروندان (ترافیک، اجتماعی، کالبدی و ...) یک محیط محسوب می‌شود (پایگاه تخصصی شهرسازی ایران، بی‌تا). منظور از فضاهای شهری، فضاهای عمومی از شهر است که اجازه می‌دهد مردم به آن دسترسی داشته باشند و فعالیت‌هایی در آن صورت می‌پذیرد. فضایی که یک سازمان عمومی آن را کنترل می‌کند و در جهت منافع عموم تأمین و اداره می‌شود (مدنی پور، ۱۹۹۶).

فضای شهری در مفهومی عام، ارتباط متقابل میان روابط و رفتارهاست. یعنی ضمن آنکه محل هم‌جواری هویت‌های فردی است، در یک زندگی شهری خود به‌مثابه مهم‌ترین عامل احراز هویت بوده و بر رفتارها و روابط انسانی تأثیر می‌گذارد. علاوه بر این فضای شهری، به‌عنوان یک فضای عمومی محل ظهور حیات‌بخشی اندیشه‌ها و خواست‌های فردی و اجتماعی انسان‌هاست، یعنی مهم‌ترین مرکز ادراکات اشتراکی آدمی است و شاید به همین دلیل در توسعه انسانی جوامع نقش بسیار پراهمیتی را داراست (صدری، ۱۳۸۵).

فضای شهری به ترکیبی اطلاق می‌شود که از فعالیت‌ها، بناهای مختلف فرهنگی، اجتماعی، اداری، تجاری و مانند آن و عناصر و اجزای شهری به صورتی آراسته، هماهنگ و واجد نظم و زیبایی و بالطبع باارزش‌های بصری تشکیل می‌گردد و از نظر فیزیکی دارای بدنه‌ای محصورکننده می‌باشد. به عبارتی فضای شهری جزئی از یک شهر است که به‌عنوان عرصه عمومی، تجلی‌گاه فعالیت‌های شهری است. فضای شهری می‌تواند با ساختار کالبدی و کارکرد اجتماعی‌اش عرصه مطلوبی برای رشد و بالندگی جامعه مدنی ارائه دهد (حبیبی، ۱۳۷۹).

۲-۲-۵- محیط

واژه «محیط» چندان کاربرد دارد که تشخیص معنای دقیق آن را دشوار کرده است. جغرافی‌دانان به تعریف زمین و آب‌وهوا می‌پردازند؛ روان‌شناسان در تعریف مردم و شخصیت فردی آن‌ها می‌کوشند؛

جامعه شناسان، سازمان‌های اجتماعی و فرآیندها را تعریف می‌کنند؛ و معماران عهده‌دار تعریف ساختمان‌ها و محیط‌های باز و منظر و نظایر این‌ها هستند (لنگ^۱، ۱۳۸۸).

محیط به سه دسته ضروری تقسیم می‌شود:

محیط فیزیکی: محیط فیزیکی شامل محل شهر و تاریخ زمین‌شناسی یک منطقه است. برای مثال یک شهر بیابانی نیازهای متفاوتی نسبت به یک شهر با فضای طبیعی و بسیار سبز دارد. محیط اجتماعی: ساختار اجتماعی موجود در شهر، جزء مهمی در گسترش یا احیای یک منطقه خاص است. برنامه ریزان باید به منابع موجود مانند جمعیت مختلف در منطقه توجه کنند، مانند حمل‌ونقل عمومی.

محیط اقتصادی: برنامه ریزان باید بدانند که عوامل اقتصادی ممکن است مانع توسعه یا پیشرفت شهر شوند. تعداد و نوع کسب‌وکار بر روی چگونگی قرار دادن یک منطقه تأثیر خواهد گذاشت. سطوح اجتماعی و اقتصادی ساکنان و همچنین هرگونه اشتغال یا روندهای اقتصادی در یک منطقه می‌تواند به برنامه ریزان کمک کند تا یک منطقه شهری را توسعه دهند.

۱. برنامه ریزان شهر باید ساکنان شهر را در نظر بگیرند.

۲. برنامه‌ها باید روبه‌جلو فکر کردن باشد.

۳. مناطق نیاز به تجدید، احتیاج به توجه خاص دارند.

۴. برنامه ریزان شهری نیاز به ابزار مناسب برای انجام کار خوددارند (نمایش عقاب «استفاده از جی ای اس در شهرسازی»، ۲۰۱۹).

۲-۲-۶- محیط شهری:

به‌طور کلی می‌توان محیط شهر را مجموعه‌ای به‌هم‌پیوسته از مکان‌ها در نظر گرفت که با شبکه‌ای از راه‌ها و انواع مختلف حرکت به هم مرتبط می‌شوند. از این نظر ادراک سیمای شهر به‌طور عمده در فضاها و معابر شهری تحقق پیدا می‌کند (م. اکبری مطلق، ۲۰۱۴).

محیط به هر آنچه در پیرامون وجود دارد و به‌صورت بالقوه در ارتباط قرار می‌گیرد اطلاق می‌شود. محیط تمامی اطلاعاتی است که از پیرامون ما ارسال می‌گردند. هرچند که تنها برخی از آنان در گزینش ادراک، جذب می‌گردند. به‌عنوان مثال شرایط اجتماعی، اقتصادی و ... جز اطلاعات محیطی محسوب می‌شود.

محیط مجموعه‌ای از زیر محیط‌های گوناگون است که هر یک بنا به شرایط ادراک فرد، به‌عنوان محیطی مستقل دریافت می‌گردند. همچون یک محله و یا خیابانی از آن محیط می‌تواند از عناصر

¹ lang

طبیعی (مانند کوه، جنگل) و مصنوع (خیابان، میدان و...) و یا ترکیب آن‌ها مانند پارک تشکیل شود (م.اکبری مطلق، ۲۰۱۴).

۲-۲-۷- کیفیت محیط شهری:

کیفیت محیط شهری مدت‌هاست که در نوشته‌ها و تحقیقات جغرافیایی مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته است این امر با استفاده از داده‌های کمی، توصیفات کیفی، تبیین‌های اندیشمندانه و ویژگی‌های محیط توصیف و تشریح شده است، اما به کارگیری کیفیت محیط شهری در عمل دشوار بوده و درک و فهم کامل آن هنوز در دسترس نیست. کیفیت محیط شهری اساساً یک مفهوم چندبعدی بوده و شامل ابعاد فیزیکی، فضایی، اقتصادی و اجتماعی محیط‌زیست شهری می‌شود. این مفهوم می‌تواند از جنبه‌های متفاوتی از جمله طرح‌ریزی فیزیکی شهری، زیرساخت‌ها اثرات اقتصادی، خط‌مشی‌های حکومت، اعتقادات عمومی و عوامل و واقعیت‌های اجتماعی سنجیده شود (لیانگ و ونگ^۱، ۲۰۱۱).

درواقع جنبه‌های خاص محیط به‌عنوان عناصر کلیدی مربوط به کیفیت زندگی فرد شناخته می‌شوند. به‌عبارت‌دیگر می‌توان گفت کیفیت زندگی شهر در ارتباط مستقیم با کیفیت آن است یعنی اگر کیفیت زندگی در شهر مناسب باشد، این امر به خاطر کیفیت بالای محیط شهر است. کیفیت محیط شهری یک مفهوم مبهم است که از عوامل انسانی و طبیعی که در مقیاس‌های متفاوت فضایی عمل می‌کنند منتج می‌شود. به‌عبارت‌دیگر، کیفیت محیط شهری یک پارامتر متغیر فضایی و پیچیده است که از عامل‌های به‌هم‌پیوسته از جمله جزیره گرمایی شهر، توزیع فضای سبز، تراکم ساختمان‌ها، شکل و طرح آن‌ها و کیفیت هوا تشکیل شده است (نیکول^۲، ۲۰۰۵).

درجایی دیگر کیفیت محیط شهری را می‌توان این‌گونه تعریف کرد: «کیفیت محیط شهری عبارت است از شرایط اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و کالبدی- فضایی محیط شهری که نشان‌دهنده میزان رضایت یا عدم رضایت شهروندان از محیط شهری می‌باشد» (شماعی و پوراحمد، ۱۳۸۴).

لنسینگ و مارانز^۳ در سال ۱۹۶۹ بیان کردند یک محیط باکیفیت بالا، حس رفاه و رضایت‌مندی را به جمعیتی که در آن ساکن هستند به‌واسطه ویژگی‌هایی که ممکن است فیزیکی، اجتماعی یا نمادین باشند، منتقل می‌کند.

کیفیت محیط یک مفهوم چندبعدی است که با مفاهیمی هم چون کیفیت زندگی، کیفیت مکان، ادراک و رضایت شهروندان و قابلیت زندگی اشتراکاتی دارد؛ به‌طوری‌که در بسیاری موارد به‌عنوان

¹ Liang and Weng

² Nichol

³ Lansing and Marans

معانی مشابه در نظر گرفته می‌شود (کمپ^۱ و همکاران، ۲۰۰۳). مازلو^۲ (۱۹۷۶) معتقد است کیفیت محیط زندگی جزء نیازهای اساسی انسان است. از نظر او نیازهای اساسی انسان‌ها عبارت‌اند از:

- نیازهای فیزیولوژیک که اولین و اصلی‌ترین نیاز می‌باشد.
- نیاز به احساس امنیت، داشتن سرپناه و توانایی گرم کردن خود.
- نیاز به تعلق به یک گروه یا جامعه.
- آزادی ابراز هویت شخصی.

- زندگی در محیطی که امکان احساس رضایت را در فرد ایجاد نماید.

برنامه ریزان معتقدند: کیفیت محیط یک مفهوم اصلی برای برنامه‌ریزی منطقه‌ای و اجتماعی است و با مفاهیمی هم چون کیفیت زندگی، تنوع فضای اجتماعی، ویژگی‌های فیزیکی، فعالیت‌ها، وابستگی‌های مکانی و هویت شهری در ارتباط است. وابستگی مکانی خود از تجربیات شخصی مثبت و منفی در یک مکان خاص و عوامل تاریخی، فرهنگی، اجتماعی، جغرافیایی و محیطی نشأت می‌گیرد. برخی از برنامه ریزان نیز کیفیت محیط را در کنار عدالت، سازگاری، آسایش و کار آیی از مهم‌ترین اصول بنیادی شهرسازی به‌منظور ایجاد شهر سازمان‌یافته و کاهش آلودگی‌ها و کنترل نابسامانی‌های فضایی در شهر می‌دانند (شماعی و پورا احمد، ۱۳۸۴).

کوین لینچ^۳ (۱۳۷۴) در مورد کیفیت شهرها می‌گوید: برای سکونت و زندگی، شهر خانه‌ای است بزرگ و همان‌گونه که خانه باید از صفات و مزایایی برخوردار باشد تا سکونت و زندگی را مطلوب و آسایش‌بخش سازد، شهر نیز باید دارای کیفیات و ویژگی‌هایی برای تأمین آسایش و راحتی باشد و نیز مانند خانه دارای محیطی گرم و صمیمی و دلپذیر باشد که زندگی را مرفه و مطلوب سازد.

کیفیت محیط یک مفهوم چندبعدی است که با مفاهیمی همچون کیفیت زندگی، کیفیت مکان، ادراک و رضایت شهروندی و قابلیت زندگی اشتراکاتی دارند به‌طوری‌که در بسیاری موارد به‌عنوان معانی مشابه در نظر گرفته می‌شوند. کیفیت محیط به‌صورت یک مفهوم پیچیده شامل ترکیبی از ادراکات ذهنی، ویژگی‌ها و ارزش‌هایی است که در میان افراد، گروه‌ها و جوامع متفاوت است (رفیعیان و همکاران، ۲۰۱۱).

کیفیت محیط شهری بستگی به کیفیت زیرساخت‌های شهر و مدیریت مناسب آن‌ها دارد و شامل محیط کالبدی (فیزیکی) (مانند مدیریت آب باران، کیفیت هوا، فضای سبز، سروصدا، ترافیک و...)، تسهیلات مربوط به مسکن (تأمین آب، برق، گاز، تلفن، بهداشت، دفع فاضلاب و...) و محیط اجتماعی

¹ kamp

² Maslow

³ Kevin Lynch

(جامعه، استقلال، کنش‌های اجتماعی، احساس رضایت و امنیت اجتماعی) می‌شود (کامروزمان^۱ و همکاران، ۲۰۰۷).

سه دیدگاه متمایز در ارتباط با شکل‌گیری کیفیت محیط شهری وجود دارد. به عقیده لینچ^۲ (۱۹۸۱)، عناصر سازنده سیمای شهر خوب و کیفیت مطلوب شهرهای موفق عبارت‌اند از: سرزندگی (محیط‌زیست سالم)، ادراک (حس مکان و هویت)، تناسب (انطباق فضایی)، دسترسی (دسترسی به مردم، فعالیت‌ها و اطلاعات) و کنترل. جیکوبز و اپلیارد^۳ (۱۹۸۷) از سرزندگی، هویت و کنترل، دسترسی به فرصت‌ها، اصالت و ارزش، خوداتکایی شهر و یک محیط مطلوب برای همه به‌عنوان اهداف بنیادی برای آینده یک محیط مناسب نام می‌برند.

۲-۲-۸ فعالیت بدنی:

هر حرکتی از بدن شما که باعث استفاده از انرژی می‌شود فعالیت بدنی است. این می‌تواند شامل فعالیت‌های تفریحی و همچنین کار باشد. فعالیت‌های جسمانی گاهی اوقات ورزش نامیده می‌شوند (سلامتی بریتیش کلمبیا، بی‌تا).

به اعتقاد لارسون^۴ (۱۹۹۶) فعالیت بدنی یک نظام اصلی است که همه نظام‌های فرعی دیگر را زیرپوشش خود دارد. وی فعالیت بدنی را تکامل‌یافته اصطلاح‌هایی چون تمرین بدنی و فرهنگ بدنی درگذر تاریخ می‌داند. فعالیت بدنی همواره جزء مکملی از زندگی فرد و خانواده در طی اعصار و تمدن‌های گوناگون انسان بوده و هست.

درجایی دیگر فعالیت بدنی به‌عنوان «هر جنبشی که بدن توسط عضلات اسکلتی تولید می‌کند که منجر به هزینه انرژی می‌شود» تعریف می‌گردد (کاسپرسن^۵ و همکاران، ۱۹۸۵).

حرکت بدن که به‌وسیله عضلات اسکلتی ایجاد می‌شود را فعالیت بدنی می‌نامند. فعالیت بدنی نباید با ورزش اشتباه گرفته شود. ورزش بخشی از فعالیت بدنی است. فعالیت بدنی همچنین می‌تواند شامل راه رفتن، دوچرخه‌سواری، باغبانی، کارهای منزل و رقص باشد. فعالیت بدنی خود به دودسته فعالیت بدنی با شدت متوسط مانند پیاده‌روی، انجام کارهای منزل و غیره و فعالیت بدنی شدید تقسیم می‌شود. تحقیقات در رابطه با فعالیت بدنی و سلامت، فواید بیشتر فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط را نسبت به فعالیت‌های بدنی شدید نشان می‌دهد (پیکورا^۶ و همکاران، ۲۰۰۳).

¹ Kamruzaman

² Lynch

³ Jacobs and Appleiart

⁴ Larson

⁵ Caspersen

⁶ Pikora

در کنار فعالیت بدنی، مفهوم آمادگی جسمانی است که به‌عنوان «مجموعه‌ای از صفات مردم یا دستاوردهای آن مربوط به توانایی انجام فعالیت‌ها» تعریف شده است. اگر فعالیت‌ها «برنامه‌ریزی شده، ساختاریافته، تکراری و هدفمند باشند، به این معنا که بهبود یا حفظ یک یا چند جزء آمادگی جسمانی هدف است»، آن ورزش نامیده می‌شود. اجزای مرتبط با سلامتی اجزای آمادگی جسمانی می‌تواند بیشتر به استقامت قلب و تنفس، استقامت عضلانی، قدرت عضلانی، ترکیب بدن و انعطاف‌پذیری تقسیم شود (کاسپرسن و همکاران، ۱۹۸۵). مقدار توصیه‌شده از فعالیت بدنی هفته‌ای برای افراد ۶۵ سال و بالاتر یا افراد مبتلا به بیماری‌های غیرمعقول مزمن، دستیابی به یک حجم هفتگی حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی فعال هوازی است که با حداقل ۱۰ دقیقه طول می‌کشد، یا با انجام فعالیت‌های شدید بیشتر برای مدت کوتاهی (۷۵ دقیقه) یا هر ترکیبی از موارد فوق (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۰).

پیاده‌روی مهم‌ترین فعالیت بدنی با شدت متوسط به حساب می‌آید. حرکت پیاده قدیمی‌ترین و ضروری‌ترین شکل جابه‌جایی است و از این رو با شهر زندگی شهری پیوندی دیرینه دارد (علیمردانی و همکاران، ۱۳۹۴).

تعریف فعالیت بدنی در وزارت بهداشت ایران به این صورت است:

به هرگونه فعالیت یا حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی ایجاد شده و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می‌شود. فعالیت بدنی می‌تواند شامل پیاده‌روی سریع، وزنه‌برداری سبک، جمع کردن برگ‌ها از روی زمین، شستن ماشین، تمیز کردن خانه و یا حتی باغبانی باشد. اگر دوست داشته باشید می‌توانید ۳۰ دقیقه فعالیت خود را به قسمت‌های کوچک‌تر ده دقیقه‌ای تقسیم کنید و هر فعالیتی را در ده دقیقه انجام دهید. برای توصیف شدت فعالیت بدنی سه سطح وجود دارد: سبک، متوسط، شدید.

فعالیت بدنی سبک: مثال‌های این نوع فعالیت عبارت‌اند از پیاده‌روی آرام، باغبانی و انجام کارهای سبک منزل مانند گردگیری.

فعالیت بدنی متوسط: مثال‌های این نوع فعالیت عبارت‌اند از پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری تفریحی، شنای آرام، استفاده از انواع وسایل ورزشی با شدت متوسط دوچرخه‌ورزشی، ماشین پارو زنی. در هنگام فعالیت بدنی متوسط معمولاً توان صحبت کردن دارید اما قادر به داد زدن و صحبت کردن با صدای بلند نیستید.

فعالیت بدنی شدید: مثال‌های این نوع فعالیت عبارت‌اند از دویدن، تنیس، ورزش‌های هوازی ایروبیک، دوچرخه‌سواری سریع، کوهنوردی، اسکواش، ژیمناستیک، پرش و استفاده از انواع وسایل

ورزشی با سرعت شدید (دوچرخه ورزشی، پارونزی). در فعالیت بدنی شدید توان صحبت با عبارتهای کوتاه را دارید اما بیان جملات بلند امکان پذیر نیست.

رفتار فعالیت بدنی: فعالیت بدنی به عنوان یک رفتار به شکل های مختلف تحقق می پذیرد اما دو نوع پیاده روی و «دوچرخه سواری» از اشکال متداول و رایج آن است که با زندگی روزمره همه اقشار جامعه پیوند خورده است. بر اساس گزارش پزشکان آمریکا برای حفظ سلامت، بزرگسالان باید «حداقل 5 روز در هفته و روزانه بیش از 30 دقیقه فعالیت بدنی متوسط مانند پیاده روی» انجام دهند (وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده، ۱۹۹۶).

رویکرد به فعالیت بدنی از سوی دو حوزه علوم پزشکی و طراحی شهری متفاوت است. در حوزه پزشکی فعالیت بدنی اغلب به مثابه یک رفتار تلقی می شود که بر اساس مجموعه ای از نظریه های علوم رفتاری و مدل های بوم شناختی اجتماعی برخاسته از آن ها تشریح می شود. این حوزه بیشتر بر فعالیت بدنی باهدف تفریح و ورزش توجه دارد (هونر^۱ و همکاران، ۲۰۰۳).

در حوزه برنامه ریزی شهری، حمل و نقل و طراحی شهری، فعالیت بدنی به مثابه شکلی از سفر مدنظر بوده و برای تبیین الگوهای سفر از نظریه هایی مانند «نظریه تقاضا در مقیاس اقتصاد خرد» و مجموعه ای از «نظریه های هنجاری» مورد کاربرد در طراحی شهری مانند محلات پیاده رهوار، طراحی پیاده محور یا مبتنی بر حمل و نقل عمومی استفاده می شود. در این حوزه بیشتر فعالیت بدنی باهدف جابه جایی از یک مکان به مکانی دیگر مدنظر است (مودون و لی^۲، ۲۰۰۴).

۲-۲-۹- شهروند

شهروند، کسی است که در برابر حکمروایان شهری، هم «حق» دارد و هم «تکلیف»؛ یعنی هم باید «وظایفی» را در مقابل آن ها انجام دهد و هم باید از آن ها «انتظاراتی» داشته باشد. مدیران شهری می توانند با جلب مشارکت مردم بر توانایی های مدیریت شهری بیفزایند؛ بنابراین در بحث مدیریت شهری می توان به نقش مسئولین شهری، در کشاندن شهروندان به سوی کنش های مشارکتی اشاره نمود. حقوق شهروندی مجموعه ای از وظایف و حقوقی است که در یک ارتباط متقابل شکل می گیرد (خادم الحسینی، قدرجانی و زاهدی یگانه، ۱۳۹۱).

شهروندی همان طور که روشن است از مشتقات شهراست. شهروندی قالب پیشرفته «شهروندی» می دانند. به اعتقاد برخی از کارشناسان، شهروندی هنگامی که به حقوق یکدیگر احترام گذارده و به مسئولیت های خویش در قبال شهر و اجتماع عمل می نمایند به «شهروندی» ارتقا یافته اند. شهروندی

¹ Hoehner

² Moudon and Lee

تا پیش از این در حوزه اجتماعی شهر بررسی می‌شد اما پیش از آن شهروندی مفاهیم خود را به ایالت و کشور گسترش داده است (لطفی و همکاران، ۱۳۸۸).

شهروندی یک موقعیت عضویت است که شامل مجموعه‌ای از حقوق، وظایف و تعهدات است و بر برابری عدالت و استقلال دلالت دارد. شهروندی عضویت فعال یا غیرفعال فرد در دولت با حقوق جهانی معین و برابری در تعهدات در سطح مشخص شده است. شهروندی جایگاهی اجتماعی است که در رابطه با دولت با سه نوع حق شامل حقوق مدنی-حقوق سیاسی و حقوق اجتماعی همراه است. شهروندی منزلتی را نشان می‌دهد که با قانون اعطا می‌شود. درعین حال، با این مفهوم نشان می‌دهد که اشخاص به اعتبار جایگاهشان در اجتماع یا واحد سیاسی دارای حقوقی هستند. بر اساس این رویکرد، چون افراد در زندگی مشترک، خواه در فعالیت اقتصادی یا امور فرهنگی و تعهد سیاسی، همگان از لحاظ اخلاقی نسبت به یکدیگر وظایفی دارند. شهروندی در واقع شرایط عضویت در واحدهای سیاسی (معمولاً دولت ملی) است که از حقوق و امتیازات ویژه کسانی محافظت می‌کند که وظایف معینی را انجام می‌دهند. شهروندی بیش از آن که نظریه باشد، مفهومی است که با شرایط کامل در یک جامعه رسمیت می‌دهد. مفهوم شهروندی معرف نقطه اتصالی میان جغرافیای اجتماعی، فرهنگی و سیاسی است. با نگاهی به ادبیات گسترده نظریه‌های شهروندی می‌توان دریافت که این تعاریف هسته مشترکی دارند: نوعی پایگاه و نقش اجتماعی مدرن برای تمامی اعضای جامعه، مجموعه‌ای به هم پیوسته از وظایف، حقوق، تکالیف و مسئولیت‌ها و تعهدات اجتماعی، سیاسی، حقوقی، استعماری و فرهنگی همگانی، برابر و یکسان احساس تعلق و عضویت اجتماعی مدرن برای مشارکت جدی و فعالانه در جامعه و حوزه اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی، برخورداری عادلانه و منصفانه تمامی اعضای جامعه از مزایا، منابع و امتیازات اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، حقوقی و فرهنگی فارغ از تعلق طبقاتی، نژادی، مذهبی و قومی (صرافی، ۱۳۸۷).

تعریف «شهروند» در حقوق ایران؟

انسان‌های ساکن و مقیم در یک کشور، اعم از اتباع و بیگانگان که در سرزمین یک دولت کشور و تحت حاکمیت آن هستند، شهروند خوانده می‌شوند. در واقع، شهروندی یک موقعیت فعالانه است، چراکه در مفهوم «شهروندی» هم‌زمان حقوق و تکالیفی متناسب برای هر یک از شهروندان در نظر گرفته می‌شود. بر این اساس، شهروندی درعین حال که مجموعه حقوقی را برای شهروندان معین می‌کند و آن‌ها را بدون استثنا از این حقوق بهره‌مند می‌داند، تکالیفی نیز برای آن‌ها متصور می‌شود که باید به آن‌ها بپردازند. از دیگر سو، این حقوق و تکالیف، لازم و ملزوم یکدیگرند و هیچ‌یک را نمی‌توان بدون دیگری تصور کرد؛ اما تعریف قانونی در خصوص تعریف شهروند که در بند ۱ از قوانین باشد وجود ندارد (یاسا، بی تا).

۲-۳- پیشینه تحقیق:

۲-۳-۱- مطالعات در خارج کشور

بر اساس پژوهش هندی^۱ و همکاران در سال (۲۰۰۲) روی موضوعی با عنوان چگونه محیط ساخته شده با برنامه‌ریزی شهری بر فعالیت بدنی تأثیر می‌گذارد؟ به این نتایج رسیدند. تلاش برای افزایش مسیر پیاده، طراحی مناسب خیابان‌ها و اتصالات قوی بینشان می‌تواند جذابیت راه رفتن و دوچرخه‌سواری را با کاهش موانع فیزیکی و روانی افزایش دهد. حتی یک افزایش کوچک در پیاده‌روی به بهبود وضعیت سلامت و کیفیت زندگی اکثر مردم کمک می‌کند.

مقاله‌ی مک کورمک^۲ و همکاران (۲۰۰۴) اقدامات بین محیط فیزیکی و تأثیر آن بر روی فعالیت‌های بدنی نتایج و اطلاعات زیر را به همراه داشته است:

محیط فیزیکی دارای توان بالقوه برای افزایش فعالیت بدنی افراد است. از این رو ایجاد محیط‌های حمایتی می‌تواند فعالیت بدنی را افزایش دهد. ویژگی‌های زیست‌محیطی که فعالیت بدنی را تحت تأثیر قرار می‌دهند شامل عملکرد، ایمنی، زیبایی‌شناسی و مقصد هستند. رابطه مثبت و معناداری بین عوامل فیزیکی و فعالیت بدنی وجود دارد. از جمله عوامل فیزیکی مؤثر بر فعالیت بدنی، موقعیت و دسترسی راحت به مقصدها و امکانات، قابلیت کلی محله (مثلاً وجود پیاده‌روها، شرایط ترافیک) و زیبایی‌شناسی است.

لی^۳ و همکاران (۲۰۰۵) در پژوهشی با عنوان: ابزار ارزیابی منابع مالی فعالیت‌های بدنی: ارزیابی ویژگی‌ها، امکانات و قابلیت‌های منابع فعالیت بدنی در محلات شهری، بیان می‌کند که دسترسی نداشتن به امکانات و تسهیلات فضاها می‌تواند عامل مؤثری در کاهش میزان فعالیت بدنی در بعضی مناطق محروم باشد، ولی عناصر کیفی بیشتری از منابع فعالیت فیزیکی وجود دارد که به خوبی مشخص نشده یا مستند نشده است. به عنوان مثال، جذابیت فضای باز عمومی با افزایش نرخ راه رفتن ارتباط مستقیم دارد. هرچه جذابیت فضا برای افراد بیشتر باشد تعداد افراد بیشتری در فضا حضور پیدا کرده و به فعالیت بدنی می‌پردازند. تقویت ارتباطات محیط شهر برای حفظ رفتارهای فعالیت بدنی ضروری است. ویژگی‌های کلیدی طراحی شهری مربوط به فعالیت جسمانی مرتبط می‌شود با طراحی مسیرهای حمل‌ونقل و تراکم، اتصال خیابانی و استفاده از تمام قسمت‌های زمین. داده‌های جدیدتر نشان می‌دهد که افرادی که در نزدیکی فضاهای باز و جذاب زندگی می‌کنند تقریباً دو برابر بیشتر از افراد دیگر به فعالیت بدنی می‌پردازند تا کسانی که دسترسی به فضای باز عمومی ندارند.

^۱ SusanL hendy

^۲ McCormack

^۳ Lee

سازمان جهانی سلامت (۲۰۰۵) در مقاله‌ای مروری «بهترین شیوه‌های مداخله در کشورهای درحال توسعه برای ارتقای فعالیت بدنی» را بررسی و عوامل افزایش فعالیت بدنی را به چند دسته تقسیم کرده است:

- آگاهی از اهمیت و مزایای فعالیت بدنی در میان مردم را افزایش دهید.
- آموزش کل جمعیت و یا گروه‌های خاص جمعیتی در مورد مزایای فعالیت بدنی و نحوه فعالیت. (به‌عنوان مثال دانش آموزان، کارکنان، افراد مسن، افراد معلول، زنان و مردان، افرادی که در معرض خطر ابتلا به ناتوانی‌های جسمی هستند)،
- اجرای برنامه‌های محلی و فعالیت‌های بدنی.
- ایجاد محیط‌های حمایتی که مشارکت در فعالیت جسمانی را تسهیل می‌کنند.
- به افرادی (مثلاً دانشجویان، افراد در جامعه) که در محله زندگی می‌کنند و در آن محله به فعالیت بدنی می‌پردازند، جایزه بدهیم.

نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش جیمزویی و گیل^۱ (۲۰۰۶) با عنوان کپنهاگ هرچه راکه فرد پیاده بخواند برای افزایش فراهم می‌کند نشان داد که شهرها، اغلب شامل شبکه پیچیده‌ای از راه‌ها، خیابان‌ها، پارک‌ها و پیاده‌روها می‌باشند، ایجاد هرگونه چالش برای افراد پیاده، باعث بروز معضلات زیادی در جهت رسیدن آن‌ها به مقصدشان است. تجربه نشان می‌دهد اگر مردم با مشکلی در مسیرهای عابر پیاده مواجه شوند، از گذراندن وقت در این مسیرها در شهر ناامید می‌شوند و امکان حضور آن‌ها در این فضاها کم می‌شود.

در مقاله دیگری نوشته‌ی لوپز و هاینس^۲ (۲۰۰۶) با عنوان چاقی، فعالیت بدنی و محیط شهری: نیازهای تحقیقات بهداشت عمومی را مورد پژوهش قرار دادند. این پژوهش نشان می‌دهد که ویژگی‌های بسیاری در حومه شهر مانند تراکم کم، اتصالات ضعیف خیابان‌ها و فقدان پیاده‌رو با کاهش فعالیت بدنی و همچنین افزایش خطر ابتلا به اضافه وزن همراه است و همچنین به این نکته رسیده است که جمعیت شهری در داخل شهر دارای میزان چاقی و فعالیت بدنی کمتری هستند، گرچه زندگی در محله‌هایی که دارای تراکم کمتری است، ارتباط خیابانی عالی دارد و خیابان‌هایی که به‌طور کلی در کنار پیاده‌روها قرار دارند، افراد چاق کمتری دارند.

بدلند^۳ و همکاران (۲۰۰۹) در تحقیقی تحت عنوان «افزایش سطح فعالیت‌های فیزیکی و کاهش سطح چاقی در جمعیت به‌عنوان اولویت‌های ملی و بین‌المللی» نشان دادند که اثرات چندگانه در سطوح

^۱ Gemzoe and Gehl

^۲ Lopez Hecke And Hynes

^۳ Badland

مختلف، از جمله ویژگی‌های فردی، خانوادگی، اجتماعی، محیطی و اقتصادی، به اثبات رسیده است که در میزان چاقی و فعالیت‌های فیزیکی نقش دارند. عوامل تعیین‌کننده محیطی مانند تغییرات در الگوهای شهری و محیط‌زیست، استفاده از ابزارهای صرفه‌جویی در کار، مشارکت بیشتر در فعالیت‌های غیرمتعارف و وابستگی به خودروها برای حمل‌ونقل، در حال حاضر به‌عنوان کلیدی برای نتایج سلامت شناخته شده‌اند.

پژوهشی که در بلژیک روی عوامل محیط فیزیکی مربوط به راه رفتن و دوچرخه‌سواری در افراد مسن توسط کاونبرگ^۱ و همکارانش (۲۰۱۲) کار شده بود به این نتایج دست یافتند:

یک سیستم حمل‌ونقل عمومی با اتصالات خوب، می‌تواند راه‌حلی برای رسیدن به اهداف دوچرخه‌سواری باشد. علاوه بر این، عدم ایمنی و امنیت با نرخ پایین‌تر پیاده‌روی همراه است که هم برای حمل‌ونقل و پیاده‌روی و هم برای دوچرخه‌سواری در تمام زیرگروه‌های جمعیت‌شناسی و به‌خصوص در زنان همراه بوده است. این نتایج به اهمیت روشنایی خیابان‌ها، به‌ویژه در قشر زنان اشاره می‌کند که ممکن است بر حس ناامنی تأثیر بگذارد.

هول^۲ و همکاران (۲۰۱۲) در مقاله‌ای با عنوان رابطه بین محیط فیزیکی و حوزه‌های مختلف فعالیت بدنی در بزرگسالان اروپایی به این نتیجه رسیدند که چندین رابطه بین محیط فیزیکی و حوزه‌های مختلف فعالیت بدنی وجود دارد. به نظر می‌رسد حمل‌ونقل به‌طور پیوسته با محیط فیزیکی مرتبط است. رابطه‌ای مثبت و معنادار بین حوزه‌های خاص فعالیت بدنی مانند ویژگی‌های زیست‌محیطی، توانایی راه رفتن، دسترسی به مغازه‌ها / خدمات / کار و کیفیت محیط‌زیست ظاهر شد و این شواهد به دیدگاه کامل‌تر در مورد شواهد موجود در سراسر جهان کمک کرد.

تولی^۳ و همکاران در سال ۲۰۱۳ در مقاله‌ای با عنوان پروتکل یک آزمایش طبیعی برای بررسی تأثیر بازسازی شهری بر سلامت عمومی به نتیجه‌ای دست یافتند که پروژه‌های بازسازی شهری تأثیر مثبت و معناداری با سلامت عمومی و حضور افراد در فضاها دارد.

بررسی‌های نول و برن^۴ و همکارانش (۲۰۱۴) در مورد فضای سبز شهری، بهداشت عمومی و عدالت محیط‌زیست به این نتایج رسید که این فضاهای سبز کوچک بعید است که فعالیت‌های تفریحی سازمان‌یافته را برگزار کنند. فضای سبز شهری مانند پارک‌ها، جنگل‌ها، سقف‌های سبز، جریان‌ها و باغ‌های محلی، خدمات اکوسیستمی حیاتی را فراهم می‌کند. فضای سبز باعث ترویج فعالیت بدنی،

^۱ Covenberg

^۲ Hull

^۳ Tully

^۴ Newell and Byrne

رفاه روان‌شناختی و سلامت عموم مردم می‌شود. فعالیت بدنی جزء ضروری از یک شیوه زندگی سالم است. کیفیت و تجهیزات فضای عمومی شهری نقش مهمی در ارتقای فعالیت بدنی در میان مردم (ساکنان، گردشگران) دارد.

ژانگ^۱ و همکاران (۲۰۱۵) به بررسی عوامل مؤثر در استفاده از فضاهای سبز شهری برای فعالیت‌های بدنی توسط ساکنان جوان شهری در پکن پرداختند. این مطالعه که بر فعالیت بدنی جوانان شهر پکن متمرکز بود، در انتها به این نتایج رسید که الگوی استفاده‌ای در میان ساکنان جوان وجود دارد. شرایط زندگی، کیفیت پوشش گیاهی و دسترسی به فضاهای سبز نیز به‌طور قابل‌توجهی بر میزان رضایت ساکنین و مصرف‌کنندگان تأثیر می‌گذارد. افزایش اتصالات فضاهای سبز شهری و بهبود استانداردهای نگهداری باعث گسترش استفاده از فضاهای سبز برای فعالیت‌های بدنی است.

در پژوهشی کوهسری و همکاران (۲۰۱۵) متنی از مک کورماک^۲ و همکاران ارائه دادند که قابل‌توجه بود. در این متن آمده بود که «شواهد کیفی بیشتر نشان می‌دهد که ایمنی فضایی عمومی، زیبایی‌شناسی، امکانات رفاهی، نگهداری و نزدیکی ویژگی‌های مهمی برای حمایت از فعالیت‌های جسمانی هستند». در این پژوهش، عوامل دیگر به‌عنوان عامل تشویق‌کننده برای فعالیت جسمانی افراد آورده شده بود. هرچه فضا عوامل بیشتری را در خود داشته باشد باعث جذب بیشتر افراد می‌شود.

مک موریس^۳ و همکارانش (۲۰۱۵) در تحقیقات محیطی با عنوان سرسبزی شهری و فعالیت بدنی در یک بررسی ملی در کانادا به نتایجی دست یافتند که عبارتند از:

فضای سبز شهری اثرات مهمی در سلامت دارد. ارتباطات مثبتی بین فضای سبز و فعالیت بدنی در تمام گروه‌های مورد مطالعه مشاهده شد. یک یافته کلیدی در مشاهدات، رابطه قوی بین فضای سبز و فعالیت بدنی در میان بزرگسالان، به‌ویژه زنان است. یافته‌ها پیامدهای مهم بهداشت عمومی را مطرح می‌کند، چراکه نشان می‌دهند دسترسی به محیط سبز شهری موجب افزایش مشارکت در فعالیت بدنی می‌شود که دارای مزایای بسیاری برای سلامتی است.

تحقیقی با عنوان «عوامل اجتماعی و فیزیکی تأثیرگذار بر فعالیت بدنی نوجوانان در فضاهای عمومی شهری: مطالعه‌ای کیفی با استفاده از مصاحبه با افراد پیاده» که توسط هیک^۴ و همکاران (۲۰۱۶) انجام شد نشان داد که هر دو ویژگی‌های فیزیکی و اجتماعی فضای باز عمومی ممکن است از نظر بازدید و فعالیت بدنی روی نوجوانان تأثیر بگذارد؛ همچنین یافته‌ها تأکید می‌کند که ترکیبی از عوامل

^۱ Zhang

^۲ McCormack

^۳ McMorris

^۴ Heck

مختلف فیزیکی و همچنین محیط‌زیست اجتماعی، باعث ایجاد جذابیت برای بازدید و فعال بودن افراد در فضای باز عمومی می‌شود. این تحقیق کیفی تأکید بر وجود رابطه‌ی بین محیط فیزیکی و عوامل اجتماعی روی افزایش فعالیت بدنی در نوجوانان دارد.

جودی^۱ و همکارانش (۲۰۱۶) در پژوهشی با عنوان پیاده‌روی در پارک، تأثیر پارک‌های شهری و خشونت جامعه بر فعالیت فیزیکی در چلسی، به رابطه‌ی بین خشونت جامعه و فعالیت بدنی می‌پردازد و بیان می‌کند که نزدیکی به پارک‌ها به تنهایی باعث افزایش فعالیت بدنی برای ساکنین منطقه خاص نمی‌شود. سایر عوامل اجتماعی مانند میزان جرم ممکن است باعث شود ساکنان احساس ناامنی کنند و از پارک‌ها و راه‌های محلی استفاده نکنند حتی اگر چنین منابعی موجود باشند.

فعالیت فیزیکی فقط در مورد رفتن از نقطه‌ی A به B نیست، این مطلبی از کتاب «به سمت فعالیت بدنی بیشتر در شهرها» نوشته گالا و تیسای^۲ (۲۰۱۷) است. در بخشی از این کتاب در مورد فعالیت‌های بدنی این‌گونه نوشته شده است: برای ترویج فعالیت‌های جسمی، باید یک رویکرد یکپارچه برای پیاده‌سازی وجود داشته باشد که در آن انواع نیازهای مختلف در یک‌زمان در نظر گرفته شود. به عبارت دیگر، با تمرکز بر روی پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و یا بازی، فعالیت بدنی بیشتر نمی‌شود. مهم این است که این امر باعث ساخت شهرها برای صرف وقت و جذب مردم برای خروج از منازل و استفاده از شهر است (گالا و تیسای، ۲۰۱۷).

بریدا^۳ (۲۰۱۸) در مقاله‌ای با عنوان «تبدیل فضاهای عمومی به منظور ترویج فعالیت‌های بدنی، کمک‌کننده اصلی در دستیابی به اهداف توسعه پایدار در اروپا» به این نتیجه دست یافت که با توجه به نیاز پیاده‌مداران و دوچرخه‌سواران از طریق برنامه‌ریزی بهتر حمل‌ونقل می‌توان حمل‌ونقل فعال‌تر را تشویق کرد، درحالی‌که باعث کاهش آلودگی هوا و تراکم ترافیک نیز می‌شود. ترویج فعالیت بدنی نیازمند یک رویکرد یکپارچه است که در آن شهرها می‌توانند از طریق همکاری متقابل بین بخش‌های مختلف به هدف‌های مختلف دست پیدا کنند.

جورنتج^۴ و همکاران (۲۰۱۸) مقاله‌ای با عنوان بررسی رابطه متقابل بین امکانات تفریحی و فعالیت فیزیکی اوقات فراغت در فضای باز انجام دادند و در آن به این نتایج دست یافتند که: ضعیف بودن دسترسی به امکانات تفریحی در فضای باز و اوقات فراغت موجب کاهش فعالیت فیزیکی می‌شود و استفاده از این امکانات و نزدیک بودن آن انگیزه اصلی برای استفاده از امکانات تفریحی است.

^۱ judy

^۲ Guala and Tsay

^۳ Breda

^۴ Jorentje

۲-۳-۲- تحقیقات انجام شده در داخل کشور

بر اساس نتایج حاصله از مقاله فلاح و کلامی (۱۳۸۴) با عنوان بررسی فضاهای باز شهری به منظور استفاده در اوقات فراغت در شهرهای ایران نشان می‌دهد که اکثر شهرها در تأمین این فضاها به لحاظ کمی و کیفی در سطح مناسب نیستند. به این معنا که فضاها در بیشتر موارد مطابق با نیازها، علائق و ویژگی‌های استفاده‌کنندگان نیستند. همین امر موجب عدم هماهنگی و تعلق بین فرد و محیط و عدم استفاده صحیح و مناسب از سوی مردم به خصوص جوانان شده است.

باقری و عظمتی (۱۳۸۸) در مقاله‌ای با عنوان ارتقای سلامت جسمی - روانی شهروندان با طراحی محیط و منظر شهری به این نتایج رسیدند که افزایش کارایی محیط و منظر شهری و استفاده بیشتر شهروندان به ترویج و گسترش فعالیت فیزیکی و حمل نقل غیر موتوری کمک خواهد کرد.

علیمردانی، محمدی و فریمانی (۱۳۹۴) مقاله‌ای را با عنوان بررسی رابطه حس دل‌بستگی به مکان و پیاده‌روی به منظور بهبود سطح سلامت در محله، نمونه موردی: محله مطهری شهر مشهد به انجام رساندند؛ و نتیجه به صورت نمونه‌ای ۲۰۰ نفری از ساکنین محله مطهری شهر مشهد به شیوه نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شده مورد ارزیابی قرار گرفته‌اند. نتایج تحلیل پرسش‌نامه‌ها نشان می‌دهد، میان میزان پیاده‌روی و حس دل‌بستگی به مکان ساکنین محله رابطه معنی‌داری موجود نیست در صورتی که میان هدف از پیاده‌روی و حس دل‌بستگی به مکان رابطه معنی‌دار موجود است. این موضوع به این معنی است که هر چه فرد حس دل‌بستگی بیشتری نسبت به محله خود داشته باشد به میزان بیشتری به صورت اختیاری در سطح محله پیاده‌روی انجام می‌دهد. لذا حس دل‌بستگی به مکان عامل مهمی در طراحی یک محیط است. حس دل‌بستگی شامل عوامل کالبدی- محیطی (وضعیت دسترسی محله، ایمنی، زیبایی محله، مبلمان و تجهیزات شهری، وضعیت نگهداری از فضاهای شهری، تسهیلات در دسترس، وضعیت ترافیک آرام محلی)، عوامل اجتماعی فرهنگی (امنیت محله، همگن بودن محله، تعاملات اجتماعی در محله)، عوامل فردی (جنسیت، شغل، میزان تحصیلات، سن)، عامل زمان (مدت سکونت در محله) و عوامل زمینه‌ای است.

شکیبامنش و علیمردانیان (۱۳۹۴) در مقاله‌ی بهره‌گیری از راهنماهای طراحی در راستای تحقق پارادایم شهر سالم در محلات شهری؛ تلاشی برای دستیابی به ارتقاء سطح سلامت جسمانی شهروندان به نتایج ذیل دست یافتند. آنچه در این مقاله مدنظر نگارندگان بوده، شروع اصلاح شرایط از کوچک‌ترین مقیاس شهری یعنی محله است که به‌عنوان واحد پایه، بیشترین سطح از تعاملات شهروندی با محیط زندگی‌شان را در برمی‌گیرد و تمامی گروه‌های جامعه را در خود جای می‌دهد. پس اگر قرار باشد راه‌حلی ارائه گردد که تمامی گروه‌های سنی و بهترین واحدی که دربرگیرنده تمامی، جنسی شهری را در برگیرد اقشار این طیف است، محله می‌باشد. رویکرد شهر سالم با تشویق اصولی همچون پیاده‌مداری، دوچرخه‌سواری، اختلاط کاربری و بهره‌گیری از حمل‌ونقل عمومی ضمن

اینکه تمامی گروه‌های سنی را (بدون توجه به قشر خاص) به حضور در محله تشویق می‌کند و از این راه فعالیت‌های فیزیکی شهروندان را افزایش داده و سطح سلامت آنان را ارتقا می‌بخشد، موجب افزایش همبستگی اجتماعی میان ساکنان محله و افزایش سرزندگی و امنیت نیز می‌گردد؛ بنابراین با توجه به شرایط کنونی به‌خصوص در کلان‌شهرهای آلوده و متراکم ایران بهره‌گیری از این رویکرد با شروع از مقیاس محلی می‌تواند یکی از راهکارهای پیش رو جهت بهبود اوضاع باشد.

بر اساس نظر سخایی فر و قدوسی فر (۱۳۹۵) در مقاله‌ای با عنوان تأثیر رفتار مکان به معنای حضور در محل نگارش یافته بود، به‌طور کلی تصور حاصل از تعاریف حس مکان نشان می‌دهد که احساس محل از رابطه درونی انسان، تصویر ذهنی و ویژگی‌های محیطی آن به دست می‌آید. این مفاهیم از یک طرف ریشه در تجربیات ذهنی مانند حافظه، سنت، تاریخ، فرهنگ، جامعه و غیره دارد و از سوی دیگر تحت تأثیر تنظیمات واقعی و ملموس محیطی مانند طراحی، دیدگاه، بویایی و صدا قرار می‌گیرد و نشان می‌دهد این حس مکان یک مفهوم پیچیده از احساسات و منافع به محیط‌هایی است که به دلیل استفاده و استفاده انسانی از محل ظاهر می‌شود. این بدان معنی است که حس مکان یک مسئله از پیش تعیین نشده نیست، بلکه با تعامل انسان با زندگی روزمره در طول زمان توسعه می‌یابد. وابستگی به یک مکان به عوامل دیگری چون تصور افراد دیگر در این محل، سن خیابان، مدت اقامت در آن محل و تجارب و خاطرات مشترک از آن محل، میزان فعالیت‌های جمعی و اجتماعی مربوط می‌شود.

کاظمی و گل لاله (۱۳۹۶) در تحقیقی که با هدف تعیین نظام تأثیرگذاری عوامل کالبدی و فضایی محیط بر جنبه‌های مختلف پیاده‌روی شهروندان در سطح محلات انجام شد؛ ابتدا عوامل کالبدی_فضایی مؤثر بر پیاده‌روی بر پایه مرور ادبیات تحقیق مشخص شدند و سپس میزان و نوع پیاده‌روی شهروندان در سه محله مختلف (از حیث ویژگی‌های شکلی، کالبدی و فضایی) مورد پرسش قرار گرفت. نتایج حاصل از یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که عوامل کالبدی_فضایی محیط‌های ساخته‌شده (مانند گونه عناصر، کمیت، تراکم، بافت و ساختار) تنها بر پیاده‌روی تفریحی شهروندان تأثیر دارند (فرضیه نخست)؛ بنابراین اگرچه محیط (در این تحقیق عوامل کالبدی_فضایی) زمینه و بستر شکل‌گیری رفتار (همچون پیاده‌روی) را فراهم می‌کند، اما در شرایطی که انجام عمل پیاده‌روی برای افراد حالتی ایجابی داشته باشد (مانند پیاده‌روی کاری)، کیفیات محیطی کمتر در تحقق آن نقش دارند. همچنین یافته‌های پژوهش رابطه مثبت بین استقرار کاربری‌های تجاری و سبز با میزان پیاده‌روی را تأیید نمودند. بر این اساس، می‌توان بر گونه‌ای از ویژگی‌های کالبدی_فضایی شهری تأکید نمود که واجد اختلاط کاربری‌ها و تراکم کالبدی بیشتری باشد؛ زیرا پژوهش نشان می‌دهد که در این صورت بر میزان پیاده‌روی تفریحی شهروندان به‌طور معناداری افزوده می‌شود.

۲-۴- جمع‌بندی

امروزه به دلیل شرایط نامناسب فضاهای عمومی و شهری، شهروندان ترجیح می‌دهند اوقات بیکاری خود را در خانه بگذرانند. عدم امنیت در فضاهای شهری و سکونتی، نبود امکانات و تسهیلات ورزشی باعث گسست اجتماعی، افسردگی، چاقی و بیماری‌های غیرواگیردار در افراد می‌گردد. در چنین شرایطی اتخاذ رویکردهای برنامه‌ریزی شهری و طراحی شهری با شناسایی عوامل مؤثر بر فعالیت بدنی و سلامت شهروندان ضروری است.

هنری و همکاران (۲۰۰۲)، لی و همکاران (۲۰۰۵)، لوپز و هاینس (۲۰۰۶)، کاونبرگ و همکاران (۲۰۱۲) و ژانگ و همکاران (۲۰۱۵) در مطالعات خود اتصالات قوی خیابان‌ها و طراحی مناسب آن‌ها را برای حضور افراد در فضاهای عمومی و انجام فعالیت بدنی مهم دانستند؛ هنری و همکاران (۲۰۰۲)، مک کورمک (۲۰۰۴)، جیمزویی و گیل (۲۰۰۶) هیک و همکاران (۲۰۱۶)، گالا و تیسای (۲۰۱۷)، بریدا (۲۰۱۸) و شکییامنش و علی‌مردانیان (۱۳۹۴) در پژوهش‌های خود نقش مسیره‌های پیاده‌روی را برای فعالیت بدنی شهروندان بسیار بااهمیت دانستند و همچنین وجود تسهیلات و امکانات در فضاهای عمومی شهری در جهت ترغیب شهروندان برای انجام فعالیت بدنی در این فضاها در مطالعات هول و همکاران (۲۰۱۲)، تولی و همکاران (۲۰۱۳)، نول و برل (۲۰۱۴)، کوهسری و همکاران (۲۰۱۵)، جورنتج و همکاران (۲۰۱۸) و فلاحت و کلامی (۱۳۸۶) بسیار مهم تلقی شده است.

نگاهی کلی به این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که دو دسته عوامل در طراحی شهری برای گسترش فعالیت بدنی لحاظ شده‌اند که عبارت‌اند از عوامل فیزیکی و اجتماعی. باین‌حال، تمامی جنبه‌های فیزیکی شهرها به طور اختصاصی مطالعه نشده و از سویی پژوهش‌های اندکی نیز به مطالعه عوامل اجتماعی پرداخته‌اند. به عبارتی، در محدود پژوهش‌های موجود نگاهی عمیق به این دسته عوامل وجود نداشته است؛ بنابراین، ضرورت شناسایی عوامل مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان کاملاً به چشم می‌خورد.

فصل سوم: روش شناسی تحقیق

۳-۱- مقدمه:

در این فصل به بیان جزئیات مربوط به روش پژوهش، جامعه و نمونه آماری، تشریح روش‌ها، ابزارها و اقداماتی که بر گردآوری داده‌ها و اطلاعات، تحلیل و توصیف نتایج حاصل از آن‌ها و اولویت‌سنجی نتایج انجام می‌گیرد، پرداخته شده است.

۳-۲- روش تحقیق

روش این تحقیق از نوع آمیخته اکتشافی است؛ بدین ترتیب که ابتدا از روش کیفی و از طریق مرور ادبیات پژوهش و انجام مصاحبه با کارشناسان و متخصصان، عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شناسایی شد. برای تحلیل این قسمت از تحلیل محتوای جهت‌دار استفاده گردید. نظریه‌های گذشته درباره موضوع این پژوهش صحبت کرده‌اند که یا کامل نیستند یا به توصیف‌های بیشتری نیاز دارند. بنابراین، پژوهشگر، با استفاده از قالب کلی مطالعات گذشته، روش تحلیل محتوا با رویکرد جهت‌دار را برای تکمیل مبانی نظری برگزید. هدف تحلیل محتوای جهت‌دار، معتبر ساختن و گسترش دادن چارچوب یا مدل مفهومی پژوهش قبلی و یا نظریه است (پاتر و لیواین دانرستین^۱، ۱۹۹۹). روش تحقیق در بخش کمی توصیفی پیمایشی بود که در بخشی از آن با استفاده از پرسش‌نامه به اولویت‌بندی عوامل با نرم‌افزار SPSS پرداخته شد. سپس با روش تحلیل عاملی مرتبه اول و دوم رابطه‌ی بین گویه‌ها با عوامل و با به کارگیری نرم‌افزار AMOSS بررسی شد.

۳-۳- مراحل انجام پژوهش

از آنجاکه پژوهش حاضر درصدد بررسی عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان می‌باشد، جهت انجام پژوهش، فعالیت‌های ذیل مدنظر قرار گرفته است:

- گام اول: بررسی ادبیات موجود در زمینه بررسی عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان.
- گام دوم: تدوین چارچوب اولیه تحقیق بر اساس مطالعه و بررسی ادبیات پژوهش و تجربه‌های پژوهشگر و اساتید راهنما و مشاور؛
- گام سوم: طراحی راهنما و سؤالات مصاحبه بر اساس چارچوب‌های مفهومی تدوین شده جهت انجام مرحله کیفی تحقیق.
- گام چهارم: انجام مصاحبه‌ها و تحلیل کیفی داده‌های گردآوری شده (شناسایی عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان)
- گام پنجم: تدوین سؤالات موردنیاز بخش کمی پژوهش بر اساس الگوی طراحی شده در بخش کیفی

^۱ Potter and Livigne Danstein

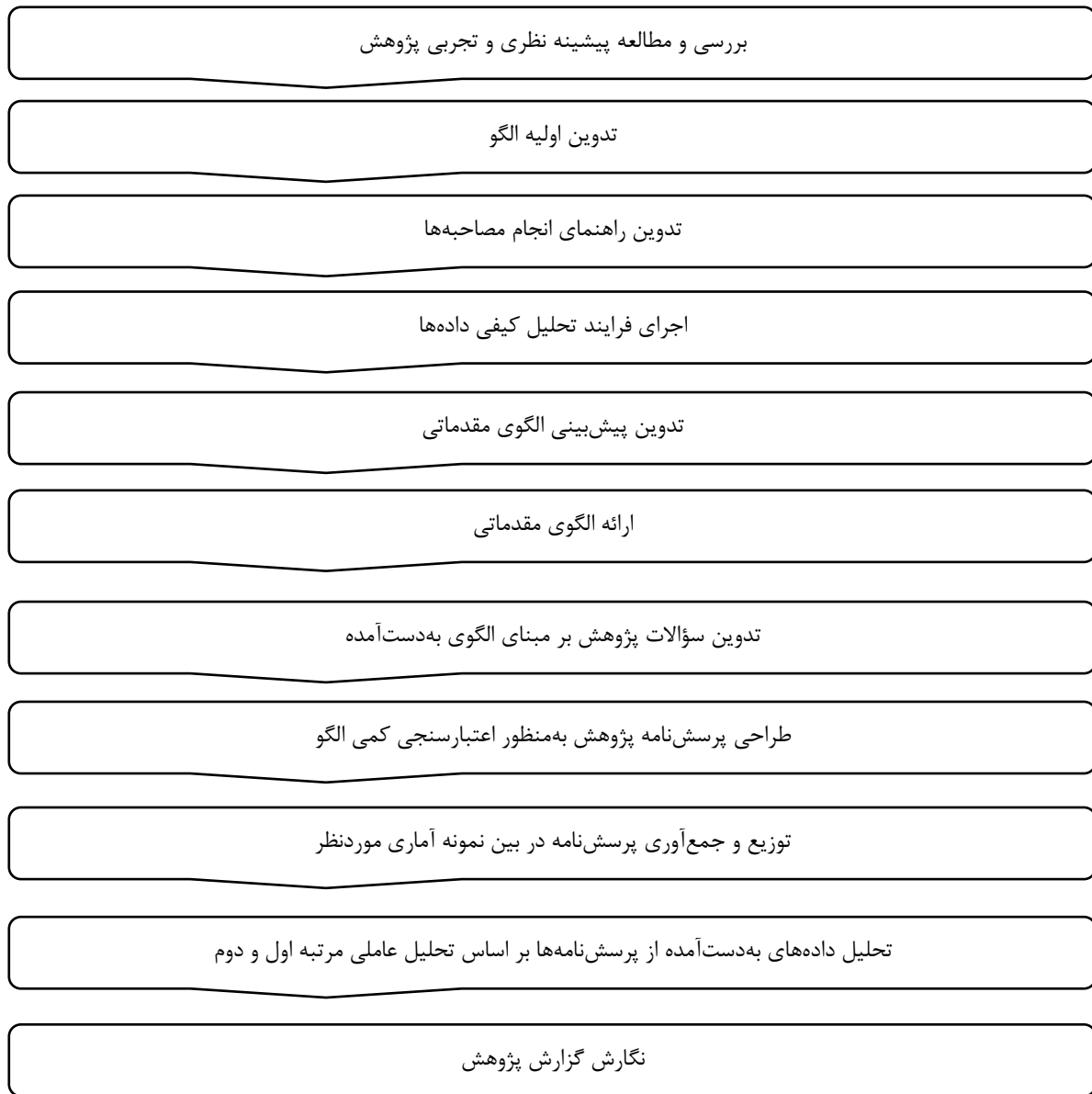
گام ششم: طراحی پرسش‌نامه بر مبنای سؤال‌های تحقیق برای بررسی عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی در جامعه‌ی آماری موردنظر

گام هفتم: توزیع و جمع‌آوری پرسش‌نامه طراحی‌شده بین نمونه آماری

گام هشتم: اولویت‌بندی عوامل و تحلیل داده‌های کمی بر اساس تحلیل عاملی مرتبه اول و دوم

گام نهم: تهیه گزارش تحقیق

این مراحل به‌صورت شماتیک در شکل ۳-۱ ارائه‌شده است.



شکل ۳-۱. مراحل انجام پژوهش

۳-۴- جامعه و نمونه آماری

۳-۴-۱- جامعه و نمونه آماری بخش کیفی

جامعه آماری این پژوهش در بخش کیفی، شامل مسئولین، مشاوران و کارشناسان خبره در حوزه تربیت بدنی و شهرسازی بودند. روش نمونه‌گیری در بخش کیفی هدفمند بود؛ ملاک انتخاب مشارکت‌کننده‌ها تجربه علمی و عملی، تسلط بر موضوع و تمایل به شرکت در پژوهش بود. جمع‌آوری اطلاعات تا اشباع نظری ادامه یافت. با اینکه از مصاحبه‌ی ۱۲ به بعد داده‌ها تقریباً تکراری بودند و اشباع نظری حاصل شده بود، برای اطمینان و اعتبار بیشتر، این فرایند تا مصاحبه ۱۵ ادامه یافت. شایان ذکر است که شرکت‌کنندگان از نظر سابقه کار، سن، وضعیت استخدامی و نوع کار مرتبط با موضوع پژوهش تنوع لازم برای به دست آوردن تجارب مختلف را داشتند. ۲ نفر از مصاحبه‌شوندگان افراد تحصیل کرده در رشته معماری بودند که در پارک علم و فناوری کار می‌کردند و فعالیت بدنی مرتب و منظمی داشتند. ۷ نفر از افراد مصاحبه‌شونده در حیطةی تربیت بدنی در اداره ورزش و جوانان، اداره تربیت بدنی و اساتید دانشگاه نیشابور بودند؛ در انتها ۶ نفر دیگر در حیطةی شهرسازی و مسائل مربوط به آن فعالیت داشتند که کارمندان اداره راه و شهرسازی و شهرداری را شامل می‌شدند.

۳-۴-۲- جامعه و نمونه آماری بخش کمی

در بخش کمی تحقیق، جامعه مورد مطالعه، افراد در حال فعالیت بدنی در فضاهای باز عمومی را شامل می‌شد و نحوه نمونه‌گیری در دسترس بود. شهر نیشابور دارای ۲۷۰ هزار نفر جمعیت است. تعداد دقیقی از افرادی که به فعالیت بدنی می‌پردازند در دسترس نبود. با وجود آنکه در مورد حجم نمونه لازم برای تحلیل عاملی و مدل‌های ساختاری توافق کلی وجود ندارد (شریبر^۱، ۲۰۰۶)، اما به‌زعم بسیاری از پژوهشگران حداقل حجم نمونه لازم ۲۰۰ می‌باشد (هولتر^۲، ۱۹۸۳؛ گارور و منتزر^۳، ۱۹۹۹؛ سیوو^۴ و همکاران، ۲۰۰۶؛ هو، ۲۰۰۸). با توجه به گفته کلاین حجم نمونه آماری با حداقل ۲ برابر گویه‌ها و حداکثر ۱۰ برابر گویه‌ها است (کلاین، ۲۰۱۰). این پژوهش دارای ۳۴ گویه که با لحاظ کردن حداکثر تعداد نمونه، ۳۴۰ پرسش‌نامه باید تکمیل می‌شد که با توجه به احتمال خطا و مخدوش بودن برخی پرسش‌نامه‌ها محقق تعداد ۴۰۰ پرسش‌نامه را بین آزمودنی‌ها توزیع نمود و در نهایت به دلیل مخدوش بودن بعضی پرسش‌نامه‌ها تعداد ۳۹۱ پرسش‌نامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

^۱ Sherber

^۲ Holter

^۳ Garver and Mentzer

^۴ Sive

۳-۵- ابزار گردآوری داده‌ها

در این پژوهش ابزاری که جهت جمع‌آوری داده‌ها مورداستفاده قرار گرفته است عبارت است از مصاحبه و پرسش‌نامه؛ در بخش اول پژوهش از مصاحبه نیمه ساختارمند استفاده شد. در فرایند مصاحبه از صاحب‌نظران سؤال شد که «چه عوامل شهری باعث حضور و فعالیت افراد در فضای باز می‌شود؟». گفتگوها با سؤالات جزئی‌تر بر اساس صحبت‌های هر فرد ادامه پیدا می‌کرد؛ مدت‌زمان مصاحبه‌ها بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول کشید. ضمن هماهنگی با مصاحبه‌شونده‌ها، تمامی گفتگوها ضبط شد.

بر این اساس در انجام مصاحبه‌های پژوهش حاضر از سؤالات بیوگرافی شروع شده، سپس با توجه به هدف تحقیق به پرسش اصلی پرداخته شد.

انجام مصاحبه: در پژوهش حاضر، فرایندی که پژوهشگر دنبال نموده شامل معرفی شخصی، بیان هدف پژوهش، اظهار رازداری در مورد اطلاعات و توضیحی در این مورد است که چرا مصاحبه‌شونده برای این مصاحبه انتخاب شده است.

نگارش: در فرایند مصاحبه، پاسخ و نظرات مشارکت‌کنندگان یادداشت‌برداری و ضبط شد.

در بخش دوم پژوهش، داده‌های حاصل از پژوهش کیفی به شکل پرسش‌نامه تهیه و تنظیم گردید. در انتها با استفاده از کدهای مصاحبه‌ها و بررسی و کدگذاری پیشینه پژوهش با راهنمایی استاد راهنما سؤالات پرسش‌نامه استخراج گردید. سرانجام پرسش‌نامه‌ای با ۲ مقوله اصلی (عوامل اجتماعی، محیط فیزیکی)، ۵ مقوله فرعی (دسترسی و موقعیت مکانی، زیبایی‌شناسی، ایمنی و امنیت مرتبط با کد محوری محیط فیزیکی، عامل الگوبرداری و شبکه اجتماعی مرتبط با کد محوری عوامل اجتماعی) تشکیل گردید. سؤالات مرتبط با مقوله دسترسی ۱۵ سؤال، سؤالات مرتبط با زیبایی‌شناسی ۴ سؤال، سؤالات مرتبط با ایمنی و امنیت ۸ سؤال و سؤالات مرتبط با شبکه اجتماعی و الگوبرداری به ترتیب دارای ۵ و ۲ سؤال تکمیل گردیدند و همچنین این پرسش‌نامه با مقیاس ۵ ارزشی لیکرت (بسیار کم = ۱، کم = ۲، متوسط = ۳، زیاد = ۴، بسیار زیاد) تدوین شده است.

پرسش‌نامه‌ی اولیه به‌منظور ارزیابی در اختیار ۱۰ تن از اساتید و خبرگان مدیریت ورزشی قرار گرفت تا نظرات تخصصی خود را در مورد چگونگی نگارش سؤالات، تعداد سؤالات، هماهنگی گزینه‌ها با سؤالات، هماهنگی سؤالات با اهداف تحقیق، حذف یا اضافه کردن سؤالات و سایر موارد اعلام نمایند.

۳-۶- روایی و پایایی در پژوهش

۳-۶-۱ بخش کیفی

طبق نظر گابا و لینکلن^۱ (۱۹۸۱) بررسی صحت علمی مطالعات کیفی شامل چهار معیار قابلیت اعتبار، قابلیت ثبات، تاییدپذیری و قابلیت انتقال می‌شود. برای کسب قابلیت اعتبار در این پژوهش تلاش شد تا از روش خود بازبینی پژوهشگر استفاده شود همچنین متن کامل کلیه کدگذاری‌ها و طبقات اولیه به اساتید محترم راهنما و مشاور ارسال گردید و از نظرات تأییدی و تکمیلی اساتید در کلیه مراحل کار در جهت پیاده‌سازی، کدگذاری و استخراج طبقات اولیه استفاده شد. جهت افزایش میزان ثبات در این پژوهش از حسابرسی تحقیق یعنی بررسی دقیق داده‌ها توسط یک ناظر خارجی استفاده گردید. برای تاییدپذیری پژوهش نیز فرایند انجام کار در اختیار چند تن از همکاران پژوهش قرار داده شد تا صحت نحوه انجام پژوهش تأیید گردد. همچنین جهت افزایش انتقال‌پذیری پژوهش، توصیف روشی از بستر، نحوه انتخاب و ویژگی‌های جامعه آماری، جمع‌آوری داده و فرایند تحلیل ارائه‌شده است تا خواننده بتواند در مورد قابلیت کاربرد یافته‌ها در موقعیت‌های دیگر قضاوت نماید. ضمن اینکه سعی شده است با ارائه یافته‌های غنی و دقیق همراه با نقل‌قول‌های مناسب، قابلیت انتقال‌پذیری این پژوهش افزایش یابد.

۳-۶-۲ بخش کمی

در این پژوهش روایی سازه و روایی محتوای ابزار در بخش کمی موردبررسی قرار گرفت. **روایی محتوا:** با توجه به آنکه اعتبار به قضاوت داوران بستگی دارد (سرمد و همکاران، ۱۳۷۹). لذا در موقع ساختن ابزار چنان عمل شد تا سؤال‌های تشکیل‌دهنده، معرف قسمت‌های اصلی پرسشنامه و یا همان عامل‌ها باشند. با توجه به اینکه سؤالات پرسشنامه مستخرج از مصاحبه‌های افراد صاحب‌نظر و متخصص بوده‌اند تا حدود زیادی می‌توان به روایی محتوای آن‌ها اعتماد کرد. با این حال، بازهم پرسشنامه طراحی شده به ۱۰ تن از اساتید متخصص داده شد و نظرات و پیشنهادات آن‌ها درباره محتوای سؤالات، همخوانی سؤالات با گزینه‌ها، نحوه نگارش و پوشش اهداف پژوهش اعمال شد. پرسشنامه بررسی عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان پس از اصلاحات صوری و محتوایی شامل ۳۴ گویه شد که با مقیاس ۵ ارزشی لیکرت (بسیار کم = ۱، کم = ۲، متوسط = ۳، زیاد = ۴، بسیار زیاد) تدوین گردید.

روایی سازه: در این پژوهش برای مشخص شدن روایی سازه از تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد ابتدا تحلیل عاملی مرتبه اول و مرتبه دوم و سپس تحلیل عاملی تأییدی موردبررسی قرار گرفت که

^۱ Guba and Lincoln

تمامی مؤلفه‌ها دارای بار عاملی مناسب بودند که در فصل چهارم به‌طور مفصل به آن پرداخته شده است.

پایایی در بخش کمی: برای تأیید پایایی پرسش‌نامه ساخته شده، پرسش‌نامه بین ۳۰ نفر از جامعه آماری که در فضاهای روباز فعالیت بدنی انجام می‌دانند توزیع گردید و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ مقادیر زیر در جدول ۱-۳ به دست آمد. با توجه به مقدار ضریب آلفای کرونباخ می‌توان گفت که پرسش‌نامه محقق ساخته از پایایی بالایی برخوردار است.

جدول شماره ۱-۳. ضرایب آلفای کرونباخ

| پرسش‌نامه | مؤلفه | شماره گویه | میزان آلفای کرونباخ |
|---------------|-----------------|-----------------------------|---------------------|
| محیط | دسترسی و موقعیت | ۱-۳-۵-۷-۹-۱۱-۱۳-۱۵-۱۸-۲۰-۲۲ | ۰/۸۸۷ |
| | مکانی | ۲۴-۲۷-۳۰-۳۲ | ۰/۹۹ |
| فیزیکی | زیبایی‌شناسی | ۶-۸-۱۷-۱۹ | ۰/۷۵ |
| | ایمنی و امنیت | ۱۰-۱۲-۱۴-۱۶-۲۱-۲۳-۲۵-۲۹ | ۰/۷۵ |
| عوامل اجتماعی | شبکه اجتماعی | ۲-۲۶-۲۸-۳۱-۳۴ | ۰/۷ |
| | الگوبرداری | ۴-۳۳ | ۰/۶ |

میزان آلفای کرونباخ عوامل اجتماعی و محیط فیزیکی در کل ۰/۹۲۹ به دست آمد که دارای پایایی مطلوبی است.

روش‌های تحلیل آماری

روش تحلیل کیفی: روش تحلیل کیفی شامل مقوله‌بندی و کدگذاری اطلاعات به دست آمده از مصاحبه‌ها و پیشینه‌ها است. در پژوهش حاضر، در اولین فرصت پس از انجام مصاحبه، متن مصاحبه‌ها با استفاده از روش کدگذاری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

روش تحلیل کمی: برای تحلیل کامل پرسش‌نامه‌ها و اولویت‌بندی عوامل از نرم‌افزار SPSS22 و برای تحلیل عاملی مرتبه اول و دوم از نرم‌افزار AMOSS22 استفاده گردید.

فصل چهارم: یافته‌های پژوهش

۴-۱- مقدمه

در این فصل در بخش کیفی ابتدا به توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی (سن، جنسیت، تحصیلات، رشته تحصیلی) و سپس به تجزیه و تحلیل مصاحبه‌ها با استفاده از کدگذاری پرداختیم و در بخش کمی یافته‌های پژوهش در سه بخش ارائه شد در بخش اول به توصیف آماری متغیرهای محیط فیزیکی و عوامل اجتماعی، بخش دوم به اولویت‌بندی عوامل با استفاده از نرم‌افزار SPSS و در بخش سوم روایی سازه پرسش‌نامه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی بهره گرفته شده است.

۴-۲- بخش کیفی پژوهش

۴-۲-۱- ویژگی‌های فردی مشارکت‌کنندگان بخش کیفی

در این بخش، متغیرهای جنسیت، سن، وضعیت تأهل، شغل، میزان تحصیلات به صورت جدول توصیفی بررسی شده است. همان‌طور که در جدول ۴-۱ مشخص است بیشتر مشارکت‌کنندگان زن (۱۱ نفر) هستند و ۴۰ درصد آن‌ها سنین بالای ۳۶ سال را شامل می‌شوند. طبق نتایج به دست آمده ۳۳/۵۳ درصد آن‌ها دارای مدرک کارشناسی هستند و رشته تحصیلی ۶۶/۶۶ درصد افراد آزمون‌شونده رشته تحصیلی فارغ‌التحصیلان غیرورزشی دارند.

جدول ۴-۱. اطلاعات جمعیت‌شناختی مصاحبه‌شوندگان

| درصد فراوانی | فراوانی | | |
|--------------|---------|-------------------------|-------------|
| ۷۳/۳۳ | ۱۱ | زن | جنسیت |
| ۲۶/۶۶ | ۴ | مرد | |
| ۶/۶۶ | ۱ | ۲۰ تا ۲۵ سال | سن |
| ۳۳/۳۳ | ۵ | ۲۶ تا ۳۰ سال | |
| ۲۰ | ۳ | ۳۱ تا ۳۵ سال | |
| ۴۰ | ۶ | بالای ۳۶ سال | |
| ۵۳/۳۳ | ۸ | لیسانس | تحصیلات |
| ۳۳/۳۳ | ۵ | فوق لیسانس | |
| ۱۳/۳۳ | ۲ | دکتر و بالاتر | |
| ۳۳/۳۳ | ۵ | فارغ‌التحصیلان ورزشی | رشته تحصیلی |
| ۶۶/۶۶ | ۱۰ | فارغ‌التحصیلان غیرورزشی | |

۳-۴- تجزیه و تحلیل کیفی مصاحبه‌ها

در این پژوهش کلیه مصاحبه‌ها بلافاصله پس از انجام مصاحبه، پیاده‌سازی و تایپ شدند و بر اساس مقایسه مداوم تحلیل و کدگذاری اولیه انجام گرفت. ضمن اینکه در حین مصاحبه یادداشت‌برداری جهت ادامه مصاحبه و تدوین سؤالات احتمالی صورت می‌گرفت. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش کدگذاری استفاده شد. با استفاده از این روش، مفاهیم بخش‌های مختلف مصاحبه‌ها (عبارات، جملات و پاراگراف‌ها) استخراج و کدگذاری شد. پس از آن، برای غربالگری، متغیرهایی که در مصاحبه‌ها کمتر آمده بود حذف، کدهایی که مضامین یکسان داشتند، ترکیب و همراه با کدهایی که بیشترین تکرار را داشتند حفظ شدند. در نهایت، کدهای مشابه در مقوله‌های فرعی و سپس دو مقوله اصلی دسته‌بندی شدند. در جدول ۲-۴ نمونه‌ای از این کدگذاری‌ها آورده شده است.

جدول ۴-۲: نمونه‌ای از کدگذاری باز مصاحبه‌ها

| کدهای باز اولیه | متن مصاحبه |
|---|---|
| <p>چشم‌انداز مناسب، پاکیزگی محیط، امنیت و ایمنی، امکانات رفاهی مانند سرویس بهداشتی و آبخوری‌ها، مسیر دسترسی مناسب، نورپردازی مناسب در شب</p> | <p>فضای سبز خوب و پوشش گیاهی از طرفی مهم است و طرف دیگر تمیزی و امنیت پارک‌ها اهمیت دارد. امکانات رفاهی پارک‌ها مثل سرویس بهداشتی برای من اهمیت دارد. باید مسیر دسترسی خوب باشد و مسیر خلوت نداشته باشد اگر کنار خیابان شلوغی قرار دارد یک مسیر دسترسی خوبی نیز داشته باشد. امنیت خوبی داشته باشد همچنین باید نورپردازی خوبی در شب داشته باشد (P۳).</p> |
| <p>امکانات ورزشی مناسب، مکان‌هایی برای بازی مانند زمین فوتبال و والیبال و...، مکان خانوادگی برای حضور افراد، مسیر مخصوص دوچرخه، مسیر دسترسی ایمن، فضایی برای کودکان</p> | <p>فضای موردنظر امکانات ورزشی داشته باشد. مکان‌هایی برای فوتبال و ... داشته باشد. امنیت افراد بسیار مهم است. مکانی برای خانواده باشد که بتوانم با فرزندم در آنجا حضور پیدا کنم. باید فضاسازی خوبی داشته باشد محیطی از پوشش گیاهی و فضای سبز داشته باشد. مسیر مخصوصی برای پیاده و مکانی برای دوچرخه داشته باشد. مسیر دسترسی ایمن داشته باشد. فضایی برای کودکان داشته باشد که مادران فرزندان خود را در آن مکان برای بازی ببرند (P۱۳).</p> |
| <p>امنیت وسایل ورزشی، امنیت افراد، رایگان بودن مکان‌های روباز، جذابیت محیط، مناظر طبیعی چشم‌نواز، مسیر مخصوص دوچرخه و پیاده</p> | <p>فضاهای باز مثل جاده باغروید باید وسایل ورزشی ایمن داشته باشد. حتماً امنیت افراد تأمین گردد که حتی بانوان در شب نیز در آنجا حضور پیدا کنند. به دلیل اینکه مکان‌های باز رایگان است ترجیح بیشتر افراد برای حضور در این مکان‌هاست چون هزینه‌ی مکان‌های خصوصی ورزش بالاست. این فضاها باید جذابیت داشته باشد. همچنین دارای فضای سبز عالی باشد. پیست مخصوص دوچرخه و مسیر پیاده‌روی داشته باشد (P۱۴).</p> |
| <p>امکانات و وسایل بازی استاندارد، حضور افراد خانواده در آنجا، طراحی مسیرهایی برای سنین مختلف، نورپردازی برای جذب افراد.</p> | <p>زیرساخت‌های خوبی برای فضای باز در نظر گرفته شود. وسایل بازی مناسب و استاندارد باشد. به خاطر فرزندانم در پارک‌ها قرار می‌گیرم. یکی از دغدغه‌های من این است که کجا بروم تا باوجود کالسکه بتوانم از محیط استفاده کنم و فعالیت کنم. طراحی پارک مناسب برای کودکان و محل عبور کالسکه را داشته باشد تا بتوانم باوجود کالسکه فرزندم در آنجا حضور پیدا کنم. نورپردازی بسیار تأثیرگذار است در حضور افراد در پارک‌ها (P۸).</p> |

در جدول کدهای باز اولیه حاصل از تمامی مصاحبه‌ها استخراج گردیده است. بر اساس مصاحبه‌های به‌دست‌آمده کدهای باز اولیه نوشته شدند و تعداد آزمون‌شوندگانی که به هر کد اشاره کرده بودند مشخص شدند. پس از تجمیع کدها (جدول ۴-۳)، تعداد ۳۴ کد نهایی استخراج شد. در میان کدها، کدباز مسیر مخصوص دوچرخه و مسیر مخصوص پیاده‌روی دارای بیشترین تکرار (۱۰ بار در بین ۱۵ مصاحبه‌شونده) بود.

جدول ۴-۳. کدگذاری آزمون‌شوندگان

| مجموع | P۱۵ | P۱۴ | P۱۳ | P۱۲ | P۱۱ | P۱۰ | P۹ | P۸ | P۷ | P۶ | P۵ | P۴ | P۳ | P۲ | P۱ | کدباز اولیه |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| ۶ | | | | | * | * | | | * | | * | * | | | * | وجود دستگاه‌های ورزشی باعث جذب افراد می‌شود |
| ۲ | | | | | | | * | * | | | | | | | * | امکانات مناسب در فضای باز |
| ۴ | | * | | | | * | | | | * | | | | | * | وجود وسایل ورزشی |
| ۵ | | | * | * | | | | | | | | * | * | | * | پوشش گیاهی مناسب |
| ۵ | | | | | | * | | | | * | | | * | * | * | هوای مطبوع در فضای باز |
| ۱ | | | | | | | | | | | | | | | * | وجود کاربری‌ها در فضاهای اطراف |
| ۷ | | * | | | * | | * | | | * | | * | * | | * | تأمین ایمنی محل |
| ۷ | | * | | * | | | | * | | | | * | | | * | امنیت مکان از وجود حضور افراد مزاحم |
| ۴ | * | | | | | * | | * | | | | | | | * | وجود فضای خانوادگی |
| ۲ | | | | * | | | | | | | | | | | * | عدم وسایل نقلیه موتوری خطرآفرین |
| ۲ | | | * | | | | | | | | | * | | | * | طراحی مناسب پارک‌ها |
| ۲ | | | | | | | | | | * | | | * | | * | طراحی پارک برای سنین و جنسیت‌ها |
| ۱۰ | * | * | | | * | * | * | | * | | * | | * | * | * | مسیر مخصوص دوچرخه |
| ۱۰ | * | * | | | * | * | * | | * | | * | * | * | | * | مسیر مخصوص یاده |
| ۲ | | | * | | | | | | | | | | | * | | پاکیزگی مکان |
| ۳ | | | | * | * | | | | | | | | | * | | وجود امکانات بهداشتی |
| ۱ | | | | | | | | | | | | | | * | | مسیر دسترسی خوب |
| ۴ | | | * | * | * | | | * | | | | | | * | | وجود وسایل حمل‌ونقل |
| ۵ | | | | | | * | | | * | * | | * | | * | | وجود روشنایی در شب |
| ۲ | | | | | * | | | | | | | | | * | | چشم‌انداز و دید خوب |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|--|---|--|--|--|--|---|---|
| ۲ | * | | | | | | | | | | | | * | عدم ترافیک موتوری در اطراف فضای باز |
| ۳ | | | * | | | * | | | | | | | * | امنیت و احساس آرامش در محیط |
| ۱ | | | | | | | | | | | | | * | وجود زیرساخت‌های مناسب |
| ۳ | * | * | | | | | | | | | | | * | جذب من به علت حضور افراد خانواده در محیط |
| ۲ | | | | | | * | | | | | | | * | طراحی پارک برای حضور معلولین و کودکان |
| ۱ | | | | | | | | | | | | | * | وجود المان و نماد در فضا |
| ۲ | | | * | | | | | | | | | | * | مبلمان شهری مانند آبخوری، نیکمت‌ها و... |
| ۲ | | | | | | | | * | | | | | * | نزدیک بودن به فضای سکونت |
| ۴ | | | * | * | | | | | | | | | * | کف سازی فضا برای حضور کودکان |
| ۲ | | | | | | * | | | | | | | * | گل کاری فضاهای سبز |
| ۳ | | | | | | | | * | | | | | * | وجود نگهبان و حراست در محیط |
| ۲ | | | | * | | | | | | | | | * | دسترسی به نقاط دیگر شهر |
| ۲ | | | | | | | | * | | | | | * | امکانات مانند بوفه و سرویس بهداشتی |
| ۱ | | | | | | | | | | | | | * | وجود وسایل بازی بچه‌ها |
| ۴ | | * | | * | | * | | | | | | | * | وجود زمین‌های بازی مثل زمین فوتبال و والیبال و... |
| ۲ | | | * | | | | | | | | | | * | وجود فضایی مناسب |
| ۱ | | | | | | | | | | | | | * | پراکندگی مناسب فضا در سطح شهر |
| ۲ | | | | * | | | | | | | | | * | عدم تردد با سرعت حمل و نقل موتوری |
| ۱ | | | | | | | | * | | | | | | وجود کاربری متنوع در اطراف فضا |
| ۲ | | | * | | | | | * | | | | | | فضا بسته و خفقان‌آور نباشد |
| ۱ | | | | | | | | * | | | | | | وجود تبلیغات شهری برای |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|---|---|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | حضور در فضا |
| ۲ | | | | | | | | * | | | | | | * | امکانات نگهداری کودکان |
| ۳ | * | | | | * | | | * | | | | | | | محل کرایه دوچرخه |
| ۴ | | | | * | | | | * | * | | * | | | | وجود امنیت اجتماعی برای بانوان |
| ۱ | | | | | | | | * | | | | | | | وجود امنیت پیاده‌رو |
| ۱ | | | | | | | | * | | | | | | | وجود زیبایی فضا |
| ۳ | | | | * | | | | * | | | | | * | | نزدیک بودن فضا به محل زندگی |
| ۱ | | | | | | | | * | | | | | | | هزینه بالای مکان‌های خصوصی ورزش |
| ۳ | * | * | | | | | | * | | | | | | | وجود پیست‌های تخصصی برای افراد مختلف |
| ۲ | | | | | | | | * | | * | | | | | وجود امکانات مانند جاده تندرستی |
| ۱ | | | | | | | | * | | | | | | | استفاده از ایستگاه‌های ورزشی مانند زدن کیلومترها در مسیر |
| ۳ | * | * | | | | | | * | | | | | | | مکانی که همه در آن فعالیت بدنی می‌کنند |
| ۲ | | * | | | | | | * | | | | | | | ترغیب فرد به دلیل حضور افراد که فعالیت بدنی می‌کنند |
| ۲ | | | | | * | * | | | | | | | | | وجود امکانات استراحت و آسایش |
| ۴ | | | * | | | * | | * | | * | | | | | مقدار فاصله از مسیر زندگی |
| ۱ | | | | | | | | * | | | | | | | احساس آرامش در محیط |
| ۱ | | | | | * | | | | | | | | | | مسیری طولانی برای پیاده‌روی |
| ۲ | | * | | * | | | | | | | | | | | رایگان بودن فضاهای باز |

در جدول (۴-۴) مقوله‌های اصلی و فرعی با توجه به کدهای باز مشخص شده است بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از پیشینه و مبانی نظری موجود، ۲ دسته عوامل فیزیکی و عوامل اجتماعی برای چارچوب‌بندی کدها در نظر گرفته شد. سپس مفاهیم بر اساس مصاحبه‌ها و پیشینه‌ی موجود به قسمت‌های مختلف تقسیم شد که عامل اجتماعی دو مقوله فرعی (الگوبرداری و شبکه اجتماعی) و محیط فیزیکی سه مقوله فرعی (دسترسی و موقعیت مکانی، زیبایی‌شناسی و ایمنی و امنیت) را شامل می‌شود که دسترسی و موقعیت مکانی، امنیت و ایمنی، زیبایی‌شناسی، عوامل اجتماعی و الگوبرداری به ترتیب دارای ۱۷، ۹، ۶، ۵ و ۴ کد است.

جدول ۴-۴. نتایج مقوله‌بندی

| منبع | کدهای باز تجمیع شده | مقوله فرعی | مقوله اصلی |
|---------------|---|-----------------------|-------------|
| م (مصاحبه) | ۱. نزدیک بودن فضای روباز به محل سکونت | دسترسی و موقعیت مکانی | محیط فیزیکی |
| ا (اسناد) | ۲. وجود مراکز خرید در محل سکونت | | |
| ا - م | ۳. دسترسی به حمل‌ونقل عمومی | | |
| م | ۴. مسیر مخصوص پیاده‌روی | | |
| ا - م | ۵. توزیع وسایل مناسب فعالیت ورزشی | | |
| ا - م | ۶. مسیر مخصوص پیاده‌روی | | |
| ا | ۷. همگانی بودن فضای روباز | | |
| م | ۸. وجود وسایل ورزشی مناسب | | |
| ا - م | ۹. وجود سرویس بهداشتی | | |
| ا | ۱۰. امکانات و فضاهای متناسب باسن و وضعیت بدنی | | |
| ا - م | ۱۱. امکانات و فضاهای متناسب با جنسیت | | |
| ا | ۱۲. وجود فضای سبز با طراحی خاص | | |
| ا - م | ۱۳. وجود مکان اختصاصی برای فعالیت بدنی | | |
| ا | ۱۴. وجود پارکینگ برای وسایل نقلیه | | |
| م | ۱۵. امکان ورود رایگان به فضا | | |
| م | ۱۶. هزینه بالای مکان‌های خصوصی | | |
| ا | ۱۷. رنگ‌آمیزی مناسب فضاها | | |
| ا - م | ۱۸. مناظر طبیعی | زیبایی‌شناسی | |
| ا - م | ۱۹. آب‌وهوای مطبوع | | |

| منبع | کدهای باز تجمیع شده | مقوله فرعی | مقوله اصلی | |
|------|--|---------------|---------------|------------|
| ۱-م | ۲۰. فضای آرام در فضاهای باز | امنیت و ایمنی | | |
| ۱ | ۲۱. فضایی بدون سروصدا | | | |
| ۱-م | ۲۲. تمیزی و پاکیزگی محیط | | | |
| ۱ | ۲۳. وجود تجهیزات بدون نقص و خرابی | | | |
| ۱-م | ۲۴. وجود روشنایی مناسب | | | |
| ۱-م | ۲۵. وجود وسایل ایمن | | | |
| ۱-م | ۲۶. عدم تردد وسایل نقلیه پرخطر | | | |
| ۱-م | ۲۷. وجود زمین‌های بازی برای فعالیت | | | |
| ۱ | ۲۸. وجود فضای امن برای کودکان | | | |
| م | ۲۹. وجود نیروی انتظامی در محیط | | | |
| م | ۳۰. وجود نگهبان و حراست در محیط | | | |
| ۱-م | ۳۱. عدم حضور افراد مزاحم | | | |
| ۱-م | ۳۲. وجود فضای خانوادگی | شبکه اجتماعی | عوامل اجتماعی | |
| ۱ | ۳۳. حضور افراد آشنا در محیط | | | |
| ۱ | ۳۴. فراهم بودن زمینه آشنایی با سایر افراد | | | |
| ۱-م | ۳۵. رفتار نامناسب افراد در محیط | | | |
| ۱ | ۳۶. تعداد افراد حاضر در محیط | | | |
| ۱-م | ۳۷. تأثیرپذیری از سایر افراد فعال | | | |
| ۱-م | ۳۸. الگو گرفتن از خانواده فعال | | | الگوبرداری |
| ۱ | ۳۹. الگو گرفتن از دوستان فعال | | | |
| ۱-م | ۴۰. تأثیرپذیری از تبلیغات محیطی | | | |
| ۱ | ۴۱. تأثیرپذیری از توصیه‌های سازمان‌های مسئول | | | |

۴-۴- تحلیل کمی

۴-۴-۱- ویژگی‌های فردی نمونه کمی

بر اساس اطلاعات قسمت اول پرسش‌نامه که ویژگی‌های فردی افراد را اندازه‌گیری کرده، متغیرهای جنسیت، سن، میزان تحصیلات و شغل به‌صورت جدول توصیفی بررسی شده است. پرسش‌نامه توسط ۳۹۱ نفر از افراد دارای فعالیت بدنی در فضای باز تکمیل گردید. بررسی و توصیف پرسش‌نامه‌های فعالیت بدنی نشان می‌دهد ۶۳/۹ درصد از آزمودنی‌ها زن و بقیه مرد هستند که

بیشترین آن‌ها در رده‌ی سنی بزرگ‌تر از ۴۰ سال (حدود ۲۸/۱ درصد) هستند و بعد از آن‌ها افراد ۲۱ تا ۳۰ سال به بالا قرار می‌گیرند. از نظر میزان تحصیلات بخش اعظم آن‌ها دارای مدرک کارشناسی و کمترین آن‌ها دارای مدرک فوق‌لیسانس و بالاتر بودند. از منظر شغل نیز بیشترین افراد (۲۷ درصد) خانه‌دار هستند.

جدول ۴-۵. وضعیت جمعیت شناختی آزمودنی‌ها

| متغیر | طبقات متغیر | فراوانی | درصد |
|------------|--------------------|---------|-------|
| جنسیت | مرد | ۱۴۱ | ۳۶/۱ |
| | زن | ۲۵۰ | ۶۳/۹ |
| سن | کمتر از ۲۰ | ۷۴ | ۱۸/۹ |
| | ۲۱ تا ۳۰ | ۱۰۸ | ۲۷/۶ |
| | ۳۱-۴۰ | ۹۹ | ۲۵/۳ |
| | بزرگ‌تر از ۴۰ | ۱۱۰ | ۲۸/۱ |
| تحصیلات | زیر دیپلم | ۷۵ | ۱۹/۲ |
| | دیپلم | ۱۲۵ | ۳۲/۰ |
| | لیسانس | ۱۴۹ | ۳۸/۱۰ |
| | فوق‌لیسانس و دکتری | ۴۲ | ۱۰/۷ |
| وضعیت شغلی | آزاد | ۱۰۳ | ۲۶/۳ |
| | دولتی | ۱۰۱ | ۲۵/۸ |
| | خانه‌دار | ۱۰۶ | ۲۷/۱ |
| | محصل | ۸۱ | ۲۰/۷ |

۴-۵- توصیف متغیرهای تحقیق

۴-۵-۱- توصیف آماری خرده مقیاس‌های محیط فیزیکی

میانگین و انحراف استاندارد خرده مقیاس‌های عوامل محیطی مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان شامل دسترسی و موقعیت مکانی، زیبایی‌شناسی و امنیت و ایمنی، در جدول (۴-۶) ملاحظه می‌شود.

جدول ۴-۶. میانگین و انحراف استاندارد زیرمقیاس‌های محیط فیزیکی

| عوامل محیط فیزیکی | حداکثر | حداقل | میانگین | انحراف استاندارد |
|-----------------------|--------|-------|---------|------------------|
| دسترسی و موقعیت مکانی | ۴/۸۷ | ۱/۲۰ | ۳/۶۵ | ۰/۷۴ |
| زیبایی‌شناسی | ۵/۰۰ | ۱/۰۰ | ۳/۹۷ | ۰/۸۸ |
| ایمنی و امنیت | ۵/۰۰ | ۱/۱۳ | ۳/۷۹ | ۰/۸۳ |

همان‌طور که در جدول (۴-۶) مشاهده می‌شود، شاخص‌های آماری میانگین و انحراف استاندارد عوامل فیزیکی ارائه شده است. نتایج نشان می‌دهد که عامل زیبایی‌شناسی میانگین ۳/۹۷ را به خود اختصاص داده است.

۴-۵-۲- توصیف آماری عوامل اجتماعی بر فعالیت بدنی شهروندان در فضای باز میانگین و انحراف استاندارد زیرمقیاس‌های پرسش‌نامه عوامل اجتماعی (شبکه اجتماعی، الگوبرداری) در قالب جدول (۴-۷) ملاحظه می‌کنید. در جدول (۴-۷) بیشترین انحراف استاندارد و بیشترین میانگین در زیرمقیاس عوامل اجتماعی به الگوبرداری اختصاص یافته است.

جدول ۴-۷. میانگین و انحراف استاندارد زیرمقیاس‌های عوامل اجتماعی

| عوامل اجتماعی | حداکثر | حداقل | میانگین | انحراف استاندارد |
|---------------|--------|-------|---------|------------------|
| شبکه اجتماعی | ۴/۶ | ۱/۲ | ۳/۱۳ | ۰/۶۲ |
| الگوبرداری | ۵ | ۱ | ۳/۳۶ | ۰/۸۷ |

۴-۶- اولویت‌بندی عوامل

با توجه به جدول ۴-۸ سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ به دست آمده است پس زیرشاخه‌های عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی بر اساس آزمون فریدمن دارای سطح معناداری هستند در ادامه این زیرشاخه‌ها اولویت‌بندی و رتبه‌بندی شده‌اند که خلاصه‌ای از محاسبات مربوطه و نتایج آن آورده شده است. بر اساس این اولویت‌بندی که با نرم‌افزار SPSS22 انجام شد اختلاف رتبه‌ها نیز معنادار هستند.

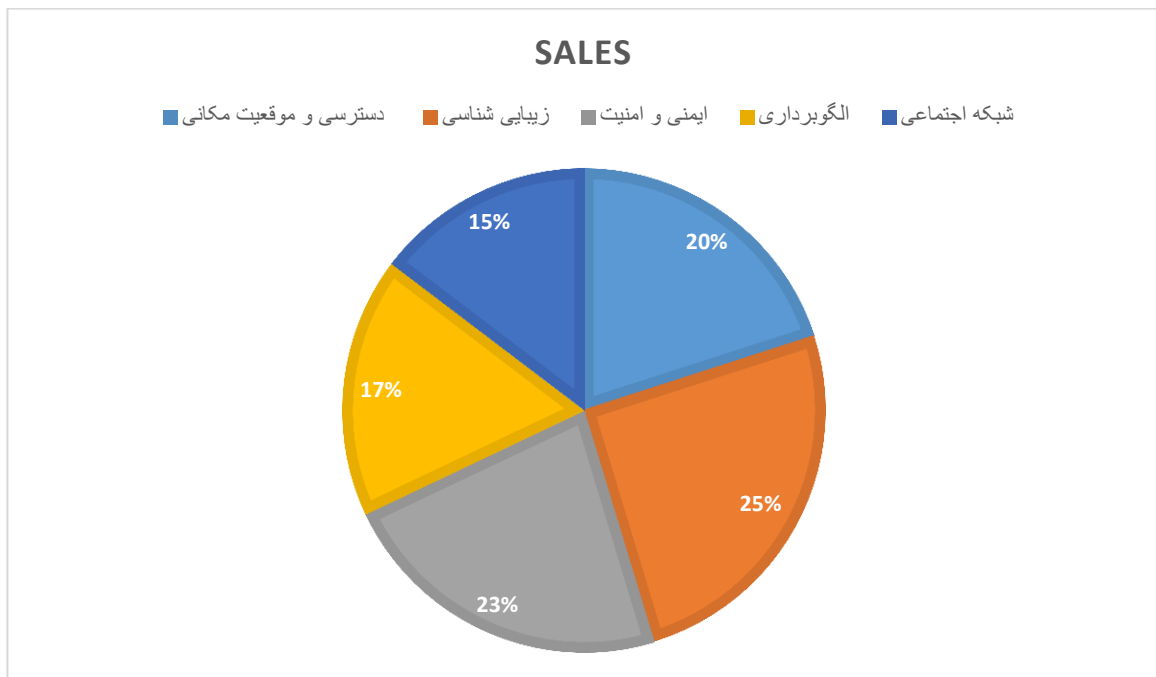
جدول ۴-۸. آزمون فریدمن

| | |
|--------------|-------|
| تعداد (N) | ۳۹۱ |
| سطح معناداری | ۰/۰۰۱ |

جدول ۴-۹. رتبه‌بندی نهایی زیرشاخص‌های عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان

| ردیف | شاخص | وزن | رتبه |
|------|-----------------------|------|------|
| ۱ | دسترسی و موقعیت مکانی | ۳/۹۸ | ۳ |
| ۲ | زیبایی‌شناسی | ۵/۰۳ | ۱ |
| ۳ | ایمنی و امنیت | ۴/۵۰ | ۲ |
| ۴ | الگوبرداری | ۳/۴۶ | ۴ |
| ۵ | شبکه اجتماعی | ۲/۹۱ | ۵ |

با توجه به اولویت‌بندی عوامل برای فهم بهتر رتبه‌بندی‌ها توزیع درصد عوامل نیز آورده شده است. همان‌طور که در شکل (۴-۹) مشخص است بیشترین درصد به زیبایی‌شناسی با ۲۵ درصد و کمترین آن به شبکه اجتماعی با ۱۵ درصد اولویت‌بندی شده‌اند.



شکل ۴-۱. توزیع درصد اولویت‌بندی زیر شاخص‌های عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی

۴-۷- روایی سازه پرسش‌نامه

۴-۷-۱- فرض نرمال بودن تک متغیره و چند متغیره داده‌ها

در ابتدا برای به دست آوردن روایی پرسش‌نامه تحلیل عاملی را مورد بررسی قرار داده‌ایم. یکی از مواردی که پیش از به‌کارگیری داده‌های پژوهش در تحلیل مسیر باید در نظر داشت، فرض نرمال بودن داده‌های پژوهش است؛ زیرا چنانچه توزیع داده‌های پژوهش تفاوت زیاد و معناداری با توزیع

نرمال داشته باشد، نتایج تحلیل آماری بی‌اعتبار خواهد بود. به همین دلیل پژوهشگر باید از نرمال بودن توزیع‌های تک متغیره و نیز نرمال بودن چند متغیره اطمینان یابد. روش مورد استفاده برای تعیین نرمال بودن در این تحقیق آماره‌های چولگی و کشیدگی می‌باشند. مقادیر مثبت پایین‌تر از مقدار میانگین قرار دارند و مقادیر منفی چولگی دلالت بر آن دارد که بیشتر مقادیر بالاتر از مقدار میانگین قرار دارند. مقادیر منفی برای کشیدگی بیانگر توزیع تخت‌تر است و مقادیر مثبت کشیدگی بلندتر بودن توزیع را نشان می‌دهد. علامت شاخص چولگی نشانگر جهت و مقدار آن بیانگر وضعیت توزیع است. مقدار چولگی بین ± 10 و کشیدگی بیشتر از ± 3 می‌تواند به‌عنوان تفاوت معنادار توزیع متغیر مشاهده‌شده با یک توزیع نرمال تفسیر شود (کلاین^۱، ۲۰۰۵).

جدول ۴-۱۰. نتایج آزمون حد مرکزی جهت تعیین نرمال بودن داده‌ها

| نتیجه آزمون | مقدار بحرانی (C.R) | کشیدگی (kurtosis) | چولگی (Skew) | متغیر |
|-----------------|--------------------|-------------------|--------------|-----------------------|
| توزیع نرمال است | -۱/۶۱۸ | -۰/۴۰۱ | -۰/۲۳۷ | الگوبرداری |
| توزیع نرمال است | -۱/۷۱۹ | -۰/۱۷۸ | -۰/۲۷۱ | شبکه اجتماعی |
| توزیع نرمال است | -۱/۹۵۸ | -۰/۴۸۵ | -۰/۵۵۷ | امنیت و ایمنی |
| توزیع نرمال است | -۱/۹۹۴ | -۰/۴۹۴ | -۰/۵۰۷ | دسترسی و موقعیت مکانی |
| توزیع نرمال است | ۰/۳۹۳ | -۰/۰۹۷ | ۰/۸۶۹ | زیبایی‌شناسی |
| توزیع نرمال است | ۰/۷۶۶ | ۰/۶۴۸ | | چند متغیره |

در جدول (۴-۱۰) نتایج آزمون حد مرکزی آورده شده است. با توجه به مقادیر به‌دست‌آمده برقراری پیش‌فرض نرمال بودن چند متغیرها در داده‌های پژوهش مورد تأیید است.

۴-۷-۲- روایی سازه پرسش‌نامه محیط فیزیکی

از تحلیل عاملی تأییدی جهت شناسایی و بررسی عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی در جداول (۴-۱۱) تا (۴-۱۴) پارامترهای الگوی اندازه‌گیری این مقیاس مشخص شده‌اند. از تحلیل عاملی تأییدی جهت بررسی محیط فیزیکی استفاده شد و در جدول (۴-۱۱) پارامترهای الگوی اندازه‌گیری این مقیاس مشخص شده‌اند.

جدول ۴-۱۱. پارامترهای الگوی اندازه‌گیری محیط فیزیکی در تحلیل عاملی تأییدی

| ارتباط بین گویه با عامل‌ها | P | خطای استاندارد (SE) | نسبت بحرانی (CR) | برآورد غیراستاندارد | برآورد استاندارد |
|----------------------------|-------|---------------------|------------------|---------------------|------------------|
| Q1-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | | | ۱/۰۰۰ | ۰/۵۲۳ |
| Q3-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۲۶ | ۹/۱۳۵ | ۱/۱۴۹ | ۰/۶۰۱ |
| Q5-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۲۷ | ۱۰/۰۹۶ | ۱/۲۸۶ | ۰/۷۱۷ |
| Q16-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۰۷ | ۹/۵۳۵ | ۱/۰۲۵ | ۰/۶۴۸ |
| Q17-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۰۹ | ۹/۸۰۴ | ۱/۰۷۰ | ۰/۶۸۰ |
| Q20-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۰۸ | ۹/۸۸۲ | ۱/۰۷۲ | ۰/۶۸۷ |
| Q6-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۲۹ | ۱۰/۲۴۰ | ۱/۳۲۰ | ۰/۷۳۴ |
| Q21-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۱۸ | ۸/۲۷۹ | ۰/۹۷۷ | ۰/۵۱۵ |
| Q7-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۲۲ | ۹/۴۲۶ | ۱/۱۵۵ | ۰/۶۳۶ |
| Q22-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۱۸ | ۱۰/۲۷۹ | ۱/۳۷۷ | ۰/۷۲۴ |
| Q8-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۲۱ | ۹/۴۶۳ | ۱/۱۵۲ | ۰/۶۳۶ |
| Q23-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۰۸ | ۸/۰۳۶ | ۰/۹۴۸ | ۰/۴۹۷ |
| Q18-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۲۹ | ۹/۴۶۰ | ۱/۱۴۹ | ۰/۶۴۱ |
| Q9-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۳۰ | ۹/۸۷۱ | ۱/۰۶۳ | ۰/۶۹۰ |
| Q19-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۲۷ | ۱۰/۵۲۷ | ۱/۳۶۲ | ۰/۷۷۸ |
| Q10-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۲۷ | ۱۰/۴۷۸ | ۱/۳۶۲ | ۰/۷۶۸ |
| Q24-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۲۷ | ۱۰/۶۲۹ | ۱/۳۵۲ | ۰/۷۹۶ |
| Q11-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۱۱ | ۱۰/۲۶۶ | ۱/۳۰۳ | ۰/۷۴۰ |
| Q25-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۰۰ | ۱۰/۲۳۲ | ۱/۲۹۸ | ۰/۷۳۴ |
| Q12-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۰۱ | ۹/۰۹۰ | ۱/۰۰۹ | ۰/۵۹۹ |
| Q29-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۰۰ | ۶/۴۸۴ | ۰/۶۵۱ | ۰/۳۷۵ |
| Q13-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۰۱ | ۸/۰۵۸ | ۰/۸۱۵ | ۰/۴۹۹ |
| Q30-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۰۲ | ۷/۷۵۰ | ۰/۷۹۱ | ۰/۴۷۱ |
| Q27-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۱۱ | ۹/۴۸۳ | ۰/۰۵۳ | ۰/۶۴۰ |
| Q14-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۱۱ | ۸/۰۲۲ | ۰/۸۹۱ | ۰/۴۹۹ |
| Q15-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۰۹۹ | ۸/۵۰۹ | ۰/۸۳۴ | ۰/۵۴۱ |
| Q32-> محیط فیزیکی | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۰۳ | ۸/۱۲۶ | ۰/۸۳۵ | ۰/۵۰۶ |

همان طور که در جدول (۴-۱۱) مشاهده می‌شود محیط فیزیکی تأثیرگذار بر پارامترها است. مقادیر پارامتر استاندارد برای هر یک از عوامل، نشان‌دهنده‌ی بار عاملی آن‌ها روی متغیر مکنون بوده که مقدار $-1/96 < t < 1/96 +$ (که در ایموس با برچسب نسبت بحرانی C.R مشخص می‌شود) متناظر آن‌ها نیز، معناداری سهم آن‌ها در اندازه‌گیری متغیر نهفته را نشان می‌دهد؛ بنابراین بر اساس مقدار نسبت بحرانی به‌دست‌آمده برای هر سؤال می‌توان عنوان کرد که هر یک از سؤالات دارای نقش مهم و معنادار در اندازه‌گیری محیط فیزیکی هستند.

جدول ۴-۱۲. شاخص‌های نیکویی برازش الگوی اندازه‌گیری محیط فیزیکی

| CFI | NFI | RMSEA | P | CMIN | CMIN/DF |
|-------|-------|-------|-------|---------|---------|
| ۰/۹۱۵ | ۰/۸۶۶ | ۰/۰۶۱ | ۰/۰۰۰ | ۷۷۸/۸۳۰ | ۲/۴۷۲ |

مقدار شاخص نیکویی برازش (GFI) و شاخص برازش نرم شده (NFI) و شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI) از صفر تا یک در نوسان هستند که هرچه مقدار این شاخص به ۱ نزدیک‌تر باشد نیکویی برازش الگو بیشتر است. همان‌طور که در جدول (۴-۷) مشاهده می‌کنید شاخص برازش نرم شده و شاخص برازش مقایسه‌ای بین صفر و یک هستند پس الگو دارای برازش است. و همچنین ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب (RMSEA) باید تا حد امکان کوچک باشد مقادیر کمتر از ۰/۰۵ نشان‌دهنده برازش کاملاً مناسب تا ۰/۰۸ نشانگر برازش مناسب و تا ۰/۱ یا بیشتر حاکی از برازش ضعیف است. در این الگو برازش مناسب است.

جدول ۴-۱۳. پارامتر الگوی اندازه‌گیری عوامل اجتماعی در تحلیل عاملی تأییدی

| P | نسبت بحرانی (CR) | خطای استاندارد (SE) | برآورد غیر استاندارد | ارتباط بین گویه‌ها با عامل |
|-------|------------------|---------------------|----------------------|----------------------------|
| ۰/۰۰۱ | | | ۱.۰۰۰ | Q2 >-----عوامل اجتماعی |
| ۰/۰۰۱ | ۴/۶۲ | ۰/۳۶ | ۱/۷ | Q4 >-----عوامل اجتماعی |
| ۰/۰۰۱ | ۴/۴۴ | ۰/۳۶ | ۱/۵۳ | Q26 >-----عوامل اجتماعی |
| ۰/۰۰۱ | ۳/۵۰ | ۰/۱۶ | ۰/۵۷ | Q28 >-----عوامل اجتماعی |
| ۰/۰۰۱ | ۳/۸۳ | ۰/۲۲ | ۰/۸۷ | Q31 >-----عوامل اجتماعی |
| ۰/۰۰۱ | ۴/۴۶۳ | ۰/۳۰۹ | ۰/۳۸۰ | Q34 >-----عوامل اجتماعی |
| ۰/۰۰۱ | ۴/۵۶۳ | ۰/۳۳۹ | ۰/۵۴۷ | Q33 >-----عوامل اجتماعی |

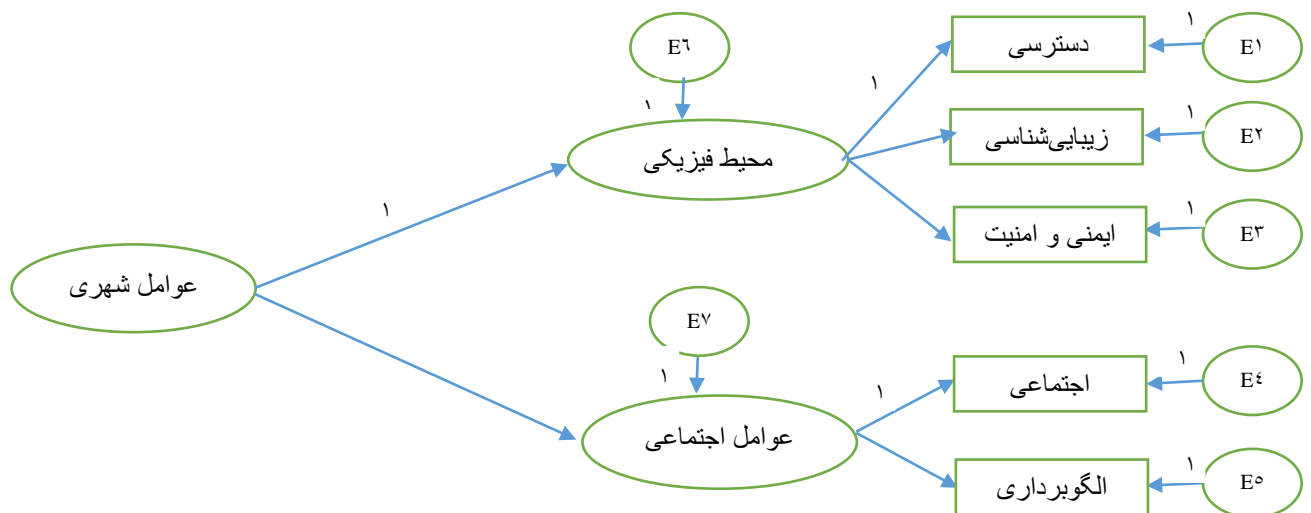
همان‌طور که در جدول (۴-۱۳) مشاهده می‌شود عوامل اجتماعی تأثیرگذار بر پارامترهاست. سطح معنی‌داری عدد ۰/۰۰۱ یعنی پارامتر اندازه‌گیری عوامل اجتماعی بر سؤالاتش معنادار است. نسبت بحرانی در اینجا بالاتر از ۱/۹۶ است که بسیار مناسب می‌باشد. مقدار نیکویی ریشه خطای میانگین مجدورات تقریب (RMSEA) ۰/۰۶ که نشانگر برازش کاملاً مناسب و برازش نرم شده با عدد به‌دست‌آمده ۰/۷ دارای برازش خوبی است.

جدول ۴-۱۴. شاخص نیکویی برازش الگوی اندازه‌گیری عوامل اجتماعی

| GFI | CFI | NFI | RMSEA | P | CMIN | CMIN/DF |
|-------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| ۰/۹۴۹ | ۰/۷۷۲ | ۰/۷۴۰ | ۰/۰۶۱ | ۰/۰۰۰ | ۷۴/۸۹۶ | ۲/۹۰ |

۴-۷-۳- آزمون مدل اندازه‌گیری

در این پژوهش به‌منظور بررسی اثرات مستقیم و اثرات کل نوآوری به‌منظور بررسی عوامل شهری بر فعالیت بدنی شهروندان در فضای باز یک مدل اندازه‌گیری فرضی طراحی شد و در نهایت شاخص‌های ارزشیابی برازندگی مدل اندازه‌گیری برای تحلیل عاملی مرتبه دوم، گزارش شده است.



شکل شماره ۴-۲. مدل اندازه‌گیری پژوهش

با توجه به اینکه عامل‌های پرسش‌نامه بررسی عوامل شهری مؤثر بر فعالیت شهروندان بر مبنای مطالعات کتابخانه‌ای، مقالات و مصاحبه‌ها و پرسش‌نامه ساخته شده مشخص شده بود، از بین شیوه‌های متفاوت تحلیل عاملی، از شیوه تحلیل عاملی تأییدی استفاده گردید و عوامل اصلی پرسش‌نامه‌ها مورد

تائید قرار گرفت؛ بنابراین می‌توان گفت، عوامل استخراج گردیده به‌صورت نظری و تجربی با مفروضات ابزار اندازه‌گیری منطبق است.

۴-۷-۴- بررسی اثرات مستقیم

جدول ۴-۱۵. ضرایب رگرسیونی عوامل اجتماعی و محیط فیزیکی

| ارتباط بین گویه‌ها با عامل | برآورد پارامتر | خطای استاندارد (SE) | نسبت بحرانی (CR) | سطح معنی‌داری (P) |
|---------------------------------|----------------|---------------------|------------------|-------------------|
| محیط فیزیکی <--- دسترسی | ۱/۰۰۰ | --- | --- | |
| محیط فیزیکی <--- زیبایی | ۱/۰۶۶ | ۰/۰۳۸ | ۲۷/۸۴ | *** |
| محیط فیزیکی <--- امنیت | ۱/۰۷۵ | ۰/۰۳۱ | ۳۴/۲۴ | *** |
| عوامل اجتماعی <--- شبکه اجتماعی | ۱/۰۰۰ | --- | --- | |
| عوامل اجتماعی <--- الگوبرداری | ۱/۵۱۳ | ۰/۱۳۸ | ۱۰/۹۸ | *** |

همان‌طور که در جدول (۴-۱۵) مشاهده می‌شود مقادیر برآورد استاندارد برای متغیرهای دسترسی، زیبایی، امنیت، شبکه اجتماعی الگوبرداری نشان‌دهنده بار عاملی آن‌ها روی بعد محیط فیزیکی و عوامل اجتماعی نهفته بوده که مقدار نسبت بحرانی بزرگ‌تر از ۱/۹۶ متناظر آن‌ها معناداری سهم آن‌ها در اندازه‌گیری متغیر را نشان می‌دهد؛ بنابراین بر اساس مقدار نسبت بحرانی به‌دست‌آمده برای هر سؤال می‌توان عنوان کرد که هریک از سؤالات دارای نقش مهم و معنادار در اندازه‌گیری عامل محیط فیزیکی و عوامل اجتماعی است. سطح معناداری (P) مؤلفه‌ها نیز با ۰/۰۰۱ دارای معنا است.

جدول ۴-۱۶. شاخص‌های نیکویی برازش برای تحلیل عاملی تأییدی

| CFI | NFI | GFI | RMSEA | P | DF | CMIN | CMIN/DF |
|------|------|------|-------|-------|----|-------|---------|
| ۰/۹۹ | ۰/۹۹ | ۰/۹۸ | ۰/۰۸۱ | ۰/۰۱۴ | ۳ | ۱۰/۶۴ | ۳/۵۴ |

مقدار شاخص نیکویی برازش (GFI) و شاخص برازش نرم شده (NFI) و شاخص مقایسه‌ای (CFI) از صفر تا یک در نوسان هستند که هرچه مقدار این شاخص‌ها به یک نزدیک‌تر باشد نیکویی برازش الگو بیشتر است؛ اما ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب (RMSEA) باید تا حد امکان کوچک باشد و

مقادیر کمتر از ۰/۰۵ نشان‌دهنده برازش کاملاً مناسب تا ۰/۰۸ نشانگر برازش مناسب و تا ۰/۱ یا بیشتر حاکی از برازش ضعیف است.

همان‌طور که در جدول (۴-۱۶) مشاهده می‌شود کلیه شاخص‌ها بالاتر از ۰/۹ و شاخص RMSEA عدد ۰/۰۸ را نشان می‌دهد که نشانگر قابل قبول بودن شاخص برازندگی (تناسب) و در نتیجه برازش و صحت مناسب و مطلوب مدل اندازه‌گیری می‌باشد. همچنین P مقدار ۰/۰۱۴ را نشان می‌دهد که کمتر از ۰/۰۵ است و برازش خوبی برخوردار است.

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۵-۱- مقدمه

در این فصل ابتدا یافته‌های پژوهش به صورت خلاصه مطرح شده است و با توجه به اهداف ویژه و نتایج پژوهش‌های دیگران مورد بحث و بررسی قرار خواهد گرفت سپس بر اساس نتایج بر خواسته از پژوهش پیشنهادهایی ارائه می‌گردد.

۵-۲- خلاصه پژوهش

توسعه بی‌رویه شهرها و رشد جمعیت شهری با مهاجرت زیاد مردم از روستاها به شهرها همچنین رشد سریع جمعیت خصوصاً در دهه‌های اخیر، مشکلات فراوانی برای شهرها به همراه داشته است (شکیبامنش و پرتو، ۱۳۹۴) و بخش عمده‌ای از مشکلات بهداشت و سلامت شهروندان به ماهیت و سبک زندگی شهری مربوط می‌شود (نثار نوبری، قره بگلو و اسکویی، ۱۳۹۴، ص: ۴). فضاهای شهری موجود از یک سو با ایجاد موانع بسیار برای افراد پیاده، آن‌ها را به فعالیت بدنی کمتر سوق می‌دهند و از سوی دیگر امکان دسترسی آن‌ها را به مکان‌های عرضه تغذیه سالم محدود می‌نمایند (حکیمیان، ۲۰۱۶). در نتیجه شهرها به عنوان مهم‌ترین سکونت‌گاه بشر، باید بستر ساز ایجاد زندگی سالم با کیفیت و پایدار برای تمام شهروندان باشد (لطفی و همکاران، ۱۳۹۲، ص: ۷). برای اینکه مردم سلامت باشند، باید سلامت محیط ارتقا یابد و فرصت‌هایی برای یک زندگی سالم فراهم گردد، زیرا که محیط‌های ناسالم اثرات مستقیم بر سلامت شهروندان دارند.

پژوهش حاضر به بررسی عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان در فضاهای باز شهرستان نیشابور می‌پردازد. روش پژوهش حاضر توصیفی-پیمایشی است. این تحقیق از نوع آمیخته اکتشافی است؛ بدین ترتیب که ابتدا از روش کیفی و از طریق مرور ادبیات پژوهش و انجام مصاحبه با کارشناسان و متخصصان، عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شناسایی شدند. جامعه آماری از کارشناسان و صاحب‌نظران رشته تربیت بدنی و مهندسیین شهری و فعالین بدنی در فضاهای باز بودند. در بخش کیفی روش نمونه‌گیری، هدفمند مبتنی بر رویکرد نظری استفاده شد که با ۱۲ نفر آزمون شونده اشباع نظری مصاحبه به عمل آمد. جامعه آماری در بخش کمی نامشخص و شامل افرادی می‌شد که در فضاهای باز به فعالیت بدنی می‌پرداختند. روش نمونه‌برداری به صورت هدفمند در دسترس بود و با روش نظریه کلاین حجم نمونه ۳۴۰ نفر مشخص گردید. ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه محقق ساخته «بررسی عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان» بود. پرسش‌نامه بررسی عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان از ۵ مؤلفه و ۳۴ سؤال تشکیل شده است. به منظور بررسی پرسش‌نامه، ابتدا اطلاعات مربوط به روایی صوری و محتوایی پرسش‌نامه بر اساس امتیازدهی خبرگان تأیید شد و پایایی پرسش‌نامه بر اساس آلفای کرونباخ تأیید گردید.

متغیرهای شناسایی شده شامل ۲ متغیر اصلی فیزیکی و اجتماعی و ۵ متغیر فرعی (شامل دسترسی و موقعیت مکانی، ایمنی و امنیت، زیبایی شناسی، الگوبرداری و شبکه اجتماعی) است. نتایج این پژوهش نشان داد عوامل شهری تأثیر بسزایی در فعالیت بدنی شهروندان در فضاهای باز عمومی دارند. نتایج نشان داد که از بین ۱۵ نفر مصاحبه شونده ۷۳ درصد آن‌ها زن و ۲۶/۶۶ درصد آن‌ها را مرد تشکیل داده است. همچنین بیشترین رده سنی بالای ۳۶ سال (۴۰٪) داشتند و کمترین آن‌ها ۲۰ تا ۲۵ سال (۶۶/۶٪) را تشکیل می‌دادند. هشت نفر از افراد لیسانس، پنج نفر فوق لیسانس و ۲ نفر دکترا و بالاتر و بیشتر این مصاحبه شونده‌ها (۶۶/۶۶٪) مدرک غیر مدیریت ورزشی داشتند. همچنین در ادامه کار بعد از پر کردن ۴۰۰ پرسش‌نامه ۸ پرسش‌نامه به دلیل مخدوش بودن کنار گذاشته شد و در پایان ۳۹۱ آزمودنی وارد نرم‌افزار spss 22 گردید و سپس به تجزیه و تحلیل اطلاعات آن‌ها پرداخته شد. نتایج حاصل از پرسش‌نامه‌ها نشان داد که ۲۸ درصد آزمون‌شوندگان بالاتر از چهل سال سن داشتند. همچنین ۱۴۱ نفر (۳۶/۱٪) مرد و ۲۵۰ نفر (۶۳/۹٪) را زن تشکیل دادند. بیشترین وضعیت شغلی مربوط به خانه‌داران بود با ۲۷/۱ درصد و کمترین مقدار را محصلین با ۲۰/۷ درصد تشکیل می‌دادند. با استفاده از نرم‌افزار spss22 اولویت‌بندی عوامل انجام گردید که بیشترین اولویت‌بندی به زیبایی شناسی (۲۵ درصد) و کمترین آن به شبکه اجتماعی (۱۵ درصد) برمی‌گردد. بر اساس مدل اندازه‌گیری ساختاری که با نرم‌افزار Amos22 انجام گرفت محیط فیزیکی تأثیر معناداری بر روی زیبایی شناسی و امنیت و ایمنی دارد همچنین عامل اجتماعی تأثیر معناداری بر الگوبرداری دارد.

برای شناسایی عوامل شهری در ابتدای کار به بررسی ادبیات، پیشینه و مبانی نظری موضوع پرداخته شد و در فرایند تحقیق نیز در مراحل اولیه مانند چارچوب مصاحبه‌ها، تدوین پرسش‌نامه، مفهوم‌سازی، نام‌گذاری مقولات و کدگذاری‌ها از آن استفاده گردید. پس از انجام مصاحبه با مشاوران و کارشناسان خبره در حوزه شهری و تربیت بدنی و ۲ نفر از افراد عادی در حال فعالیت در گام اول کدگذاری‌ها، هر یک از مقوله‌های اصلی مربوط به عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان در فضای باز استخراج شد که عوامل اجتماعی و محیط فیزیکی را شامل می‌شد. در ادامه به ارائه یافته‌های حاصل از کدگذاری باز مصاحبه‌های انجام شده با مشارکت‌کنندگان پرداخته شد. کدگذاری محوری در طی فرایند کدگذاری باز آغاز می‌شود. فرآیند درواقع، در بخش ابتدایی تحلیل داده‌ها، کار اکتشافی صورت می‌گیرد و در صورت شناسایی و تأیید مؤلفه‌های شناسایی شده هر یک از مؤلفه‌های اصلی به سؤال پژوهش پاسخ داده می‌شود. در ادامه با توجه به مطالعات کتابخانه‌ای، مقالات داخلی و خارجی، پایان‌نامه‌ها، مصاحبه‌ها و.... مؤلفه‌های اولیه عوامل اجتماعی و محیط فیزیکی که شامل الگوبرداری، شبکه اجتماعی، ایمنی و امنیت، زیباشناسی و دسترسی و موقعیت مکانی بودند، شناسایی شدند.

برای طراحی پرسش‌نامه عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان همان‌طور که بیان شد تعدادی از دانشمندان به شرح و توصیف فعالیت‌های بدنی در شهر پرداخته‌اند که این معیارها به‌صورت جزئی به یک موضوع خاص پرداخته‌شده، اما به‌صورت جامع تجزیه و تحلیل نشده است و همچنین پرسش‌نامه‌ای برای این موضوع طراحی نشده بود. به‌منظور تحلیل داده‌ها در قسمت طراحی پرسش‌نامه‌ی بررسی عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان در فضای باز، از نظرات اساتید تربیت‌بدنی و استفاده از پیشینه و مطالعات مقاله‌ها و... استفاده شد.

۵-۳- بحث و نتیجه‌گیری:

در این پژوهش، ما در دو بخش به بحث و نتیجه‌گیری می‌پردازیم. با توجه به نتایج پژوهش، مشخص شد که مهم‌ترین عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان شامل دو بعد کلی فیزیکی و اجتماعی می‌باشد؛ همچنین پنج عامل مهم آن نیز (در محیط فیزیکی دارای ۳ گویه و عوامل اجتماعی دارای ۲ گویه) شناسایی شدند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که فقدان امکانات و تسهیلات ورزشی، عدم امنیت و نرخ بالای جرم و جنایت و وجود محله‌های ناامن در فضاهای شهری و عدم روشنایی محیط به‌خصوص در شب برای بانوان مانع فعالیت بدنی و باعث کاهش میزان پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری در شهروندان می‌شود این یافته‌های پژوهشی با مقوله‌های فرعی ایمنی و امنیت، دسترسی و موقعیت مکانی همخوانی دارد که در یافته‌های شول^۱ و همکاران (۲۰۱۳)، کاوونبرگ^۲ (۲۰۱۲)، لوپز و هاینس^۳ (۲۰۰۶) و جودی یو^۴ و همکاران (۲۰۱۵) نیز آمده است.

ریکا لی^۴ و همکاران (۲۰۰۵)، نول و برن و ولچ^۵ (۲۰۱۴)، علیمردانی و محمدی و فریمانی (۱۳۹۴)، کاسترزویسکا^۶ (۲۰۱۷)، رفیعیان و عسگری زاده (۱۳۸۸)، حکیمیان (۱۳۹۲)، هک و همکاران^۷ (۲۰۱۶)، شواهدی پیدا کردند که نشان داد احساس رضایت و حس آرامش در محیط، فضای دوست‌داشتنی، محیط لذت‌بخش با جذابیت بالا (دارای پوشش گیاهی مناسب و طراحی‌شده)، وجود تجهیزات سالم و بدون نقص، وجود بهداشت محیط و بهداشت صوتی و هوا باعث افزایش فعالیت بدنی می‌شود که این گزینه‌ها با مقوله فرعی زیبایی‌شناسی همخوان است.

^۱ Shual

^۲ Cauwenberg

^۳ Lopez and Hynes

^۴ Judy Y. Ou

^۵ Newell and Byrne and Wolch

^۶ Kostrzewska

^۷ Hecke

نزدیکی فضای عمومی به محل اقامت، دسترسی آسان تمام رده‌های سنی و معلولین، وجود پروژه‌های حمل‌ونقل شهری، پراکندگی فضای سبز در شهر، وجود امکانات مناسب در مسیر فعالیت و طراحی درست فضاها از مقوله فرعی دسترسی و موقعیت مکانی رابطه مثبت و معنی‌داری با افزایش فعالیت بدنی در فضاهای شهری دارند که در یافته‌های لوپز و هاینس (۲۰۰۶)، هک و همکاران (۲۰۱۶)، گالا و تیسای (۲۰۱۶)، رابطه شهری (۲۰۱۳)، علی‌مردانی و همکاران (۱۳۹۴)، هندی^۱ و همکاران (۲۰۰۲) و لی^۲ و همکاران (۲۰۰۵) نیز مهم تلقی شده است.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که محیط فعال اجتماعی، حضور افراد آشنا در محیط، ایجاد بستری برای تعاملات اجتماعی، الگو گرفتن از خانواده برای فعالیت و ملاقات با دوستان که از کدهای فرعی الگوبرداری و شبکه اجتماعی است رابطه مثبت و معناداری با افزایش فعالیت بدنی دارد که این یافته‌ها با یافته‌های حکیمیان (۱۳۹۵)، هک و همکاران (۲۰۱۶) و گلکار (۱۳۸۰) همخوان است.

در ادامه به‌طور مفصل‌تر به بحث در مورد زیرمجموعه‌های عوامل اجتماعی (الگوبرداری و شبکه اجتماعی) و محیط فیزیکی (ایمنی و امنیت، دسترسی و موقعیت مکانی و زیبایی‌شناسی) خواهیم پرداخت.

زیبایی‌شناسی: کیفیت بصری یا زیبایی‌شناختی فضاهای باز عمومی شامل خصوصیاتمانند مانند جاذبه محیط که از طریق شدت ترافیک سواره و تعداد درختان یا مقدار زباله در خیابان و یا وجود اشیا جالب برای تماشا در هنگام پیاده‌روی قابل‌اندازه‌گیری است؛ بر تشویق افراد به فعالیت بدنی تأثیر می‌گذارد (اون^۳ و همکاران، ۲۰۰۴). بسیاری از افراد دلیل بازدید از یک فضای باز عمومی و فعالیت بدنی در آنجا را، زیبایی‌شناسی می‌دانند و مهم‌ترین عامل آن را وجود طبیعت و سبز بودن فضاهای باز ذکر کرده‌اند (هک و همکاران، ۲۰۱۶). بر اساس یافته‌های شکیبامنش و علی‌مردانیان (۱۳۹۴) شاخص‌های زیبایی‌شناسی را که شامل نظافت، مناظر، باغ‌های حفاظت‌شده، پارک‌ها، آلودگی، درختان و خیابان‌های حفاظت‌شده بوده از ویژگی‌های مؤثر بر فعالیت بدنی می‌دانند.

کالن در دیدگاهی بیان کرده که برای آنکه مردم از حرکت در شهر و نگاه کردن به آن لذت ببرند، باید با اولویت دادن به پیاده‌روها و پیوستگی آن‌ها، شهر را برای حرکت پیاده، آماده نمود. به اعتقاد او درحالی‌که شریان‌های سواره، هویت فردی را از بین می‌برند، وجود شبکه‌ای اندیشیده از راه‌های پیاده، الگویی انسانی و جذاب به وجود می‌آورد.

¹ Lee

² Susan L. Hand

³ Owen

ایمنی و امنیت: یکی جنبه‌های فیزیکی که بر فعالیت بدنی تأثیر می‌گذارد ایمنی و امنیت است. ایمنی با معیارهایی مانند میزان ترافیک موتوری، عرض پیاده‌رو و مسیر سواره و شیب مسیر؛ و امنیت با معیارهای مانند جرم در محدوده، کاربری نامطلوب و نورپردازی خیابان قابل‌سنجش می‌باشد (کیرتلند^۱ و همکاران، ۲۰۰۳، اون و همکاران، ۲۰۰۴). همچنین ایمنی ضعیف در فضاهای بازمانند نگهداری و تعمیر ضعیف امکانات، ترافیک بیش‌ازحد در اطراف فضای باز و مسیرهای خلوت باعث کاهش فعالیت بدنی می‌شود (هک و همکاران، ۲۰۱۶). بر اساس یافته‌های فلاح و کلامی (۱۳۸۷) یکی از شرایط لازم در فضاهای باز شهری برای عملکرد مطلوب آن‌ها در جهت افزایش فعالیت بدنی وجود امنیت و آسایش جسمی و روانی و استفاده از این قابلیت توسط استفاده‌کنندگان است.

دسترسی و موقعیت مکانی: دسترسی و موقعیت مکانی یکی از موضوعات مهمی است که تمام آزمون‌شوندگان حداقل یکی از این موارد را بیان کرده‌اند. مسیرها به‌عنوان یکی از فضاهای شهری نقش مهمی در تشویق بزرگسالان به پیاده‌روی و به‌طورکلی فعالیت بدنی دارند. وجود تسهیلات پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری، مانند مسیرهای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری، کیفیت پیاده‌روها و همچنین دسترسی به آن‌ها نیز ویژگی مهمی است (کیرتلند و همکاران، ۲۰۰۳). بر اساس یافته‌های هک و همکاران (۲۰۱۶) وجود پیاده‌رو دسترسی آسان به مسیری از پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و حمل‌ونقل عمومی برای رفتن و بازدید از یک فضای باز عمومی بسیار مهم است همچنین در این یافته‌ها آمده که فضای بازی که در مرکز شهر قرارگرفته باشد برای افراد و حضور آن‌ها در آن مکان بسیار اهمیت دارد.

شبکه اجتماعی: احساس جمعی اجتماع‌های محلی و وابستگی‌های احساسی به یک مکان در حال ناپدید شدن است (هافمن، ۲۰۰۶) علیمردانی و همکاران (۱۳۹۴) در مطالعات خود دریافتند که شناخت کافی از انسان و نحوه‌ی ارتباطش با سایرین و چگونگی آن می‌تواند در شکل‌دهی محیط برای برقراری بیشتر تعامل و ارتباط مؤثر باشد (علیمردانی، مهدی نژاد و افهمی، ۱۳۹۴). حضور در فضاهای باز امکان برقراری ارتباط اجتماعی تازه را به افراد می‌دهد و روابط عاطفی آن‌ها را با دیگران تعریف می‌کند و باعث برآورده شدن نیاز افراد به تعلق داشتن به دیگران و دل‌بستگی آن‌ها می‌شود (فلاح و کلامی، ۱۳۸۷). وجود محیط اجتماعی مشوق زندگی سالم با ویژگی‌هایی مانند میزان فعال بودن افراد، نمایش علائم و پیام‌های رسانه‌ای مبتنی بر زندگی فعال و ارتقا سلامت، خوشایندی محیط محدوده که با معیارهای وجود درختان و مبلمان شهری سنجیده می‌شود از ویژگی‌های مهم فضاهای شهری ارتقادهنده فعالیت بدنی افراد است (آلفونزا و همکاران، ۲۰۰۸). بر اساس یافته‌های هک و همکاران (۲۰۱۶) ۷۱ درصد آزمون‌شوندگان اظهار داشته‌اند که با دوستانشان به فضاهای بازی‌آیند و

¹ Kirtland

تقریباً همه شرکت‌کنندگان اهمیت زیادی به مکان‌هایی که دوستان و خانواده آن‌ها بودند و یا مایل بودند که به آنجا بروند می‌دادند.

نظریه پرداز برجسته‌ای که بدون اینکه معمار یا شهر ساز باشد در حوزه مسائل اجتماعی و رفتارشناسی در فضاهای شهری تأثیرگذار بوده، ویلیام وایت می‌باشد. در نظر او رفتار مردم در فضاهای شهری به صورتی عجیب غیرقابل پیش‌بینی است و آنچه بیش از هر عامل دیگری مردم را به خود جذب می‌نماید حضور سایر افراد است (به نقل از کاشانی جو، ۱۳۹۴).

الگوبرداری: دریافته‌های هک و همکاران (۲۰۱۶) مصاحبه‌هایی با آزمون‌شوندگان انجام گردیده که نقش الگوبرداری با توجه به متن زیر مشخص می‌شود.

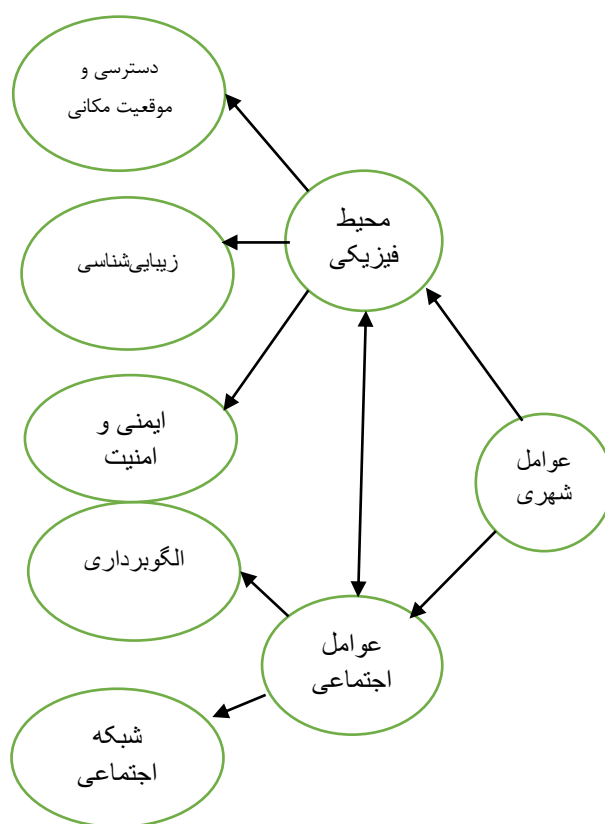
«من اغلب با دوستانم هنگامی که می‌خواهیم کاری را انجام دهیم یا فعالیت بدنی داشته باشیم به فضاهای باز می‌رویم و هنگامی که یک نفر شروع به بازی با توپ می‌کند همه‌ی ما فعال می‌شویم و همراهی‌اش می‌کنیم.» همچنین در یک مصاحبه ذکر شده که «پارک نزدیک خانه‌ی ما بیشتر مواقع خالی است و هنگامی که من فردی را در آنجا در حال بازی می‌بینم دوست دارم به آنجا بروم و با او بازی کنم.»

نتایج پژوهش نشان داد که عوامل اجتماعی و محیط فیزیکی تأثیر بسیاری بر فعالیت بدنی شهروندان شهرستان نیشابور دارد؛ همچنین این دو، تأثیر بسیاری بر روی یکدیگر می‌گذارند. نتایج تحلیل آماری نشانگر بیشترین درصد اولویت‌بندی عوامل به زیبایی‌شناسی (۲۵٪) و کمترین آن به شبکه اجتماعی (۱۵٪) بود. بر اساس مدل اندازه‌گیری ساختاری، محیط فیزیکی تأثیر معناداری بر روی زیبایی‌شناسی و امنیت و ایمنی دارد همچنین عامل اجتماعی تأثیر معناداری بر الگوبرداری دارد. گالا و تیسای در کتاب به‌سوی فعالیت فیزیکی در شهرهای اروپایی (۲۰۱۶) در مورد رابطه‌ی عوامل اجتماعی و محیط فیزیکی گفته: فعالیت فیزیکی فقط در مورد رفتن از نقطه A به نقطه B نیست بلکه برای ترویج فعالیت‌های جسمی، باید یک رویکرد یکپارچه برای پیاده‌سازی وجود داشته باشد که در آن انواع نیازهای مختلف در یک‌زمان در نظر گرفته شود. به‌عبارت‌دیگر، با تمرکز بر روی پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و یا بازی، فعالیت بدنی بیشتر نمی‌شود. مهم این است که این امر باعث ساخت شهرها برای صرف وقت و جذب مردم برای خروج و استفاده از شهر شود.

۵-۴- مدل مفهومی پژوهش

بر اساس نتایج تحلیل محتوا و تحلیل عاملی مرتبه اول و دوم به مدل مفهومی زیر رسیدیم. این مدل مفهومی (شکل ۵-۱) نشان داد که عوامل اجتماعی و محیط فیزیکی رابطه‌ای نزدیک باهم دارند. برای

مثال، یک محیط فیزیکی مثبت (یک فضای باز متناسب با سن) می‌تواند با یک محیط اجتماعی مثبت (حضور تعداد زیادی از افراد که بتوان با آنها در مکان‌های اختصاصی بازی کرد) تقویت شود. عوامل اجتماعی می‌تواند نقش بسیار مهم‌تری نسبت به عوامل فیزیکی در فعالیت بدنی افراد داشته باشد. در طی تجزیه و تحلیل‌ها مشخص شد که تقریباً غیرممکن است که عوامل اجتماعی و محیط فیزیکی را از هم جداسازیم. نتایج نشان می‌دهد که محققان و کارشناسان باید هر دو عامل فیزیکی و اجتماعی را برای فضای باز عمومی در نظر بگیرند تا افراد بیشتری را برای فعالیت بدنی جذب کنند.



شکل ۵-۱. مدل مفهومی بررسی عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان

۵-۵- پیشنهادات

۵-۵-۱- پیشنهادات کاربردی

- بر اساس یافته‌های این پژوهش، کارشناسان باید هر دو عامل فیزیکی (مانند دسترسی آسان به فضای باز، استفاده از مناظر طبیعی و آب‌وهوای مطبوع، وجود وسایل ایمن و بدون خطر، وجود فضای امن برای کودکان) و اجتماعی (مانند تأثیرپذیری از سایر شهروندان فعال، الگو گرفتن از خانواده و دوستان فعال، تأثیرپذیری از تبلیغات محیطی) را در فضای باز برای شهروندان در نظر بگیرند تا دیدگاه جامع‌تری نسبت به ویژگی‌های حضور افراد در فضای باز داشته باشند.
- در هنگام طراحی فضاهای باز برای افزایش فعالیت بدنی لازم است که فضای سبز برای افراد در سنین مختلف، دسترسی آسان افراد به فضاها، ایمنی و امنیت محیط و محیطی جذاب و زیبا با طراحی مناسب فضا فراهم گردد.
- در فضاهای باز با توجه به رابطه مثبت و معنادار زیبایی‌شناسی با افزایش فعالیت بدنی و همچنین به‌عنوان بالاترین اولویت بهتر است تمهیداتی در نظر گرفته شود (مانند تجهیزات سالم و بدون نقص، عدم آلودگی صوتی و آلودگی هوا و پاکیزگی محیط) تا شهروندان را تشویق به حضور در فضای باز نماید.
- تبلیغات رابطه مثبت و معناداری با الگوبرداری دارد و باعث افزایش حضور مردم در فضاهای باز می‌شود پیشنهاد می‌شود با تبلیغات متعدد برای فعالیت بدنی در فضاهای باز سلامت شهروندان را در شهر تأمین کنیم.
- با توجه به رابطه مثبت و معنی‌دار ایمنی و امنیت با افزایش فعالیت بدنی، با فراهم کردن روشنایی و وجود نیروی انتظامی و حراست باعث افزایش حضور شهروندان در فضاهای باز شویم.
- یکی از مقوله‌های فرعی شبکه اجتماعی که باعث کاهش حضور افراد در محیط‌ها می‌گردد رفتار نامناسب افراد حاضر در محیط است می‌توان با کاهش رفتارهای نامناسب در فضاهای باز موجب افزایش حضور مردم در محیط و فعالیت بدنی آنها شویم.
- پیشنهاد می‌شود که تحقیق کمی بیشتری برای بررسی مهم‌ترین ویژگی‌های فضای باز برای فعالیت بدنی انجام شود تا محیطی حمایتی و جذاب برای شهروندان فراهم آید.

۵-۵-۲- پیشنهادات پژوهشی

- با توجه به تأثیر تفاوت‌های اقلیمی و فرهنگی روی فعالیت بدنی، پیشنهاد می‌شود که مطالعه مشابه در سایر شهرهای کشور هم انجام گیرد تا قابلیت تعمیم‌پذیری یافته‌ها افزایش پیدا کند.

- پیشنهاد می‌شود که تحقیق کمی بیشتری برای بررسی مهم‌ترین ویژگی‌های فضای باز برای فعالیت بدنی انجام شود تا محیطی حمایتی و جذاب برای شهروندان فراهم آید.
- با توجه به اکتشافی بودن پژوهش حاضر و شناسایی عوامل شهری مهم و مؤثر بر فعالیت بدنی در آن، پیشنهاد می‌شود ارتباط این عوامل با انگیزش و میزان فعالیت بدنی شهروندان در شهرهایی با مقیاس کوچک تا بزرگ مورد مطالعه قرار گیرد.

مراجع

- Croucher, K., Wallace, A., & Duffy, S. (2012). The influence of land use mix, density and urban design on health: a critical literature review. York: University of York .
- Giles-Corti, B. (2006). The impact of urban form on public health. Australian State of the Environment Committee, Canberra .
- Lopez, R. P., & Hynes, H. P. (2006). Obesity, physical activity, and the urban environment: public health research needs. *Environmental Health*, 5(1), 25-26.
- Mackenbach, J. D., de Pinho, M. G. M., Faber, E., den Braver, N., de Groot, R., Charreire, H., Compennolle, S. (2018). Exploring the cross-sectional association between outdoor recreational facilities and leisure-time physical activity: the role of usage and residential self-selection. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 55-56.
- Tully, M. A., Hunter, R. F., McAneney, H., Cupples, M. E., Donnelly, M., Ellis, G., . . . Kee, F. (2013). Physical activity and the rejuvenation of Connswater (PARC study): protocol for a natural experiment investigating the impact of urban regeneration on public health. *BMC public health*, 13(1), 774-775.
- Van Hecke, L., Deforche, B., Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., Veitch, J., & Van Cauwenberg, J. (2016). Social and physical environmental factors influencing adolescents' physical activity in urban public open spaces: A qualitative study using walk-along interviews. *PloS one*, 11(5), e0155686 .
- NSW Government. (2004), "planning Guidelines for Walking And Cycling", Australian institute of Traffic Planning and Mangement (AITPM) National Conference, Sydney.
- Breda, J. (2018). Transforming public spaces to promote physical activity—a key contributor to achieving the Sustainable Development Goals in Europe: Joao Breda. *European Journal of Public Health*, 28(suppl_4), cky213-599. *Medicine and the American Heart Association. Circulation*, 116(9), 1081-1082.
- Zhang, W., Yang, J., Ma, L., & Huang, C. (2015). Factors affecting the use of urban green spaces for physical activities: Views of young urban residents in Beijing. *Urban Forestry & Urban Greening*, 14(4), 851-857.

- Van Hecke, L., Deforche, B., Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., Veitch, J., & Van Cauwenberg, J. (2016). Social and physical environmental factors influencing adolescents' physical activity in urban public open spaces: A qualitative study using walk-along interviews. *PloS one*, 11(5), e0155686.
- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for healthrelated research. *Public Health Rep.* 1985 Apr; 100(2), 126–131.
- WHO | Global recommendations on physical activity for health [Internet]. WHO. [cited 2014 Mar 23]. Available from: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>.
- Lansing, J.B. and R.W.Marans. (1969),"Evaluatilm of Neighborhood", *J. of the American Institute of Planners*, 35-36.
- Kamp, I. V., Leidelmeijer, K., Marsman, G., Hollander, A.D. (2003),"Urban Environmental Quality and Human Well-being towards a Conceptual Framework and Demarcation of Concepts, A Literature Studey", *Landscape and Urban Planning*, 65-66.
- Rafieian, Mojtaba et al. (2007),Introduction to Reconstruct the Urban Environments and Their Improvement requirements, Third InternationalConference on Comprehensive Disaster Management in Unexpected Disaster.
- Nichol, Janet. (2005),Modeling urban environmental quality in a tropical city, *Landscape and Urban Planning*, NO.7.
- Liang, Bingqing; Weng, Qihao.(2011),Assessing Urban Environmental Quality Change of Indianapolis, United States, by the Remote Sensing and GIS Integration, *IEEE JOURNAL OF SELECTED TOPICS IN APPLIED OBSERVATION ANDREMOTE SENSING*, VOL. 4, NO. 1.
- Shamaei, Ali, Pou Pourahmad, Ahmad. (2005),Urban Reform and renewal from the perspective of geography, *Tehran University*.
- Rafieian, Mojtaba et al. (2011),Feasibility Study of Quality Improvement byPedestrainization of Urban Roads; Case Stud: Aram of Ghom CBD,*Urban-Regional Studies and Research Journal*, No.11-12.
- <https://www.healthlinkbc.ca/physical-activity/definitions>
- Gemzoe, Lars and Gehl, Jan. (2006) The Copenhagen experience what the pedestrian wants, Ekim Tan Delft University of Technology photos
- World Health Organization. (2005). Review of best practice in interventions to promote physical activity in developing countries. Retrieved on April, 23, 2011.
- Badland, H. M., Schofield, G. M., Witten, K., Schluter, P. J., Mavoa, S., Kearns, R. A., . . . Jensen, V. G. (2009). Understanding the Relationship between Activity and Neighbourhoods (URBAN) Study: research design and methodology. *BMC public health*, 9,224-225.
- Van Dyck, D., Cardon, G., Deforche, B., Sallis, J. F., Owen, N., & De Bourdeaudhuij, I. (2010). Neighborhood SES and walkability are related to physical activity behavior in Belgian adults. *Preventive medicine*, 50, S74-S79.

- Lee, R. E., Booth, K. M., Reese-Smith, J. Y., Regan, G., & Howard, H. H. (2005). The Physical Activity Resource Assessment (PARA) instrument: evaluating features, amenities and incivilities of physical activity resources in urban neighborhoods. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2(1), 13-14.
- McMorris, O., Villeneuve, P. J., Su, J., & Jerrett, M. (2015). Urban greenness and physical activity in a national survey of Canadians. *Environmental research*, 137, 94-100.
- http://www.shahrsazionline.com/wp-content/uploads/2015/06/2015-0630_075124.png
- Kostrzewska, M. (2017). Activating Public Space: How to Promote Physical Activity in Urban Environment. Paper presented at the IOP Conference Series: Materials Science and Engineering.
- <https://www.eagleview.com/2016/08/5-key-factors-in-urban-planning/>
- <http://sepidar.urbanica.ir/author/maryamakbarimotlaq/>
- <https://www.yasa.com/>
- Mackenbach, J. D., de Pinho, M. G. M., Faber, E., Den Braver, N., De Groot, R., Charreire, H., ... & De Bourdeaudhuij, I. (2018). Exploring the cross-sectional association between outdoor recreational facilities and leisure-time physical activity: the role of usage and residential self-selection. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 55-56.
- Ou, J., Levy, J., Peters, J., Bongiovanni, R., Garcia-Soto, J., Medina, R., & Scammell, M. (2016). A walk in the park: the influence of urban parks and community violence on physical activity in Chelsea, MA. *International journal of environmental research and public health*, 13(1), 97-98.
- Tully, M. A., Hunter, R. F., McAneney, H., Cupples, M. E., Donnelly, M., Ellis, G., ... & Kee, F. (2013). Physical activity and the rejuvenation of Connswater (PARC study): protocol for a natural experiment investigating the impact of urban regeneration on public health. *BMC Public Health*, 13(1), 774-775.
- Van Holle, V., Deforche, B., Van Cauwenberg, J., Goubert, L., Maes, L., Van de Weghe, N., & De Bourdeaudhuij, I. (2012). Relationship between the physical environment and different domains of physical activity in European adults: a systematic review. *BMC public health*, 12(1), 807-809.
- Lopez, R. P., & Hynes, H. P. (2006). Obesity, physical activity, and the urban environment: public health research needs. *Environmental Health*, 5(1), 25-27.
- Zhang, W., Yang, J., Ma, L., & Huang, C. (2015). Factors affecting the use of urban green spaces for physical activities: Views of young urban residents in Beijing. *Urban Forestry & Urban Greening*, 14(4), 851-857.
- Van Hecke, L., Deforche, B., Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., Veitch, J., & Van Cauwenberg, J. (2016). Social and physical environmental factors influencing adolescents' physical activity in urban public open spaces: A qualitative study using walk-along interviews. *PloS one*, 11(5), e0155686.
- Lee, R. E., Booth, K. M., Reese-Smith, J. Y., Regan, G., & Howard, H. H. (2005). The Physical Activity Resource Assessment (PARA) instrument:

evaluating features, amenities and incivilities of physical activity resources in urban neighborhoods. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2(1), 13-14.

- Handy, S. L., Boarnet, M. G., Ewing, R., & Killingsworth, R. E. (2002). How the built environment affects physical activity: views from urban planning. *American journal of preventive medicine*, 23(2), 64-73.
- Lee, R. E., Booth, K. M., Reese-Smith, J. Y., Regan, G., & Howard, H. H. (2005). The Physical Activity Resource Assessment (PARA) instrument: evaluating features, amenities and incivilities of physical activity resources in urban neighborhoods. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2(1), 13-15.
- Koohsari, M. J., Mavoa, S., Villanueva, K., Sugiyama, T., Badland, H., Kaczynski, A. T., ... & Giles-Corti, B. (2015). Public open space, physical activity, urban design and public health: Concepts, methods and research agenda. *Health & Place*, 33, 75-82.
- Wolch, J. R., Byrne, J., & Newell, J. P. (2014). Urban green space, public health, and environmental justice: The challenge of making cities 'just green enough'. *Landscape and urban planning*, 125, 234-244.
- World Health Organization. (2005). Review of best practice in interventions to promote physical activity in developing countries. Retrieved on April, 23, 2011.
- Shuval, K., Hébert, E. T., Siddiqi, Z., Leonard, T., Lee, S. C., Tiro, J. A., ... & Skinner, C. S. (2013). Impediments and facilitators to physical activity and perceptions of sedentary behavior among urban community residents: the Fair Park Study. *Preventing chronic disease*, 10, E177-E178.
- Sakhaeifar, A., & Ghoddusifar, S. H. (2016). Impact of Location-Behavior on Sense of Belonging to Place. *Modern Applied Science*, 10(5), 57-59.
- Van Cauwenberg, J., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., Van Holle, V., Verté, D., De Witte, N., . . . Deforche, B. (2012). Physical environmental factors related to walking and cycling in older adults: the Belgian aging studies. *BMC public health*, 12(1), 142-143.
- McCormack, G., Giles-Corti, B., Lange, A., Smith, T., Martin, K., & Pikora, T. (2004). An update of recent evidence of the relationship between objective and self-report measures of the physical environment and physical activity behaviours. *Journal of science and medicine in sport*, 7(1), 81-92
- (<http://www.rostashahr.ir>)
- Gaula, guaden and Tsay, shin-pei. 2017, Towards More Physical Activity in Cities. (Transforming public spaces to promote physical activity — a key contributor to achieving the Sustainable Development Goals in Europe
- Kirtland, K.A. Porter, D.E. Addy, C.L. Neet, M.J. Williams, J.E. Sharpe, P.A. Neff, L.J. Kimsey, C.D. and Ainsworth, B.E.)2003(. Environmental Measures of Physical Activity Supports: Perception versus Reality. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(4), 323-331.

- Owen, N., Humpel, N., Leslie, E., Bauman, A. & Sallis, J.F. (2004). Understanding Environmental Influences on Walking: Review and Research Agenda. *Am J of Preventive Medicine*, 27(1), 67-76.
 - Cullen, Gordon (1961), "The concise Townscape", Architectural Press, London.
 - Jecquier, E, (1983), Thermogenic responses induced by nutrients in man: their importance in energy balance regulation. *Experientia [Suppl]* 44: 26-44
 - Davison KK, Lawson CT: Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2006, 3:19
 - <http://www.iran-moshaver.ir>
 - Urban-Nexus.(2013), "Health Quality of Life in Urban Areas", Glasgow: Report of European Union's Seventh Framework Programme (FP7/2007-2013).
-
- خادم الحسینی احمد، قدرجانی راضیه و زاهدی یگانه امیر. اداره مردمی شهر و مشارکت شهروندان در مدیریت شهری (مطالعه موردی: منطقه ۵ شهرداری اصفهان).
 - شمعی، علی، پوراحمد، احمد، "بهسازی و نوسازی شهری از دیدگاه علم جغرافیا"، دانشگاه تهران، ۱۳۸۴.
 - لینچ، کربن، سیمای شهر، "ترجمه منوچهر مزینی، دانشگاه تهران، ۱۳۷۴.
 - کاظمی، ع و گل لاله، ط. (۲۰۱۷). بازشناسی عوامل کالبدی_فضایی مؤثر بر پیاده‌روی شهروندان در محله‌های شهری (مطالعه موردی: نوشهر). فصلنامه مطالعات شهری، ۶(۲۲)، ۸۹-۹۰
 - صدری، حسین(1385). بررسی نقش فضاهاى شهری در توسعه دموکراسی، اولین همایش بین‌المللی شهر برتر، طرح برتر، سازمان عمران شهرداری همدان
 - حبیبی، سید محسن (۱۳۷۹). فضای شهری و حیات. مدنی، هنرهای زیبا، شماره ۷
 - لنگ ، جان، (۱۳۸۸). آفرینش نظریه‌های معماری، نقش علوم رفتاری در طراحی محیط (ویرایش چهارم)، مترجم:
 - علیرضا عینی فر، دانشگاه تهران (نشر اثر اصلی) ۱۹۸۷.
 - لطفی، ح، عدالتخواه، ف،، میرزایی، م، & وزیرپور، ش. ب. (۱۳۸۸). مدیریت شهری و جایگاه آن در ارتقاء حقوق شهروندان. نگرش‌های نو در جغرافیای انسانی، ۵(۲)، ۱۰۱-۱۱۰.
 - فکوهی، ناصر(۱۳۸۳) انسان‌شناسی شهری. تهران: نشر نی چاپ دوم.
 - فرجامی، محمدرضا (۱۳۸۳) ابعاد هویت شهری. مجموعه مقالات همایش مسائل شهرسازی ایران. جلد(۱)ساخت کالبد شهری). شیراز: دانشکده هنر و معماری دانشگاه شیراز.
 - حبیبی، سید محسن (۱۳۸۳) از شار تا شهر. تهران: انتشارات دانشگاه تهران، چاپ پنجم.
 - شادمان ، کیوان (۱۳۸۳) انتقال معنا در عرصه معماری. تهران: روزنامه همشهری، شماره ۳۵۰۳.
 - رضازاده ،مرضیه. (۱۳۸۴) عوامل اجتماعی و تحول فرم فضای شهری. تهران: پایگاه اطلاع‌رسانی شهرسازی و معماری.

- علیمردانی، م.، محمدی، م و زیبایی فریمانی، ن. (۲۰۱۸). بررسی رابطه حس دل‌بستگی به مکان و پیاده‌روی به‌منظور بهبود سطح سلامت در محله، نمونه موردی: محله مطهری شهر مشهد. معماری و شهرسازی آرمان‌شهر، ۱۰(۲۱)، ۱۹۳-۲۰۴.
- شکیبامنش، ا. و پرتو، ع. (۱۳۹۴). بهره‌گیری از راهنماهای طراحی در راستای تحقق پارادایم شهر سالم در محلات شهری؛ تلاشی برای دستیابی به ارتقاء سطح سلامت جسمانی شهروندان. افق‌های جدید در معماری و شهرسازی.
- باقری، م و عظمتی، ح. ر. (۲۰۱۰). ارتقاء سلامت جسمی-روانی شهروندان با طراحی محیط و منظر شهری. انسان و محیط‌زیست، ۸(شماره ۴(۱۵-پیاپی ۲۶)، ۸۳-۸۸.
- فلاح، م. ص. و کلامی، م. (۱۳۸۷). تأثیر فضاهای باز شهری بر کیفیت گذران اوقات فراغت شهروندان. مدیریت شهری، ۲۲(۶)، ۸۵-۹۸.
- نیما جهان بین، د. (۲۰۱۲). مفهوم ماهیت شهر و معرفی شاخصها و معیارهای سنجش آن در دوران معاصر. هویت شهر، ۳(۴).
- مؤمنی، مهدی. شیخی نصب، مژگان. ۱۳۹۳. تحلیلی بر محیط فیزیکی و زیرساخت‌ها بر سلامت شهر.
- گلکار، کوروش. (۱۳۸۰)، مؤلفه‌های سازنده کیفیت طراحی شهری، فصلنامه صفا، شماره ۳۴.
- شکیبامنش و بهزادفر ۱۳۸۷.
- باقری، م.، و عظمتی، ح. (۲۰۰۹). ارتقای سلامت جسمی روانی شهروندان با طراحی محیط و منظر شهری. انسان و محیط زیست، ۷(شماره ۱(۸-پیاپی ۱۹)، ۸۸-۹۵.
- رفیعیان، مجتبی، عسگری زاده، زهرا. (۱۳۸۸). بررسی عوامل مؤثر بر کاهش کیفیت محیط شهری. فصلنامه مطالعات مدیریت شهری، سال اول، پیش‌شماره ۳.
- باقری، م و عظمتی، ح. ر. (۲۰۱۰). ارتقاء سلامت جسمی-روانی شهروندان با طراحی محیط و منظر شهری. انسان و محیط‌زیست، ۸(شماره ۴(۱۵-پیاپی ۲۶)، ۸۳-۸۸.
- حکیمیان، پ. آ. (۲۰۱۶). فضاهای شهری سلامت‌محور: ویژگی‌های کالبدی تأثیرگذار بر چاقی افراد. معماری و شهرسازی آرمان‌شهر، ۸(۱۵)، ۲۱۵-۲۲۴.
- شکیبامنش، ا و پرتو، ع. (۱۳۹۴). بهره‌گیری از راهنماهای طراحی در راستای تحقق پارادایم شهر سالم در محلات شهری؛ تلاشی برای دستیابی به ارتقاء سطح سلامت جسمانی شهروندان. افق‌های جدید در معماری و شهرسازی، ۱۱(۱).
- علیمردانی، مسعود، مهدی نژاد، جمال‌الدین و افهمی، طلعه. (۲۰۱۶). رشد کیفی فضای شهری به‌منظور ارتقاء تعاملات اجتماعی(نمونه موردی خیابان احمدآباد مشهد). نشریه تخصصی هنرهای کاربردی، ۴(هفتم)، ۱۴-۵. doi:10.22075/aaj.2016.2594
- فلاح، ص و کلامی، م. (۱۳۸۷). تأثیر فضاهای باز شهری بر کیفیت گذران اوقات فراغت شهروندان. مدیریت شهری، ۲۲(۶)، ۸۵-۹۸.
- کریمی، س، مرضیه، جوادی و فاطمه، جعفر زاده. (۱۳۹۰). بار اقتصادی و هزینه‌های سلامت ناشی از بیماری‌های مزمن در ایران و جهان. ویژه‌نامه اقتصاد سلامت، ۸(۷)، ۹۹۶-۹۸۴.
- مؤمنی، مهدی و مژگان نصب، ش. (۱۳۹۳). تحلیلی بر محیط فیزیکی و زیرساخت‌ها بر سلامت شهر(مطالعه موردی: منطقه ۳ شهر اهواز) کنفرانس سراسری محیط‌زیست و انرژی، ۱(۱)، ۱۶-۱۱.

- لطفی، صدیقه. مهدی، علی. مهدیان بهمن میری، معصومه (۱۳۹۲). ارزیابی شاخص‌های شهر سالم در منطقه ۲ شهر قم"، فصلنامه مطالعات توسعه اجتماعی - فرهنگی، سال اول، شماره ۲، موسسه آموزش عالی سبز، آمل.
- بارتون، هیو؛ تیسورو، کترین (۱۳۸۹). "برنامه‌ریزی شهری سالم"، میترا عطاریان، انتشارات مرکز مطالعات و برنامه‌ریزی شهر تهران، تهران.
- بمانیان، محمدرضا. شهرسازی رفاه گر به‌جانب ارتقا کیفیت، انتشارات وزارت کشور، تهران.
- بلالی اسکویی، آزیتا و قره بگلو، مینو، ۱۳۹۴، بررسی نقش طبیعت بر فراهم‌سازی شهرهای سالم، کنفرانس بین‌المللی دستاوردهای نوین در مهندسی عمران، معماری، محیط‌زیست و مدیریت شهری، تهران، موسسه مدیران ایده پرداز پایتخت ویرا.
- کارگر، بهمن، ۱۳۸۳، امنیت شهری، انتشارات سازمان جغرافیایی، وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، تهران.
- حق گو، حرمت؛ رضا لحمیان و مهدی رمضان زاده لسبوئی، ۱۳۹۳، بررسی تأثیر بهسازی بافت کالبدی شهر بر کیفیت زندگی شهروندان مطالعه موردی: محله امامزاده یحیی شهر ساری، اولین کنفرانس ملی شهرسازی، مدیریت شهری و توسعه پایدار، تهران، موسسه ایرانیان، انجمن معماری ایران.
- کاشانی جو، خشایار. ۱۳۸۹، بازشناخت رویکردهای نظری به فضاهای عمومی شهری. هویت شهر. ۴-۸.
- موشار دانیل، ایودور ماگن ژان، ۱۳۸۹؛ مبانی جامعه‌شناسی سیاسی، ترجمه عبدالحسین نیک گوهر، تهران، نشر آگه.
- بحرینی، حسین. خسروی، حسین. ۱۳۸۹. معیارهای کالبدی فضایی مؤثر بر میزان پیاده‌روی، سلامت و آمادگی جسمانی، نمونه موردی هشتگرد، نشریه هنرهای زیبا-معماری شهرسازی. شماره ۴۳.
- مان، نرمال ل؛ اصول روانشناسی، ترجمه محمود ساعتچی، جلد ۱ و ۲، تهران: انتشارات امیرکبیر، ۱۳۶۴.

پیوست

بسمه تعالی

پاسخگوی محترم با سلام

پرسشنامه‌ی پیوست در راستای پایان‌نامه کارشناسی ارشد تحت عنوان « بررسی عوامل شهری مؤثر بر فعالیت بدنی شهروندان » تهیه شده است. بی‌شک پاسخگویی دقیق و صادقانه‌ی شما به سؤالات مطرح شده، می‌تواند ما را در رسیدن به اهداف پژوهش یاری رساند و نتایج دقیق‌تری را به ورزش کشور تقدیم نماید.

پیشاپیش از بذل توجه و همکاری شما نهایت تشکر و سپاسگزاری را دارم.

(۱) جنسیت: زن مرد

(۲) میزان تحصیلات: زیر دیپلم دیپلم لیسانس فوق لیسانس و بالاتر

(۳) سن سال

(۴) شغل: آزاد دولتی خانه‌دار

لطفاً هریک از عبارات را با دقت بخوانید و گزینه مناسب را در مقابل هر عبارت با علامت (✓) مشخص نمایید.

| بسیار زیاد | زیاد | متوسط | کم | بسیار کم | هر کدام از عوامل زیر تا چه اندازه باعث حضور شما برای فعالیت بدنی می شود؟ |
|------------|------|-------|----|----------|--|
| | | | | | ۱ نزدیک بودن فضای روباز ورزشی به محل سکونت |
| | | | | | ۲ رفتار نامناسب افراد حاضر در محیط |
| | | | | | ۳ وجود جاذبه‌های شناخته شده و اماکن تاریخی |
| | | | | | ۴ تأثیرپذیری از تبلیغات محیطی و توصیه‌های سازمان‌های مسئول سلامت |
| | | | | | ۵ وجود مسیر مخصوص برای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری |
| | | | | | ۶ مناظر طبیعی و آب‌وهوای مطبوع |
| | | | | | ۷ توزیع فضاهای روباز مناسب فعالیت بدنی در سطح شهر |
| | | | | | ۸ پاکیزگی محیط |
| | | | | | ۹ وجود سرویس‌های بهداشتی |
| | | | | | ۱۰ وجود روشنایی مناسب |
| | | | | | ۱۱ وجود فضای سبز با طراحی خاص قابل استفاده برای فعالیت بدنی |
| | | | | | ۱۲ عدم تردد وسایل نقلیه پرخطر در فضای روباز مخصوص فعالیت |
| | | | | | ۱۳ وجود پارکینگ برای وسایل نقلیه |
| | | | | | ۱۴ وجود فضای امن برای کودکان |
| | | | | | ۱۵ رنگ آمیزی مناسب فضاهای روباز |
| | | | | | ۱۶ عدم حضور افرادی با رفتارهای سوء اجتماعی (افراد مزاحم، معتاد، موافروش و ...) |
| | | | | | ۱۷ فضای آرام و بدون سروصدا |
| | | | | | ۱۸ وجود وسایل ورزشی مناسب در فضای روباز |
| | | | | | ۱۹ وجود تجهیزات و سطوح سالم و بدون نقص |
| | | | | | ۲۰ امکانات و فضای باز متناسب با سن، جنسیت و وضعیت بدنی |
| | | | | | ۲۱ وجود وسایل ایمن و بدون خطر |
| | | | | | ۲۲ وجود مکان اختصاصی برای فعالیت بدنی |
| | | | | | ۲۳ وجود فضای محصور و تفکیک شده برای فعالیت بدنی (زمین‌های بازی) |
| | | | | | ۲۴ امکان ورود رایگان به فضاهای روباز عمومی |

| بسیار زیاد | زیاد | متوسط | کم | بسیار کم | هر کدام از عوامل زیر تا چه اندازه باعث حضور شما برای فعالیت بدنی می شود؟ | |
|------------|------|-------|----|----------|---|----|
| | | | | | وجود نیروی انتظامی و حراست در محیط | ۲۵ |
| | | | | | فراهم بودن زمینه آشنایی با سایر افراد | ۲۶ |
| | | | | | همگانی بودن فضای روباز مناسب فعالیت بدنی در سطح شهر | ۲۷ |
| | | | | | حضور افراد آشنا در محیط | ۲۸ |
| | | | | | وجود فضای مناسب جهت فعالیت های خانوادگی و دوستانه | ۲۹ |
| | | | | | ۲- وجود مراکز خرید در محل سکونت (به منظور انجام همزمان فعالیت های جسمانی و کارهای روزمره زندگی) | ۳۰ |
| | | | | | تعداد افراد حاضر در محیط | ۳۱ |
| | | | | | دسترسی به حمل و نقل عمومی | ۳۲ |
| | | | | | الگو گرفتن از خانواده و دوستان فعال | ۳۳ |
| | | | | | تأثیرپذیری از سایر شهروندان فعال | ۳۴ |

Abstract

This study investigated the urban factors affecting the physical activity of citizens in the open spaces of Neyshabur city. The research method was descriptive-survey. This research was a mixed exploratory study, which first identified the urban factors affecting physical activity through qualitative method through reviewing the literature of research and interviewing experts and then in quantitative prioritization and factor analysis. Statistical population in the qualitative sector included experts and experts in physical education, urban engineers and individuals who were active in open urban spaces. Purposeful sampling was used in this section with 15 theoretical saturation test subjects. Interviews identified 2 main variables of physical and social factors and 5 minor variables including access and location, safety and security, aesthetics, modeling and social networking. The statistical population was in an unspecified quantitative segment, including those who did physical activity in open spaces; the sampling method was available and, according to Klein (2010), sample size in factor analysis required 10 or 20 samples per variable, ten times the number. Our total is 340, but some questionnaires were filled out at the end due to the possibility that some of the questionnaires were confused. Data collection tool was a researcher-made questionnaire obtained from the qualitative phase of the study. The questionnaire consists of 5 components and 34 questions. Before applying the questionnaire, the face validity and content validity of the questionnaire were evaluated based on expert rating and its reliability was confirmed by Cronbach's alpha (0.9). The results showed that the highest percentage of variables prioritization belonged to aesthetics with 25% and the lowest to social network with 15%. The results of factor analysis also showed that physical environment had a positive and significant effect on security and safety, aesthetics, access and location. On the other hand, social factors have a positive and significant effect on social networking. Finally, according to the results, urban factors have a significant impact on the physical activity of citizens in public open spaces. According to the findings of this study, more attention of experts on both physical and social variables is needed to increase the physical activity of citizens in the outdoor.

Keywords: Urban Factors, Physical Activity, Outdoor, Physical Environment, Social Factors



Shahrood
University of
Technology

Faculty of Physical Education

M.A. Thesis in Leisure Time and Recreation Management

Investigating the factors of urban environment
affecting physical activity of citizens

By: Azita Lakzian

Supervisor:

Dr. Hassan Bahrololoum

Advisor:

Dr. Reza Endam

February 2020