



Identifying the effective factors in the development of public sports with an emphasis on walking

Hanieh Aryadoost

Ph. D. Student of Sport Management, Department of Sport Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Abolfazl Farahani *

Professor of sport Management, Department of Sport Sciences, Payam Noor University, Tehran, Iran

Ali Mohammad Safania

Professor of sport Management, Department of Sport Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Abstract

Staying active in today's technologically sedentary world is a basic requirement. Walking is a kind of sport that has received more attention in recent years due to the lack of special equipment and its availability. The purpose of this research is to identify effective factors in development of public sports with an emphasis on walking. To advance the research, the qualitative method and grounded theory were used. Semi-structured in-depth interviews were conducted with 23 experts using the purposeful sampling method. The number of people was selected in order to ensure more confidence of the researcher after reaching theoretical saturation. The identified variables were categorized in the form of components using open, central and selective coding. 27 conceptual codes and 22 main categories were identified. Based on the findings of this research, the causal conditions include: "insight", "culture", "active leisure", "role model orientation", "integrated management" and "Inertia". Intervening conditions include: "ideology", "physical", "monopoly", "technology" and "universal factors". The background conditions include: "standard urban development", "security" and "legal support". The strategies include "macro-viewing", "education", "technical measures", "regulation" and "advocacy" and the consequences include "pedestrian city", "pedestrian-oriented city" and "social development". It is suggested that by using the factors found in this research, the stakeholders should develop walking as a public sport.

Key words: public sport, walking, culture.

* Corresponding Author: E-mail: dr.farahani.608@gmail.com

How to Cite: Aryadoost H., Farahani A., Safania A. M. Identifying the effective factors in the development of public sports with an emphasis on walking, Journal of Innovation in Sports Management, 2025; 4(3):1-13.

Extended Abstract

Introduction

Maintaining physical activity has become a fundamental necessity in modern, technologically-driven, and often sedentary societies. Walking stands out as one of the most accessible and equipment-free forms of public sport, gaining considerable attention in recent years due to its ease of integration into daily life. This research aims to identify and explain the model of effective factors influencing the development of public sports, with a specific emphasis on walking, within the Iranian context, ultimately providing a comprehensive roadmap for all relevant stakeholders and policymakers.

Research Methodology

The study employed a qualitative research approach using the Grounded Theory methodology. Data were collected through in-depth, semi-structured interviews with 23 experts in sports management and leisure, including university professors and officials from the Tehran Municipality Sports Organization and the Ministry of Sport. Participants were selected via purposeful sampling until theoretical saturation was achieved. Data analysis was conducted concurrently with collection, applying open, axial, and selective coding techniques (based on the Strauss and Corbin paradigm) to categorize the identified variables into core components.

Findings

The open coding process initially resulted in 888 codes, which were subsequently refined into 27 conceptual codes and 22 main categories. The developed model of walking promotion is structured around Causal Conditions, Contextual Conditions, Intervening Conditions, Strategies, and Consequences. The Causal Conditions were identified as “Insight,” “Culture,” “Active Leisure,” “Role Model Orientation,” “Integrated Management,” and “Inertia.” Intervening Conditions, which moderate the relationship between factors and strategies, included “Ideology,” “Physical (inadequate urban infrastructure),” “Monopoly,” “Underdeveloped Technology,” and “Universal Factors.” Furthermore, the Contextual Conditions necessary for strategy implementation comprised “Standard Urban Development,” “Security,” and “Legal Support.”

Discussion and Conclusion

The primary Strategies for promoting walking were categorized as “Macro-Viewing,” “Education,” “Technical Measures,” “Regulation,” and “Advocacy.” Successfully implementing these strategies culminates in the desired Consequences of a “Pedestrian-Oriented Citizen,” a “Pedestrian-Oriented City,” and ultimately, “Social Development.” This research provides a holistic model by identifying these key factors. The results align with previous studies, underscoring the vital importance of increasing public awareness and motivation toward active lifestyles. It is concluded that policymakers and urban management stakeholders must adopt macro-strategic approaches, focusing heavily on cultural development, establishing standard infrastructure, and ensuring public security to effectively enhance community health through the expansion of walking as a public sport.



شناسایی عوامل موثر در توسعه ورزش همگانی با تاکید بر پیاده‌روی

هانیه آریادوست

ایران

ابوالفضل فراهانی*

استاد مدیریت ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

علی محمد صفانیا

استاد گروه علوم ورزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

فعال ماندن در دنیای بی تحرک تکنولوژیک امروزی یک لازمه اساسی است. پیاده روی یکی از ورزش‌هایی است که به دلیل عدم نیاز به تجهیزات خاص و در دسترس بودن، در سال‌های اخیر بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. هدف از انجام این تحقیق شناسایی عوامل موثر در توسعه ورزش همگانی با تأکید بر پیاده‌روی است. برای پیشبرد پژوهش از روش کیفی و نظریه پردازی داده بنیاد، استفاده گردید. با ۲۳ نفر از خبرگان با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند مصاحبه‌های عمیق نیمه ساختاریافته صورت گرفت. تعداد افراد به منظور حصول اطمینان بیشتر پژوهشگر پس از رسیدن به اشباع نظری انتخاب گردید. متغیرهای شناسایی شده، با استفاده از کدگذاری باز، محوری و انتخابی، در قالب مولفه‌هایی دسته بندی شدند. ۲۷ کد مفهومی و ۲۲ مقوله اصلی شناسایی گردید. براساس یافته‌های این تحقیق شرایط علی شامل: «بینش»، «فرهنگ»، «فراغت فعال»، «الگو محوری»، «مدیریت یکپارچه» و «اینرسی» می باشد. شرایط مداخله گر شامل: «ایدئولوژی»، «کالبدی»، «انحصار طلبی»، «فناوری» و «عوامل فراگیر» می باشد. شرایط زمینه‌ای شامل: «شهرسازی استاندارد»، «امنیت» و «پشتیبانی قانونی» است. راهبردها شامل «کلان نگر»، «آموزش»، «اقدامات فنی»، «تنظیم گری» و «حمایت طلبی» و پیامدها شامل «شهروند پیاده مدار»، «شهر پیاده مدار» و «توسعه ی اجتماعی» است. پیشنهاد می شود با استفاده از عوامل یافت شده در این تحقیق ذینفعان به توسعه ورزش پیاده روی به عنوان ورزش همگانی، بپردازند.

واژه‌های کلیدی: ورزش همگانی، پیاده روی، فرهنگ.

* نویسنده مسئول: E-mail: dr.farahani.608@gmail.com

مقدمه

دینفعان توسعه ورزش همگانی، مسئولیت ویژه‌ای در افزایش مشارکت افراد جامعه در فعالیت‌های ورزشی دارند، پیاده‌روی یکی از ورزش‌هایی است که به دلیل آسان بودن و عدم نیاز آن به تجهیزات ورزشی خاص از محبوبیت ویژه‌ای برخوردار است. از سوی دیگر پیاده‌روی قدیمی‌ترین روش حمل و نقل است. همچنین رایج‌ترین و ارزان‌ترین فعالیت بدنی به حساب می‌آید. در بسیاری از تحقیقات حوزه پزشکی و بهداشت عمومی، نتایج تحقیقات اهمیت پیاده‌روی و فعالیت بدنی را به‌عنوان عوامل تعیین‌کننده سلامتی افراد جامعه به اثبات رسانده‌اند. با وجود اثرات مثبت پیاده‌روی، بسیاری از جوامع جهانی شاهد کاهش شدید پیاده‌روی به عنوان یک روش حمل و نقل در دهه‌های گذشته بوده‌اند (لوکایتو - سیدریس^۱، ۲۰۲۰).

در حالی که تحقیقات زیادی در مورد پیامدهای پیاده‌روی برای سلامتی انجام شده است ولی نتایج فیزیکی، عاطفی و اجتماعی پیاده‌روی مورد توجه محدودی قرار گرفته است (اتما و اسمجیک^۲، ۲۰۱۵). تحقیقات نشان می‌دهند که مکان‌هایی با میزان اثرگذاری پایین نیز ممکن است احساسات مثبت برای مشارکت در پیاده‌روی را تقویت کنند، به‌ویژه اگر عناصر طبیعی مانند درختان و آب و یا ساختمان‌هایی با طراحی‌های خاص در مسیر وجود داشته باشد. در حالی که، بعد ایمنی مستقیماً میزان تأثیر مشارکت را افزایش نمی‌دهد، با این حال باعث می‌شود افراد احساس بهتری نسبت به مشارکت در پیاده‌روی داشته باشند زیرا احساس اطمینان افراد را افزایش می‌دهد. فلسفه ورزش همگانی، تشویق شهروندان به ورزش و فعالیت‌های فیزیکی است (امان محمد و عمر فازی^۳، ۲۰۰۹). گسترش و توسعه ورزش همگانی یکی از گزینه‌های موثر در زمینه توسعه ورزش و فعالیت بدنی در میان طبقات مختلف مردم و جامعه است. پیاده‌روی، به عنوان ساده‌ترین فعالیت ورزشی شناخته می‌شود که در آن هرکس می‌تواند به صورت جداگانه آن را انجام دهد و دارای هزینه بسیار اندکی می‌باشد (تهذیبی، ۱۳۹۴). با

وجود افزایش آگاهی عمومی جامعه درباره پیامدهای منفی ناشی از بی‌حرکتی و پیامدهای مثبت انجام فعالیت ورزشی، هنوز درصد مشارکت مردم کشورمان در ورزش‌های همگانی بسیار پایین است (آصفی و قنبرپور، ۲۰۱۸). برای افرادی که برای شرکت در فعالیت‌های بدنی ساختاریافته منظم و برنامه‌ریزی شده محدودیت دارند، به عنوان مثال: کمبود وقت، کمبود بودجه، عدم علاقه به ورزشی خاص و احساس خستگی دارند، پیاده‌روی می‌تواند یک استراتژی فعالیتی مقرون به صرفه برای دستیابی به فواید سلامتی در بزرگسالان باشد (ریچرت و همکاران^۴، ۲۰۰۷، سالمون و همکاران^۵، ۲۰۰۳، آبه و لونک^۶، ۲۰۱۷، گاسی و همکاران^۷، ۲۰۰۸).

در تحقیقات انجام شده نتایج نشان می‌دهند که پیاده‌روی به عنوان یک ورزش همگانی می‌تواند افراد بیشتری را به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی متمایل کند. آصفی و قنبرپور (۱۳۹۷) در تحقیق خود بیان کردند که مهمترین بعد در نهادینه کردن ورزش همگانی در ایران بعد سازمانی است و پس از آن بعد گروهی، محیطی و فردی قرار داشتند. در بعد سازمانی مهمترین عامل منابع انسانی به حساب می‌آید. در بعد گروهی؛ گروه‌های مرجع، در بعد محیطی؛ شرایط اقتصادی، فرهنگی و جغرافیایی و نهایتاً در بعد فردی؛ باور و نگرش مهمترین عامل بود. از آنجا که ورزش همگانی در کشور در ابتدای راه خود است و آنچنان رشد و توسعه نیافته مستلزم ساختارمندی و چارچوب مندی بیشتری برای گسترش و توسعه است (آصفی و قنبرپور، ۲۰۱۸). شهریاری و همکاران (۱۳۹۸)، نیز بیان کردند که عوامل موثری که در راس توسعه ورزش همگانی قرار دارند مربوط به عوامل اقتصادی است، تخصیص منابع مالی در نظام بودجه‌ای کشور نیمی از سیاست کلان کشور را نسبت به ورزش همگانی روشن می‌کند، همچنین ارزیابی تخصیص و توزیع منابع در ورزش همگانی اهمیت دارد که متأسفانه بالغ بر ۹۰ درصد منابع بودجه‌ای ورزش کشور در ورزش قهرمانی و اعتبارات محدودی در ورزش همگانی صرف می‌گردد. در حالیکه هرچه قاعده هرم که

⁴ Reichert et al⁵ Salmon et al⁶ Abe & Loenneke⁷ Gusi et al¹ Loukaitou-Sideris² Ettema & Smajic³ Aman Mohamed & Omar Fauzee

همواره در معرض آسیب و مخاطرات جانی و مالی به سر می‌برند. به عبارت بهتر حرکت پیاده از دو جنبه اصلی به عنوان رکنی از سیستم حمل و نقل درون شهری و به عنوان فضایی برای ارتباطات و برخوردهای رو درروی اجتماعی، هیچگونه منزلتی نیافته و این گونه است که فرد پیاده، حقوق خود را پایمال شده می‌یابد، لذا توجه به مسئله ارتقاء کیفیت محیط‌های شهری و در پی آن توجه به افراد پیاده در شهر به عنوان عناصر اصلی تشکیل دهنده شهر و یافتن راه حل‌هایی در جهت به رسمیت شناختن عابرین در سطح شهر و ارتقاء کیفیت محیط‌های شهری به منظور ارتقاء رضایت مندی افراد از این محیط‌ها از جهات مختلف حایز اهمیت می‌باشد. عوامل مختلفی وجود دارند که افراد را به پیاده‌روی ترغیب می‌کنند و یا آنها را باز می‌دارد که در این پژوهش در صدد پرداختن به آنها هستیم بطور مثال وضعیت پیاده روها، پاکی یا آلودگی هوا، انگیزه افراد برای پیاده روی، فرهنگ پرداختن به فعالیت جسمانی در اقشار جامعه، نقش رسانه و سازمان‌های مرتبط با عوامل درگیر و شناخت راهکارهای جدید در ترویج و گسترش آن بعنوان یکی از پایه‌های ورزش همگانی. در ادبیات پیشینه به مقوله پیاده‌روی با نگاه همه جانبه و با بررسی تمام ابعاد آن پرداخته نشده و مطالعات پیشین فقط به بررسی یک جنبه بسنده کرده‌اند. این مطالعه نگاه جامعی به پیاده‌روی دارد و ارائه مدل موجب اغنای این کار پژوهشی خواهد شد. این پژوهش با تاکید بر پیاده‌روی به عنوان یکی از فعالیت‌های حوزه ورزش همگانی سعی دارد با ارائه راهکارها نظری و پیشنهادات عملی، عاملی برای تشویق و ترغیب مردم به پیاده‌روی و توسعه ورزش همگانی گردد. با توجه به توضیحات ارائه شده پژوهش پیش رو در پی پاسخ به این پرسش است که عوامل موثر در توسعه ورزش همگانی با تاکید بر پیاده‌روی کدامند؟

روش شناسی پژوهش

با توجه به هدف پژوهش که شناسایی عوامل موثر مدل توسعه ورزش همگانی با تاکید بر پیاده‌روی است، برای پیشبرد پژوهش از روش کیفی و نظریه پردازی داده بنیاد، استفاده گردید. در مرحله اول به روش کتابخانه‌ای، اطلاعات موجود در پایگاه‌های اینترنتی، کتب و نشریات

ورزش همگانی است بزرگ تر باشد راس هرم که ورزش قهرمانی است قوی تر خواهد بود. در توسعه ورزش همگانی باید به ۲ مسیر توجه شود: اول ایجاد نگرش در افراد جامعه و دوم ایجاد نگرش در مسئولین و سیاست‌گذاران (شهرداری و همکاران، ۲۰۲۰).

میدلتون^۱ (۲۰۱۶) در تحقیق خود بیان می‌کند که طیف وسیعی از نظریه‌های اجتماعی و فرهنگی، برنامه‌ریزی شهری و ادبیات مرتبط با حمل‌ونقل، پیاده‌روی را به عنوان فعالیتی معرفی می‌کنند که به‌طور اساسی «انسجام جامعه» و «تعامل اجتماعی» را تسهیل می‌کند. پیاده‌روی دارای اثرات مثبت و تأثیرگذاری بر سلامت جسمانی است. در مقابل، در حالی که سلامت روان به طور قابل توجهی به بار سلامت جهانی کمک می‌کند، تحقیقات اندکی در این حوزه صورت گرفته است. نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که پیاده‌روی برای سلامت روان نیز مفید است. خط‌مشی‌ها و دستورالعمل‌های ملی باید مزایای شناخته شده‌ی سلامت روان، ناشی از پرداختن به پیاده‌روی را ترویج دهند و تحقیقات آینده باید شکاف‌های موجود در این زمینه را بر طرف سازد (پال^۲ و همکاران، ۲۰۱۸). لو^۳ (۲۰۲۱) بیان می‌کند که پیاده‌روی نقشی تحول‌آفرین در تحرک شهری پایدار دارد. این مطالعه چارچوبی مردم‌محور و مبتنی بر موقعیت مکانی پیاده روی، دارد. سپس نقش بی بدیل و پیشرو دولت‌ها را در ترویج پیاده‌روی برجسته می‌کند. از این رو دستورالعمل‌های طراحی حمل‌ونقل و تضمین تجربه‌ی حمل‌ونقل برای افرادی که از روش‌های حمل و نقل پایدار استفاده می‌کنند، پیشنهاد می‌شود (لو، ۲۰۲۱). سیرواما کریشن^۴ بیان می‌کند که نقش تسهیلگران در افزایش دسترسی و مشارکت طولانی مدت در برنامه‌های پیاده‌روی بسیار مهم است (سیرواما کریشن و همکاران، ۲۰۲۳).

حضور عابرین در پیاده راه‌ها، اثر زندگی بخشی در کالبد شهر دارد، لکن دیده می‌شود که در شهرهای حاضر که به تمام معنا تحت تسخیر وسایل نقلیه و چیرگی آن بر انسان شده اند، پیاده‌روی مورد کم توجهی قرار می‌گیرد و عابران

¹ Middleton

² Paul et al

³ Loo

⁴ Sivaramakrishnan

علمی، در مورد پیاده‌روی و توسعه ورزش همگانی در ایران و کشورهای مختلف مطالعه گردید و مبانی نظری و پیشینه موضوع، بررسی شد. در مرحله دوم برای ساخت مدل پیشنهادی پژوهش، مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته عمیق با ۲۳ نفر که شامل، ۵ نفر از اساتید دانشگاه در (حوزه مدیریت ورزشی - اوقات فراغت)، ۱۰ نفر از مدیران و مسئولین سازمان ورزش شهرداری تهران و ۸ نفر از مسئولین وزارت ورزش، فدراسیون ورزش همگانی و اعضای انجمن پیاده‌روی فدراسیون ورزش همگانی بودند، به عمل آمد و متغیرهای مربوط و اثرگذار بر پیاده‌روی شناسایی شدند. افراد مشارکت کننده در تحقیق به روش هدفمند انتخاب شدند و انجام مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه داشت. معیار ورود افراد به تحقیق، سابقه فعالیت مرتبط آن‌ها در نظر گرفته شد. ۲۰ نفر از شرکت کنندگان در این تحقیق دارای مدرک دکتری و ۳ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد بودند. سابقه فعالیت مرتبط افراد به طور میانگین بیش از ۱۵ سال ارزیابی شد. ۴ نفر از شرکت کنندگان زن و ۱۹ نفر از آن‌ها مرد بودند. از مصاحبه پانزدهم به بعد، تکرار در اطلاعات دریافتی مشاهده گردید و محقق به اشباع نظری رسید، اما برای اطمینان، مصاحبه تا نفر بیست و سوم ادامه یافت. جهت دستیابی به داده‌های تحقیق از روش مصاحبه ویدئویی به علت شیوع گسترده ی کرونا استفاده گردید. در فرآیند مصاحبه، در ابتدا ضمن معرفی و توضیح مختصری در مورد عنوان پژوهش، سؤالاتی پیرامون شناسایی عوامل موثر در توسعه ورزش همگانی با تاکید بر پیاده‌روی مطرح شد.

جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها در مطالعات نظریه پردازی داده بنیاد از ابتدای کار به صورت موازی و همزمان با هم پیش می‌روند. تحلیل داده‌ها بعد از شروع اولین گام‌های جمع‌آوری داده‌ها، آغاز گردید و سپس عقاید و اندیشه‌های استخراج شده، جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها را هدایت کردند. این فرایند تا انتهای پژوهش ادامه یافت. زیرا عقاید، مفاهیم و سؤالات جدید به طور مرتب تولید گردیدند که محقق را به مفاهیم و منابع جدید داده، هدایت کردند. برای شکل‌گیری مفهوم از ابتدای جمع‌آوری داده‌ها به کدگذاری و تحلیل آنها پرداخته شد. آنگاه متغیرهای شناسایی شده، با استفاده از کدگذاری باز، محوری و

انتخابی، در قالب مولفه‌هایی دسته‌بندی شدند. کدگذاری باز، کمک به خلق مجموعه‌ای از مفاهیم دست اول می‌کند که ضمن اینکه ریشه در داده‌های خام دارند، انتزاعی هم هستند. محقق در این مرحله خط به خط داده‌ها را بازنگری نمود و فرآیندهای آن را تشخیص داد و با استفاده از کلمات و عبارات آنها را کدگذاری نمود. سپس با مقایسه مداوم کدها از نظر تشابه و تفاوت در مفاهیم، طبقات شکل گرفته و ویژگی‌ها و ابعاد هر یک از آنها تعیین گردید. اشتراوس و کوربین از واژه‌هایی بنام پارادایم کدگذاری، استفاده کرده‌اند که به منظور توصیف مجموعه مفاهیمی به کار می‌رود که زمینه ساز ارتباط و اتصالات بین موضوعات مورد نظر فرآیند تحقیق می‌باشد. این پارادایم بر مواردی از قبیل شرایط علی، پدیده، زمینه، شرایط مداخله‌ای، راهبردهای تعاملی و پیامدها یا پی‌آیندها، متمرکز می‌باشد. حاصل این مرحله طبقه اصلی بود که با سایر طبقات ارتباط داشت. با طبقات شناسایی شده در داده‌ها مفاهیم توسعه یافتند و این طبقات در قالب یک مسیر به هم متصل شدند و یک شکل روایت گونه از تئوری در حال پیدایش، از جمله مفاهیم، تعاریف مفهومی و روابط توسعه یافت. روایت بارها و بارها، بازنویسی گردید تا تبیینی از تئوری در حال پیدایش حاصل گردد که به وضوح بیان شده، انسجام منطقی داشتند و منعکس کننده داده‌ها بودند. برای سنجش روایی پژوهش، عوامل یافت شده در اختیار مشارکت کنندگان قرار گرفت و نظرات آن‌ها در روند پژوهش اعمال شد. برای سنجش پایایی پژوهش، از پایایی باز آزمون استفاده شد. چند مصاحبه انتخاب شد و در فاصله زمانی کوتاه، مورد کدگذاری و مقایسه قرار گرفتند. از این روش برای ارزیابی ثبات کدگذاری پژوهشگر استفاده شد و ثبات کدگذاری تایید گردید.

یافته‌های پژوهش

حاصل تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده ۸۸۸ کد اولیه یا باز بود. بعد از ادغام این کدها براساس همپوشانی ۴۴۹ کد باقی ماند. با مقایسه مداوم کدها و داده‌های خام براساس تشابه و تفاوت، کدهای مشابه در قالب ۱۸۶ کد انتخابی، و سپس ۲۷ کد مفهومی کنار هم قرار گرفتند و دسته بندی اولیه‌ای از کدها بدست آمد و نهایتاً در ۲۲

مقوله اصلی دسته بندی شدند. درکد گذاری باز داده‌ها، زمین‌های، عوامل مداخله‌گر، پیامدها و راهبردها دسته‌بندی متن مصاحبه‌ها به صورت زیر تک به تک مورد ارزیابی قرار گرفتند. سپس متن مصاحبه‌ها در بخش‌های عوامل علی، عوامل سپس کدگذاری محوری در بخش شرایط علی، مداخله گر، شرایط زمینه ای، راهبردها و پیامدها شکل گرفت.

جدول ۱. یک نمونه از مصاحبه‌ها و استخراج کدهای اولیه

متن مصاحبه	کدهای اولیه (خام)
ما باید برای توسعه ورزش همگانی و پیاده‌روی برنامه داشته باشیم، متأسفانه برنامه نداریم و این اشتباه را ما در سازمان ورزش شهرداری و در فدراسیون ورزش همگانی انجام می‌دهیم و اینکه بیشتر به دنبال نمایش هستیم. مردم را به پیاده‌روی دعوت می‌کنیم، یک مسافتی را به مدت نیم ساعت تا یک ساعت پیاده‌روی می‌کنند و در انتها یک سکو می‌گذاریم و یک فرد شاخصی که عمدتاً ورزشکار هم نیست، سخنرانی می‌کند و تمام. این برنامه هدفمند نیست. در کشورهای توسعه یافته زیرساخت‌ها را می‌سازند چه برای پیاده‌روی و چه برای دو و میدانی. پیست‌های مخصوص هر کدام را حتی برای ورزشکاران حرفه‌ای در پارک‌ها تعبیه می‌کنند تا مردم هم ببینند و یاد بگیرند و هم اینکه انگیزه بگیرند. در یک همایش بیومکانیک ورزشی در کره جنوبی در سال ۲۰۰۸، یک پنبلی جهت تجزیه و تحلیل نحوه ی گام برداری و gait در آنجا معرفی شد، انقدر که بحث راه رفتن و دویدن برای جوامع پیشرفته مهم محسوب می‌شود. همینطور سازمان بهداشت جهانی که چقدر به پیاده‌روی توصیه می‌کند. پیاده‌روی بهانه‌ها را برای نداشتن فعالیت بدنی از بین می‌برد. در تهران در هر محله‌ای حداقل یک پارک وجود دارد به فاصله ۱۰ دقیقه که شما می‌توانید خودتون رو براحتی به آنجا برسانید و فعالیت بدنی داشته باشید. یکی از عوامل تاثیر گذار در جامعه ی ما، تغییر دیدگاه‌ها نسبت به پیاده‌روی است، می‌بایست پیاده‌روی را یک فعالیت بدنی منظم، ساده و در دسترس برای جامعه معرفی کنیم. نگرش جامعه را هم نسبت به ورزش تغییر دهیم به این صورت که ورزش نباید حتما در باشگاه انجام شود. ورزش می‌تواند در فضای باز صورت گیرد. ما اگر می‌خواهیم شهرمان، شهر دوستدار فعالیت بدنی باشد، باید آن را در بخش‌های مختلف المان شهری تجهیز و فعال کنیم مانند احداث زیرساخت‌های ورزشی مانند مسیرهای تارتان و نیز فعال کردن سازمان‌های مردم نهاد مانند گروه Tehran (یک گروه فعال رانینگ در شهر تهران هستند). عامل مؤثر دیگر، بحث آموزش، آگاهی رسانی و دانش افزایی است یعنی به مردم آگاهی بدهیم که در صورت انجام پیاده‌روی چه نتایج مثبتی بدست می‌آورید و در صورت بی تحرکی چه پیامدهایی برایتان بوجود خواهد آمد. بحث بعدی، تشویق، ترغیب و فعال کردن NGO هاست. من مخالف حضور سیستم‌های دولتی در توسعه ی ورزش همگانی هستم، این سیستم‌ها زمانی که وارد ورزش می‌شوند موانع و محدودیت‌هایی ایجاد می‌کنند، به خصوص در کشور ما که محدودیت‌های فرهنگی وجود دارد. به همین دلیل از سازمان‌های مردم نهاد می‌توان در اینجا بهره گرفت و حمایت غیر مستقیم جهت برگزاری رویدادها و برنامه‌ها از آن‌ها را با عنوان شخصی و نه سازمانی انجام داد. هماهنگی هم بین سیستم‌های مرتبط می‌بایست ارتقا یابد. یک ایرادی که در توسعه ی ورزش همگانی داریم این است که ما یک راهبر نداریم. همه دارند در حوزه ورزش همگانی کار می‌کنند اما به صورت جزیره‌ای و خوشه ای، و به همین خاطر است که نتیجه ی مطلوب را بدست نمی‌آوریم. استارت اپ‌ها، فناوری‌های دیجیتال و اپلیکیشن‌ها هم می‌بایست در این حوزه توسعه یابند. ما یک مسابقه‌ای با عنوان لیگ پیاده‌روی برگزار کردیم، فراخوان دادیم و یک گروهی را ثبت نام کردیم و از آن‌ها خواستیم تا اپلیکیشنی را نصب کنند و از روز شنبه تا جمعه میزان گام‌های برداشته شده شان را ثبت کنند، رکورد پیاده‌روی آنها در طول این یک هفته بعنوان رتبه ی نهایی در نظر گرفته شد و به نفرات و تیم‌های برتر، جوایزی تعلق گرفت. به این روش 'بازی بازسازی' می‌گوییم که منجر به تغییر رفتار می‌شود که ما باید این تغییر رفتار را برای شهروندانمان ایجاد کنیم. علاوه بر مسائل فرهنگی، نبود زیرساخت‌های استاندارد و جذاب هم مانع بزرگی است. پیاده‌روی یک فعالیت خانوادگی محسوب می‌شود و اعضای خانواده، زن و مرد در کنار هم می‌توانند یک فعالیت بدنی مفرح داشته باشند و علاوه بر اینکه موجب پیشگیری از بروز	- برگزاری شوهای پیاده‌روی نامؤثر - تامین بستر لازم - الگو سازی از برنامه‌های کشورهای توسعه یافته در بحث زیرساختی و توسعه علمی گام برداری - میزان توسعه یافتگی یک کشور - توصیه سازمان بهداشت جهانی - فرهنگ سازی - داشتن شهر دوستدار فعالیت بدنی - فعال کردن و حمایت از NGO ها - آموزش و دانش افزایی عمومی - آگاهی رسانی جمعی از مزایای پیاده‌روی و تبعات نداشتن فعالیت بدنی - حضور مزاحم سیستم‌های دولتی در ورزش - محدودیت‌های فرهنگی موجود - نبود وحدت رویه در دستگاه‌های مسئول - فعالیت‌های جزیره‌ای و انحصاری نهادها - عدم حضور یک راهبر واحد - استفاده از اپلیکیشن‌ها و نرم افزارهای نوین - در حوزه ی پیاده‌روی با رویکرد تشویقی - داشتن یک فعالیت بدنی با خانواده - پیشگیری از بروز بیماری‌های غیرواگیر - کاهش هزینه‌های درمان - کسب اثرات مثبت جسمانی و روانی - اقدامات حوزه ی زیرساختی - اقدامات حوزه آموزش - اقدامات حوزه فرهنگسازی از طریق رسانه

متن مصاحبه	کدهای اولیه (خام)
بیماری‌های غیر واگیر می‌شود، در کاهش هزینه‌های درمان هم تاثیر دارد و همینطور اثرات مثبت روحی و روانی به دنبال دارد. ما در سه حوزه می‌توانیم اقدامات سازنده‌ای انجام دهیم، در حوزه زیرساختی در قدم اول؛ یعنی ساخت پیاده راه‌های استاندارد در فضای شهری و فضاهای عمومی مختلف. قدم دوم؛ در بخش آموزش و تربیت مربیان متخصص پیاده‌روی جهت آموزش به عموم مردم و قدم سوم؛ در حوزه ی فرهنگ سازی که رسانه‌ها می‌بایست نقش فعال داشته باشند.	

جدول ۲. نمونه دسته بندی متن مصاحبه ها

عوامل اثر گذار	عوامل زمینه ساز	عوامل مداخله گر	نتایج	برنامه‌های استراتژیک
فرهنگ سازی: آگاهی عمومی موجب تغییر رفتار می‌شود. تشکیل گروهک‌های پیاده‌روی همراه با یک مربی آگاه و متخصص دوشنبه‌های پیاده‌روی تاثیر خوبی در فرهنگ سازی داشت.	طراحی و ایجاد مسیرهای ویژه پیاده‌روی و بستر سازی استاندارد و پیاده راه‌های استاندارد توسط شهرداری: رعایت ایمنی-روشنایی-نبود موانع- رعایت شیب- ایجاد جذابیت در مسیر و فضای سبز ایمن سازی گذرگاههای عرضی تردد عابرین یکپارچگی بخش‌های مختلف حمل و نقل شهری: به این شکل که با برداشتن تعداد گام مشخص دسترسی به مترو حاصل شود. + پیاده‌روی بعنوان یک روش حمل و نقل فعال در ترکیب با روش‌های متنوع دیگر حمل و نقل شهری (مترو، اتوبوس) در نظر گرفته شود.	الودگی‌های محیطی: الودگی هوا و الودگی صوتی زنگ ورزش در مدارس بعنوان یک زمان غیر مفید است که بی علاقه‌گی در نحوه ی تفکر دانش آموزان و نسل جوان نسبت به ورزش ایجاد می‌کند. استفاده ی نادرست از بودجه در شهرداری مثلا به جای گذاشتن دستگاه‌های بدنسازی در پارک‌ها، مسیرهای پیاده‌روی ایجاد می‌کردند و مربیان پیاده‌روی استخدام می‌کردند. نگاه اعضای شورای شهر تهران به مقوله ی حمل و نقل فعال: آنها مسیرهای ویژه ی دوچرخه سواری را جزء طرح‌های شکست خورده می‌دانند. داشتن رویکردهای سیاسی نهادهای تاثیرگذار مثل: وزارت خانه‌های ورزش، بهداشت و درمان، آموزش و پرورش و شهرداری، نقش این نهادها را به مداخله گر تغییر می‌دهد.	بهبود سلامتی افراد موثر در کاهش وزن کاهش مرگ و میر و بیماری‌های غیرواگیر کاهش هزینه‌های سیستم درمان کاهش الزایمر و بیماری‌های مرتبط با الودگی هوا کاهش الودگی هوا: با کاهش مصرف سوخت بهبود حمل و نقل فعال در شهرها تاثیر مثبت در اقتصاد کشور	استفاده از تبلیغات در صدا و سیما: انتشار ویروس مثبت (آگاهی رسانی) استفاده از فضای مجازی و اپلیکیشن‌ها برای معرفی مسیرهای قابل پیاده‌روی و امکانات موجود در مسیر مثل رستوران و ... تعداد گام‌های برداشته شده ی هر کارمند در هفته یا در طول یک ماه بعنوان یک فعالیت بدنی ارزشمند در هر سازمان تعریف شود و مورد تشویق قرار گیرد. این رویه در بخش‌های مختلف حکومت و ادارات و ارگان‌ها قابل اجراست. تجویز پیاده‌روی در نسخه ی پزشکان پرورش مربی پیاده‌روی کشورهای پیشرفته در دوران پندمی کووید بیشتر از حمل و نقل فعال بهره بردند. ایجاد اجتماع‌های پیاده‌روی با حضور یک مربی دوره دیده مخصوص پیاده‌روی که درباره شیوه‌های تغییر رفتار و نکات ضروری در پیاده‌روی درست آموزش می‌دهد. ایجاد تفکر ورزشی از دوران مدرسه و در آموزش و پرورش تا تبدیل به رفتار شود. تشویق مردم به پیاده‌روی توسط ائمه ی جمعه و مذهبیین برگزاری رویدادهای تشویقی

عوامل اثر گذار	عوامل زمینه ساز	عوامل مداخله گر	نتایج	برنامه‌های استراتژیک
				مانند دوشنبه‌های پیاده‌روی که با توزیع جوایز و شعار و لوگوهایی به منظور ترویج پیاده‌روی همراه بود و یا برگزاری رویداد 5k running and walking پیاده‌روی باطنی مسافت ۵ کیلومتر انجام می‌شود و بودجه‌ی حاصله صرف امور خیریه می‌شود و در آخر هم به همه مدال داده می‌شود. استفاده از دانشجویان تربیت بدنی در پارک‌ها برای ترویج پیاده‌روی فرهنگ سازی به کمک وزارت ورزش بخش ورزش همگانی و NGOها صورت می‌پذیرد. NGO: سازمان‌های مردم نهاد هستند (ایجاد آگاهی و سپس تبدیل به رفتار). ترویج پیاده‌روی با کمک سلبریتی‌ها و افراد تاثیر گذار بعنوان مثال وزیر ورزش وزارت امور خارجه می‌تواند فعالیت‌هایی در حوزه ی پیاده‌روی در سطح بین المللی انجام دهد. ایجاد بسترهای پیاده‌روی در محیط‌های طبیعی اطراف شهرها مثلا در کوه‌های اطراف شهر تغییر دیدگاه مسئولین نسبت به پیاده روی

جدول ۳. شکل دهی مقولات اصلی شرایط علی توسعه ی ورزش همگانی از طریق پیاده روی

مقولات اصلی	کدهای مفهومی
بینش	بینش فردی
فرهنگ	فرهنگ افزایی فرهنگ خانواده و فرهنگ جامعه
فراغت فعال	بهره بردن از موقعیت ها
الگو محوری	ارزش آفرینی
مدیریت یکپارچه	مدیریت یکپارچه
اینرسی	اینرسی

جدول ۴. مقولات اصلی عوامل مداخله گر توسعه ی ورزش همگانی از طریق پیاده روی

مقولات اصلی	کدهای مفهومی
ایدئولوژی	ایدئولوژی محوری
کالبدی	کالبد نامناسب شهر
انحصارطلبی	انحصارطلبی دولتی
فناوری	فن اوری توسعه نیافته
عوامل فراگیر	عوامل فراگیر

جدول ۵. مقولات اصلی بسترسازی توسعه ی ورزش همگانی از طریق پیاده روی

مقولات اصلی	کدهای مفهومی
شهرسازی استاندارد	توسعه ی زیرساختی
	ایمنی فنی
امنیت	امنیت اجتماعی
	امنیت اقتصادی
	امنیت محیط زیستی
پشتیبانی قانونی	قوانین بالا دستی

جدول ۶. مقولات اصلی راهبردهای توسعه ی ورزش همگانی از طریق پیاده روی

مقولات اصلی	کدهای مفهومی
کلان نگری	کلان نگری
آموزش	آموزش
اقدامات فنی	اقدامات فنی
تنظیم گری	تنظیم گری
حمایت طلبی	حمایت طلبی

جدول ۷. مقولات اصلی پیامدهای توسعه ی ورزش همگانی از طریق پیاده روی

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

بحث و نتیجه گیری

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

گردید. سپس با ۲۳ نفر از خبرگان مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته عمیق صورت گرفت و پس از کدگذاری باز ۸۸۸ کد استخراج شد. سپس کدها پالایش شدند و در نهایت ۱۸۶ کد انتخابی، ۲۲ مقوله اصلی و ۲۷ کد مفهومی دسته بندی و طبقه بندی شدند.

شرایط علی مورد مطالعه در این پژوهش، حاکی از وجود ۸ کد مفهومی شامل «بیش فردی»، «فرهنگ افزایی»، «فرهنگ خانواده و جامعه»، «بهره بردن از موقعیت‌ها»، «ارزش آفرینی»، «مدیریت یکپارچه» و «اینرسی».

دارند و مجموعه‌ای از راهبردها و اقدامات را برای دستیابی به چنین اهدافی به کار می‌گیرند.

یکی دیگر از عوامل شناسایی شده توسعه دهنده ی پیاده روی، استفاده ی بهینه از موقعیت‌ها یا بهره بردن از موقعیت‌هاست، از جمله: استفاده ی بهینه از فضاهای ورزشی موجود مثلاً حیاط مدارس در زمان‌ها و فصول غیرفعال مدرسه، یافتن نزدیکترین فضای مناسب پیاده‌روی به منزل مسکونی، ایجاد موقعیت‌های مناسب برای پیاده‌روی و راه رفتن، انتخاب پوشش مناسب و برنامه‌ریزی جهت گام برداری مسافت مشخصی از مسیر رفت و آمد به محل کار و منزل و استفاده از فرصت‌های موجود چه به منظور خرید و چه به منظور انجام کار، شیوه تردد و همچنین تعریف پیاده‌روی به عنوان یک فعالیت اوقات فراغتی برای خود.

یک نمونه از این موارد ایجاد موقعیت برای پیاده روی، برنامه پیاده‌روی تا مدرسه^۵ می‌باشد که در ماه اکتبر هر سال، کودکان دبستانی ویکتوریا^۶ (ایالت ویکتوریا- ایالات متحده) را تشویق می‌کند تا پیاده، با دوچرخه یا اسکوتر مسیر رفت و برگشت از مدرسه خود را طی کنند. این شیوه‌های رفت و آمد توأم با فعالیت جسمانی، فرصتی عالی جهت برقراری ارتباط و گفتگو با کودکان و آشنایی با همسایگان است. حتی توصیه می‌شود که اگر پیاده‌روی کل مسیر مقدور نیست، کافی است بخشی از مسیر را با ماشین رفته و بقیه راه را پیاده، با دوچرخه یا اسکوتر طی کنند. از جمله دستاوردهای این طرح در سال ۲۰۱۷، شرکت ۷۵۹ مدرسه، ۱۴۰ هزار و ۳۰۳ دانش آموز و در مجموع تعداد پیاده‌روی‌ها، دوچرخه سواری‌ها و اسکوتر سواری‌ها عدد ۲،۲۱۷،۲۶۹ بوده است. معلمان تعداد دفعاتی که دانش آموزان در طول ماه اکتبر مسیر خانه و مدرسه را با روش‌های گفته شده، طی کرده اند را در تقویم کلاس ثبت می‌کنند (بنیاد ترویج سلامتی ویکتوریا^۷). برنامه ی مذکور یک نمونه بهره بردن از موقعیت‌ها در کشور آمریکا بود که با نظر خبرگان این پژوهش، همسو بود.

می‌باشد. در راستای کد مفهومی بینش فردی، در مطالعه‌ای عنوان می‌شود که علاوه بر وجود فضاهای سبز عمومی (مانند پارک‌ها و مسیرهای سبز)، ایجاد انگیزه برای مشارکت در تردد فعال، به‌منظور تشویق به پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری ضروری است. نتایج نشان داده‌اند که میزان آگاهی شهروندان بر نگرش آن‌ها در بهره بردن از پیاده‌روی تأثیر مثبت می‌گذارد. علاوه بر این، انگیزه‌های بیرونی و درونی تا حد زیادی بر نگرش و اهداف رفتاری تأثیر می‌گذارد. (کیم و هال^۱، ۲۰۲۲).

از سوی دیگر، ون^۲ و همکاران (۲۰۲۲)، نیز معتقدند که افراد توسط ادراکات و بینش فردی خود هدایت می‌شوند. ادراک از محیط، تصمیمات فرد برای انتخاب نحوه جابجایی را شکل می‌دهد. این مقاله نقش دسترسی را بررسی می‌کند و نشان می‌دهد که میزان دسترسی مستقیماً بر احتمال راه رفتن تأثیر می‌گذارد. از سوی دیگر به اهمیت فرهنگ سازی در امر توسعه پیاده‌روی به عنوان یک ورزش همگانی پرداخته می‌شود. اغلب افراد، پیاده‌روی را به عنوان فعالیتی تأثیر گذار در نظر نمی‌گیرند. در نتیجه فرهنگ‌سازی مناسب در این امر باید به صورت اساسی شکل بگیرد (ون و همکاران، ۲۰۲۲).

در چین و هند نیز مبلغان دینی به منظور توجه به رفتارهایشان، از قوانینی جهت پیاده‌روی صحیح پیروی می‌کنند و به منظور کسب اثرات سلامتی بخش آن برای جسم و روان، به این ورزش توصیه می‌کنند (چیو و هیرمن^۳، ۲۰۲۳). با توجه به اهمیت پیاده‌روی، شکل‌دهی گروه‌های پیاده‌روی نیز تأثیر بیشتری در انگیزه بخشی افراد برای مشارکت در این رشته و فرهنگ‌سازی برای توسعه این ورزش دارد (سیرواراما کریشنن، ۲۰۲۳). خانواده نیز عنصری اثرگذار در مشارکت ورزشی و انتخاب ورزش‌ها به حساب می‌آید، همانطور که ویلر^۴ و همکاران (۲۰۱۲) نیز در تحقیق خود بیان کردند؛ فرهنگ ورزشی از طریق خانواده‌ها منتقل می‌شود. در واقع، والدین در رابطه با مشارکت ورزشی فرزندانشان اهداف مشخصی

^۵ Walk to School

^۶ Victoria

^۷ Victorian Health Promotion Foundation

^۱ Kim & Hall

^۲ Van

^۳ Chiu & Heirman

^۴ Wheeler

فردی بر اساس باورهای او ساخته می‌شود و به همین دلیل هرگونه تغییر در شیوه ی زندگی تک تک افراد و در ابعاد وسیع‌تر-جامعه، نیازمند تحول و دگرگونی باورهای غلط است. از دیگر باورهای غلط رایج خصوصا در مورد پیاده‌روی این است که پیاده‌روی یک فعالیت ورزشی اثربخش نمی باشد و یک فعالیت بی فایده است در حالیکه مقالات بی شماری در ادبیات پیشینه موجودند که بر اثرگذاری پیاده‌روی بر ابعاد مختلف جسمانی و روانی صحت می‌گذارند.

با توجه به استفاده از نظر خبرگان در این پژوهش، پیشنهاد می‌شود برای تحقیقات آتی، از تجربیات و نظرات شهروندانی که در این فعالیت جسمانی مشارکت می‌کنند استفاده گردد و شناسایی عوامل مؤثر از دیدگاه مشارکت کنندگان بررسی گردد. همچنین، با توجه به این که تحقیق حاضر به صورت کیفی انجام شده است به محققان پیشنهاد می‌گردد عوامل شناسایی شده را به صورت کمی و از طریق پرسشنامه نیز مورد بررسی قرار دهند.

تشکر و قدردانی

از صاحب‌ه شونده‌گان محترم که لطف کردند در این پژوهش شرکت کردند و از اساتید گرامی که در پیشبرد این مطالعه راهنمایی‌های سودمندی ارائه نمودند، تشکر و قدردانی می‌نمایم.

منابع

- Abbasi, A., & Jafari, A. (2020). The Impact of Instagram Activities of Celebrities on the Lifestyle of Iranian users. *Communication Research*, 27(101), 33-54.(persian)
- Abe, T., & Loenneke, J. P. (2017). Walking with blood flow restriction: Could it help the elderly to get more out of every step? *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(11), 964.
- Aman, M. S., Mohamed, M., & Omar-Fauzee, M. S. (2009). Sport for all and elite sport: underlining values and aims for government involvement via leisure policy. *European journal of social sciences*, 9(4), 659-668.
- Asefi, A. A., & Ghanbar Poor Nosrati, A. (2018). The effective factors model in institutionalization of sport for all in Iran. *Research in Sport Management and Motor Behavior*, 8(16), 29-46. doi:10.29252/jrsm.8.16.29.(persian)

یکی دیگر از عوامل علی، الگو محوری است. کد مفهومی تعریف شده برای مقوله‌ی الگومحوری، ارزش آفرینی است. از نظر خبرگان، منظور از الگو محوری، الگو برداری از چهره‌های شناخته شده و محبوب جامعه هستند. در تمام جوامع رفتار الگوها مورد توجه عموم جامعه است و مردم از رفتار چهره‌های شناخته شده و محبوبشان الگوبرداری می‌کنند و تاثیر می‌پذیرند. عباسی و جعفری (۱۳۹۹)، می‌گویند: کنش‌های سلبریتی‌ها بر سبک زندگی کاربران ایرانی (الگوی مصرف، نوع پوشش، اوقات فراغت، مدیریت بدن و روابط میان فردی) تأثیرگذار است و در مجموع ۲۵ درصد از پراکندگی مربوط به تغییرات سبک زندگی کاربران ایرانی اینستاگرام، از طریق کنش‌های سلبریتی‌ها تبیین می‌شود. نظری و رضائی‌نژاد (۱۳۹۵)، با تحلیل جامعه شناختی فرهنگ سلبریتی در ورزش عنوان می‌کنند که سلبریتی‌های ورزشی، نه تنها در دل فرهنگ عمومی توسط تعداد زیادی از مردم شناخته می‌شوند، بلکه اقدامات آن‌ها اثرات اجتماعی و فرهنگی قابل توجهی بر مردم به‌جای می‌گذارد. در واقع آن‌ها نقش فرهنگی، در نظام معنایی جوامع امروز بازی می‌کنند. یافته‌های این دو پژوهشگر، همسو با این مطالعه یافت شد.

در راستای تشریح کد مفهومی مدیریت یکپارچه، به نقل از برک پور و اسدی (۱۳۸۸: ۷۹)، مدیریت شهری تلاش برای هماهنگ کردن و یکپارچه کردن اقدامات دولتی و خصوصی برای چیره شدن بر مسائل ساکنان شهرها و ایجاد شهرهای عادلانه تر و پایدارتر است. در این پژوهش، خبرگان معتقدند برای توسعه ی پیاده‌روی، هماهنگی و یکپارچگی همه‌ی نهادهای دست اندرکار از بالاترین سطوح مدیریتی کشور تا بخش‌های مختلف سازمان‌های ورزشی شهرداری‌های کشور، مدیران شهرداری در بخش حمل و نقل عمومی و دیگر نهادهای مربوطه لازم و ضروری است. یافته‌های این پژوهش با مطالعه‌ی کشاورز (۱۳۹۹) نیز همسو می‌باشد. منظور از اینرسی در این مطالعه، سکون زدگی است که با رفتارها و باورهای ذهنی همراه است. باورهای اشتباهی نسبت به فعالیت جسمانی، سبک زندگی کم تحرک و وابستگی به وسائل نقلیه وجود دارند. از جمله این باورها می‌توان به مثال معروف لاک‌پشت با کم تحرکی بیشتری که نسبت به خرگوش دارد، عمر طولانی‌تری دارد اشاره کرد. سبک زندگی هر

- Barak Poor, N., Asadi, I. (2012). Urban management and governance, 2nd edition, Tehran, University of Art publications. (persian)
- Chiu, T.-L., & Heirman, A. (2023). Physical Exercise and Sporting Activities in Contemporary Taiwanese and Mainland Chinese Buddhist Monasteries. In "Take the Vinaya as Your Master" (pp. 325-358): Brill.
- Ettema, D., & Smajic, I. (2014). Walking, places and wellbeing. *The geographical journal*, 181(2), 102-109.
- Gusi, N., Reyes, M.C., Gonzalez-Guerrero, J.L. et al. Cost-utility of a walking programme for moderately depressed, obese, or overweight elderly women in primary care: a randomised controlled trial. *BMC Public Health* 8, 231 (2008). <https://doi.org/10.1186>.
- Keshavarz, L. (2021). Designing A Model of Sports for All Governance in Iran. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 19(50), 131-148. (persian)
- Kim, M. J., & Hall, C. M. (2022). Application of EMGB to study impacts of public green space on active transport behavior: Evidence from South Korea. *International journal of environmental research and public health*, 19(12), 7459.
- Loo, B. P. Y. (2021). Walking towards a happy city. *Journal of Transport Geography*, 93, 103078. [doi:https://doi.org/10.1016/j.jtrangeo.2021.103078](https://doi.org/10.1016/j.jtrangeo.2021.103078)
- Loukaitou-Sideris, A. (2020). Special issue on walking. *Transport Reviews*, 40(2), 131-134. [doi:10.1080/01441647.2020.1712044](https://doi.org/10.1080/01441647.2020.1712044)
- Middleton, J. (2016). The socialities of everyday urban walking and the 'right to the city'. *Urban Studies*, 55(2), 296-315. [doi:10.1177/0042098016649325](https://doi.org/10.1177/0042098016649325)
- Nazari S., Ramezani Nejad R., (2020), Sociological analysis of celebrity culture in sports, 3rd National Conference of the Scientific Association of Sports Management of Iran·Tehran·<https://civilica.com/doc/1030810>.
- Paul, K., Chloë, W., Ailsa, G. N., Ruth, H., Nanette, M., & Justin, R. (2018). Walking on sunshine: scoping review of the evidence for walking and mental health. *British Journal of Sports Medicine*, 52(12), 800. [doi:10.1136/bjsports-2017-098827](https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098827)
- Reichert, F. F., Barros, A. J., Domingues, M. R., & Hallal, P. C. (2007). The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. *American journal of public health*, 97(3), 515-519.
- Salmon, J., Owen, N., Crawford, D., Bauman, A., & Sallis, J. F. (2003). Physical activity and sedentary behavior: a population-based study of barriers, enjoyment, and preference. *Health psychology*, 22(2), 178.
- Shahriari N, Tabesh S, & Nazari R., Zolfagharzadeh, M. M., (2020). Identifying the effective factors of public sports in Iran. *Sports Science Quarterly*, 11(36), 44-60. (persian)
- Sivaramakrishnan, H., Phoenix, C., Qusted, E., Thøgersen-Ntoumani, C., Gucciardi, D. F., Cheval, B., & Ntoumanis, N. (2023). "More than just a walk in the park": A multi-stakeholder qualitative exploration of community-based walking sport programmes for
- Sivaramakrishnan, H., Qusted, E., Cheval, B., Thøgersen-Ntoumani, C., Gucciardi, D. F., & Ntoumanis, N. (2023). Predictors of intentions of adults over 35 years to participate in walking sport programs: A social-ecological mixed-methods approach. [Scandinhttps://doi.org/10.1111/sms.14368](https://doi.org/10.1111/sms.14368)
- Tahzibi kh. A., (2015). Investigating the effective factors on the development of public sports and existing obstacles from the point of view of the participants and those involved in the morning walk and happiness conference in Khuzestan province.(persian)
- Van der Vlugt, A.-L., Curl, A., & Scheiner, J. (2022). The influence of travel attitudes on perceived walking accessibility and walking behaviour. *Travel behaviour and society*, 27, 47-56.
- Wheeler, S. (2012). The significance of family culture for sports participation. *International Review for the Sociology of Sport*, 47(2), 235-252. <https://doi.org/10.1177/1012690211403196>. https://www.vichealth.vic.gov.au/sites/default/files/FARSI_WTS-2018-FactSheet-Parents-Carers.pdf.