

فصلنامه جهان نوین

No 3, 2020, P 48-62

سال سوم، شماره دوازدهم، زمستان ۱۳۹۹، صص ۶۲-۴۸

(ISSN) : 2645 - 3479

شماره شاپا: (۳۴۷۹ - ۲۶۴۵)

تحلیل ویژگی‌های محیطی پارک‌های عمومی در جذب افراد به ورزش صبحگاهی (مطالعه موردی: شهر اراک)

شیرین آقامحمدی^۱، ماشاله جعفری^۲

چکیده:

هدف: این تحقیق تحلیل ویژگی‌های محیطی پارک‌ها در گرایش افراد به ورزش صبحگاهی شهر اراک بود. روش کار: جامعه آماری پژوهش شامل کلیه افرادی هستند که به پارک‌های اراک جهت ورزش صبحگاهی مراجعه می‌کردند که در این بین تعداد ۲۰۰ نفر که به چهار پارک مراجعه می‌کردند به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها، پرسش‌نامه محقق ساخته بود که حاوی ۳۰ سؤال بود که ویژگی‌های محیطی پارک‌ها را در گرایش افراد به ورزش صبحگاهی در مقیاس پنج ارزشی لیکرت اندازه‌گیری می‌کرد. تعدادی از اساتید و کارشناسان صاحب‌نظر، روایی این پرسش‌نامه را تأیید کردند. پایایی آن را نیز روش آلفای کرونباخ ($\alpha = 0/842$) تأیید نمود. برای تجزیه و تحلیل توصیفی یافته‌ها از میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی، درصد و جدول استفاده شده است و برای تجزیه و تحلیل استنباطی یافته‌ها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های تحقیق و از آزمون همبستگی اسپیرمن برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و برای تعیین اولویت هر یک از آنها از آزمون فریدمن استفاده شده است.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهند که بین دسترسی به پارک‌ها در گرایش افراد به ورزش صبحگاهی شهرستان اراک ارتباط معناداری وجود ندارد.

نتیجه‌گیری: نتایج تحقیق نشان داد ارتباط معناداری بین امکانات رفاهی و زیبایی در گرایش افراد به ورزش صبحگاهی وجد داشت اما این ارتباط بین امنیت اجتماعی، نظافت و دسترسی افراد در گرایش به ورزش صبحگاهی معنادار نبود.

کلیدواژه‌ها: ویژگی‌های محیطی، پارک‌ها، ورزش صبحگاهی

۱ - مدرس دانشگاه پیام نور استان مرکزی - اراک email:mohammadi_sport90@yahoo.com

۲- مسئول تربیت بدنی دانشگاه پیام نور استان مرکزی - اراک

مقدمه

بی‌تردید فضای سبز و پارک‌های شهری را باید در زمره اساسی‌ترین عوامل پایداری حیات طبیعی و انسانی در شهرنشینی امروز به شمار آورد (اسماعیلی، ۱۳۸۱). آنچه در این تحقیق حائز اهمیت است بررسی ویژگی‌های محیطی پارک شامل امنیت، دسترسی، زیبایی نظافت و امکانات رفاهی می‌باشد؛ بنابراین به جهت ارائه فرصت و زمینه‌های فعالیت جسمانی، پارک‌ها می‌توانند جریان سلامت جسمانی و روانی افراد را تسهیل نمایند (بدیمورانگ، ۲۰۰۷). نخعی (۱۳۸۲)، در مطالعه‌ای تحت عنوان فضای سبز و تأثیر آن بر روان انسان دریافت که عواملی چون فضای سبز و نور کافی در قالب زیبایی بر روان انسان اثر می‌گذارند (نخعی، ۱۳۸۲). رضانی نژاد و همکارانش (۱۳۸۶) در بررسی انگیزه‌های شرکت‌کنندگان در ورزش‌های همگانی در فضاهای روباز دریافتند که انگیزه‌ی کسب سلامتی و آمادگی جسمانی، لذت و نشاط، بهبود روابط شغلی و زندگی، پیشگیری و درمان بیماری‌ها، تعامل اجتماعی و دیگر دلایل شخصی به ترتیب در اولویت اول الی ششم قرار داشت (رضانی نژاد و همکاران، ۱۳۸۶). (علیزاده، ۱۳۸۵) در بررسی شیوه‌های افزایش بهره‌وری اماکن، تأسیسات و تجهیزات به این نتیجه رسید که ۷۱ درصد صاحب‌نظران «سهولت دسترسی به فضای ورزشی» را عامل مهم در ارتقای بهره‌وری فضای ورزشی می‌دانستند (بال و همکاران، ۲۰۰۱).

گیلس کورتی^۳ و همکاران (۲۰۰۵)، در ارتباط با جذابیت و اندازه فضای باز عمومی دریافتند که ۲۹ درصد از شرکت‌کنندگان، از فضای باز عمومی برای فعالیت بدنی استفاده می‌کردند و همچنین افزایش دسترسی منجر به افزایش استفاده از فضاهای باز عمومی می‌شد (اینو و همکاران، ۲۰۰۹).

سالیس^۴ و همکاران (۱۹۹۷)، در ارزیابی متغیرهای محیطی اثرگذار بر سطح فعالیت بدنی به این نتیجه رسیدند که جنبه‌های محیط فیزیکی می‌توانند بر شرکت در فعالیت بدنی تأثیر داشته باشند (تراپد و همکاران، ۲۰۰۱).

جی تراپد^۵ و همکاران (۲۰۰۱)، تحقیقی را تحت عنوان ارتباط بین عوامل محیطی و استفاده از مسیرهای پیاده‌روی برای فعالیت بدنی در آمریکا به این نتیجه رسیدند که ارتباط معنی‌داری بین عوامل محیطی و انجام فعالیت بدنی وجود دارد (نخعی، ۲۰۰۳).

کایلی بال^۶ و همکاران (۲۰۰۱)، در بررسی همبستگی بین زیبایی و آسودگی محیط و داشتن همراه برای پیاده‌روی در میان بزرگسالان استرالیایی به این نتیجه رسیدند که ارتباط مثبت معنی‌داری بین زیبایی محیط، آسودگی و داشتن همراه با سطح تمایل به پیاده‌روی وجود دارد (کارور و همکاران، ۲۰۰۸).

کرایج^۷ و همکاران (۲۰۰۲)، در تحقیقی در زمینه بررسی اثر محیط بر روی فعالیت بدنی به این نتیجه رسیدند که پیاده‌روی تا محل کار به طور معنی‌داری با افزایش مطلوبیت محیط در محیط‌های شهری و

3 - Giles – Corti B & et al 2005

4 - Sallis & et al 1997

5 - J troped & et al

6-Kylie ball & et al 2001

اطراف آن ارتباط دارد (فلوید و همکاران، ۲۰۰۸). کرتلند^۸ و همکاران (۲۰۰۳)، در تحقیقی تحت عنوان ارزیابی محیطی حمایت‌کننده‌های فعالیت بدنی به این نتیجه رسید که دو عامل دسترسی و ایمنی با سطح واقعی فعالیت بدنی ارتباط دارند (ریوا و همکاران، ۲۰۰۷). گومز^۹ و همکارانش (۲۰۰۴)، در تحقیقی تحت عنوان: جرم‌های شدید و فعالیت بدنی خارج از خانه در میان جوانان شهری به این نتیجه رسیدند که دیدگاه دختران نسبت به محیط همسایگی آنها در شرایطی که آن را امن احساس کنند با سطح فعالیت بدنی خارج از خانه به طور مثبت و معنی‌داری مرتبط می‌باشد (گیلز و همکاران، ۲۰۰۵).

فوستر^{۱۰} و همکارانش (۲۰۰۴)، در مطالعه‌ای تحت عنوان ادراکات محیطی و میزان پیاده‌روی در بزرگسالان انگلیسی به این نتیجه رسیدند که پیاده‌روی زنان ارتباطی را با امنیت در زمان پیاده‌روی و وجود مراکز خرید از زمان پیاده‌روی نشان می‌داد در مقابل پیاده‌روی مردان بیشتر از ۱۵۰ دقیقه در هفته منوط به وجود پارک محلی و فضای سبز بدون در نظر گرفتن امنیت بود (کازینسکی و همکاران، ۲۰۰۸). اوون^{۱۱} و همکارانش (۲۰۰۴)، در تحقیقی با عنوان: درک تأثیرات محیطی بر روی پیاده‌روی دریافتند که ویژگی‌های محیطی روابط مثبتی را با انواع پیاده‌روی داشتند (استرانگر و همکاران، ۲۰۱۰).

کازینسکی^{۱۲} و همکارانش (۲۰۰۸)، در تحقیقی به بررسی همبستگی بین زیبایی پارک و فعالیت بدنی دریافتند که پارک‌های با مسیرهای پیاده‌روی و یا مکان‌های درخت‌کاری شده تقریباً به میزان ۷ برابر بیشتر از پارک‌هایی که این امکان را نداشتند مورد استفاده قرار می‌گرفتند. در صورتی که زیبایی و ایمنی ارتباطی را نشان ندادند (سالنس و همکاران، ۲۰۰۳). تحقیق ریوا^{۱۳} و همکاران (۲۰۰۷)، تحت عنوان: بکارگیری اماکن محلی برای انجام فعالیت بدنی نشان داد که موجودیت منابع نمی‌تواند نشانه کافی برای فعالیت بدنی باشد (کازینسکی و همکاران، ۲۰۰۷).

کازینسکی و موون^{۱۴} (۲۰۱۰)، در بررسی تأثیر انتخاب شخصی بر روی ارتباط بین پارک و فعالیت بدنی به این نتیجه رسیدند که شرکت‌کنندگانی که اهمیت بیشتری را برای زندگی در نزدیکی پارک قائل هستند و آن‌هایی که در مجاورت پارک زندگی می‌کنند به طور معناداری بیشتر در پارک به فعالیت بدنی می‌پردازند و نکته قابل توجه اینکه افراد ساکن در مجاورت پارک که اهمیت کمتری برای آن قائل هستند کمتر در آن به فعالیت می‌پردازند (هنریش، ۲۰۰۷).

7 -Craig & et al 2002

8 -Kirtland & et a

9 -Gomez et al

10 -Foster & et al 2004

11 - Owen N & et al 2004

12 -Kaczynski AT & et al 2008

13 -Riva & et al 2007

14 -Kaczynski & Mowen

اپشتاین^{۱۵} و همکاران (۲۰۰۶)، در تحقیقی تحت عنوان ارتباط بین پارک و فعالیت بدنی در جوانان آمریکا دریافتند که پارک‌ها به آرامی باعث افزایش فعالیت بدنی جوانان می‌گردند و این با رفتار غیرفعال رابطه معکوس دارد (دانکن و همکاران، ۲۰۰۵).

کوهن^{۱۶} و همکارانش (۲۰۰۶)، در تحقیقی تحت عنوان: پارک‌های عمومی و فعالیت بدنی در بین دختران جوان در آمریکا به این نتیجه رسیدند که نورپردازی محیط داخلی و اطراف پارک همبستگی بیشتری را با فعالیت بدنی دختران جوان داشت و آنهایی که در نزدیکی پارک‌های با تسهیلات متنوع بودند بیشتر در فعالیت بدنی متوسط و شدید خارج از خانه و مدرسه شرکت داشتند (اپستین و همکاران، ۲۰۰۶).

کازینسکی و هندرسون^{۱۷} (۲۰۰۷)، در مطالعه‌ای به صورت بررسی مقالات نشان دادند که تنها ۴۰ درصد از مقالات همبستگی بین پارک‌ها و متغیرهای فعالیت جسمانی را مثبت به دست آوردند (سالیس و همکاران، ۱۹۹۷).

سامینسکی^{۱۸} و همکاران (۲۰۰۵)، در تحقیقی تحت عنوان: چهره کلی محیط همسایگی و پیاده‌روی در بزرگسالان آمریکائی به این نتیجه رسیدند که امنیت فضای همسایگی یک عامل تعیین‌کننده مهم برای پیاده‌روی است و چنانچه محیط همسایگی از امنیت لازم برخوردار باشد خانم‌ها به میزان چهار برابر بیشتر تمایل به پیاده‌روی پیدا می‌کنند (مک کورماک و، ۲۰۱۰). در تحقیق دانکن و مومری^{۱۹} (۲۰۰۵)، همبستگی قوی منفی بین اندازه‌های گزارش شخصی از پاکیزگی محیط همسایگی و احتمال شرکت در فعالیت بدنی به دست آمد (دی بوردهوج، ۲۰۰۳).

تحقیق وان لنته^{۲۰} و همکاران (۲۰۰۵)، تحت عنوان: نابرابری محیط همسایگی و عدم فعالیت بدنی (نقش جذابیت محیط همسایگی و نزدیکی به اماکن محلی و امنیت) به این نتیجه رسیدند که بیشتر از ۳۸ درصد از شرکت‌کنندگان تا محل کار پیاده‌روی و یا دوچرخه‌سواری می‌کنند و این میزان در مناطق محروم به نسبت به مناطق مرفه کمتر است اما اختلاف چندانی وجود ندارد ضمن اینکه نزدیکی به اماکن ورزشی و میزان توجه پلیس همبستگی را با شرکت در فعالیت‌های ورزشی نشان داد (هاستون و همکاران، ۲۰۰۳).

واستین^{۲۱} (۲۰۰۷)، در پژوهش خود تحت عنوان: محیط شهری و فعالیت بدنی، عوامل اثرگذار در استفاده جوانان از اماکن تفریحی در آمریکا نشان داد که خانم‌های جوان عوامل اجتماعی منفی را مثل جرم و خشونت به عنوان مهم‌ترین عوامل در ارتباط با فعالیت بدنی مطرح نمودند درحالی‌که مردان جوان حمایت

15-Epstein LH & et al 2006

16 -Cohen A & et al 2006

17-Kaczynski AT & Henderson KA 2007

18 -Suminski R & et al 2005

19-Duncan M & Mummery K 2005-

20 -Van Lenthe F & et al 2005

21 -Vastine A

اجتماعی و زمینه‌های فعالیت بدنی را به‌عنوان مهم‌ترین عوامل بیان کردند. همچنین بزرگسالان اماکن امن را ترجیح می‌دادند (پانتر و جونز، ۲۰۰۸).

آلوز^{۲۲} و همکارانش (۲۰۰۸)، تحقیقی را با عنوان: تمایلات افراد سالمند نسبت به ویژگی‌های محیطی پارک‌های محلی در بریتانیا انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که افراد سالمند تمایل زیادی در مراجعه به پارک‌های محلی دارند به شرط آنکه این پارک‌ها دارای شرایط خوبی باشند (بال و همکاران، ۲۰۰۸). پانتر^{۲۳} و جونز (۲۰۰۸)، در بررسی همبستگی بین فعالیت بدنی، انتظارات محیط همسایگی و دسترسی به اماکن در یکی از شهرهای انگلیس دریافتند که ارتباط قوی بین گزارش از تکرار و شرکت در فعالیت بدنی با مسافت اماکن وجود ندارد (جاگو و همکاران، ۲۰۰۵). فلویید^{۲۴} و همکاران (۲۰۰۸)، تحقیقی را تحت عنوان: پارک بر مبنای فعالیت بدنی در جوامع مختلف در آمریکا انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که پارک‌های دارای زمین‌های بازی و ورزشی باعث فعالیت بدنی بیشتری در افراد می‌شوند (فارلی و همکاران، ۲۰۰۷).

کارور^{۲۵} و دیگران (۲۰۰۸)، پژوهشی را به‌صورت بازنگری تحت عنوان: اثر امنیت محیط همسایگی بر روی فعالیت بدنی کودکان انجام دادند و دریافتند که علت پایین بودن سطح فعالیت رفت‌وآمد و فعالیت بدنی در میان کودکان در محیط‌های همسایگی خودشان به دلیل نبود و یا کمبود ایمنی این‌گونه محیط‌ها می‌باشد (سرین و لسلی، ۲۰۰۸).

ساجی یاما و تامپسون^{۲۶} (۲۰۰۸)، در بررسی همبستگی بین ویژگی‌های فضای باز محیط همسایگی و پیاده‌روی افراد سالمند در انگلستان به این نتیجه رسیدند که دسترسی به فضاهای سبز باز پیاده‌روی طولانی‌تری را برای شرکت‌کنندگان در بردارد (کازینسکی و همکاران، ۲۰۱۰).

این وجه^{۲۷} و همکاران (۲۰۰۹)، تحقیقی را با عنوان همبستگی فعالیت بدنی و محیط همسایگی در میان بزرگسالان ژاپنی انجام دادند و دریافتند که سه ویژگی محیطی (تراکم بالای محل سکونت، دسترسی و وجود مسیرهای پیاده‌روی) به طور معنی‌داری با پیاده‌روی به میزان ۱۵۰ دقیقه در هفته و یا بیشتر از آن ارتباط داشتند. همچنین دسترسی به مسیرهای دوچرخه‌سواری با افزایش سطح فعالیت بدنی متوسط و شدید ارتباط داشت (گومزو و همکاران، ۲۰۰۴).

استرانیگر، تیتز و اوجا^{۲۸} (۲۰۱۰)، در تحقیقی تحت عنوان ویژگی‌های ادراکی محیط همسایگی و وابستگی آن با رفتار فعالیت بدنی و سلامت در اتریش دریافتند که امنیت همگانی با کیفیت محیط اطراف محل

22 -Alves S & et al 2008

23 -Panter JR & Jones AP 2008

24-Flويد et al

25 -Karver A & et al 2008

26-Sagiyama T & Thompson CW 2008

27 -Inoues

28 -Strongger, Titze And OJA

سکونت رابطه داشته و فاکتور دسترسی به امکانات رفاهی و تسهیلات اوقات فراغت با فعالیت بدنی مرتبط می‌باشد (کرتلند و همکاران، ۲۰۰۳).

مک کورمک و همکارانش پس از بازنگری مقالات دریافتند که ایمنی، زیبایی، امکانات و نزدیکی عوامل مهم در تشویق به استفاده از پارک می‌باشند (هاستون و همکاران، ۲۰۰۳). سالنز^{۲۹} و همکاران (۲۰۰۳)، تحقیقی را تحت عنوان تفاوت‌های محله محور در تربیت بدنی در سن دیگو کالیفرنیا دریافتند که تغییر در مناطق شهری به لحاظ وجود تسهیلات و امکانات سبب تغییر در میزان فعالیت فیزیکی می‌گردد (کازینسکی و همکاران، ۲۰۰۸).

فلوید^{۳۰} و همکاران (۲۰۰۹)، تحقیقی را به‌عنوان اندازه‌گیری پارک و محیط‌های تفریحی حمایت‌کننده فعالیت بدنی در جوامع کم‌درآمد انجام دادند و دریافتند که ساکنین محله‌های با درآمد پایین به طور معمول فعالیت بدنی پایینی را دارند و این ممکن است به‌خاطر مشکل دسترسی به پارک‌ها و سایر محیط‌های تفریحی باشد. روش‌شناسی تحقیق

این تحقیق از نظر هدف کاربردی و از نظر نوع روش توصیفی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه افرادی هستند که به پارک‌های اراک جهت ورزش صبحگاهی مراجعه می‌کردند که در این بین تعداد ۲۰۰ نفر که به چهار پارک مراجعه می‌کردند به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات از پرسش‌نامه محقق ساخته‌ای متناسب با اهداف تحقیق استفاده شده است.

برای اطمینان از روایی محتوایی پرسش‌نامه و اندازه‌گیری دقیق مفاهیم موردنظر، پرسش‌نامه بین تعدادی از اساتید متخصص مدیریت ورزشی توزیع و نظرات و پیشنهادات در ویرایش نهایی پرسش‌نامه لحاظ گردید. برای تعیین پایایی پرسش‌نامه ابتدا تعداد ۳۰ نفر از افراد جامعه به‌صورت تصادفی انتخاب و اقدام به تکمیل پرسش‌نامه نمودند. سپس ضریب پایایی پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ ($\alpha=0/842$) محاسبه شد. برای تجزیه و تحلیل آماری یافته‌ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است.

برای تجزیه و تحلیل توصیفی یافته‌ها از میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی، درصد و جدول استفاده شده است و برای تجزیه و تحلیل استنباطی یافته‌ها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های تحقیق و از آزمون همبستگی اسپیرمن برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و برای تعیین اولویت هر یک از آنها از آزمون فریدمن استفاده شده است.

یافته‌های پژوهش

همان‌گونه که در جدول شماره ۱، مشاهده می‌شود، بررسی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه تحقیق حاکی از آن است که قسمت اعظم نمونه مورد بررسی در محدوده سنی ۳۰ - ۲۱ قرار دارد و مردان نسبت به زنان، تعداد بیشتری از نمونه را به خود اختصاص داده‌اند (۵۲/۵٪). علاوه بر این، ۳۸/۵٪ افراد مراجعه‌کننده به

پارک دیپلمه بودند. همچنین افراد خانه‌دار با ۲۳/۵٪ بیشترین مراجعه را به پارک داشتند ضمن اینکه ۷۷٪ افراد بین ۱ تا ۵ ساعت در هفته جهت ورزش صبحگاهی به پارک‌ها مراجعه می‌کردند.

جدول شماره ۱. توزیع فراوانی آزمودنی‌های پژوهش سن، جنسیت و ...

متغیر	فراوانی	درصد
سن	۲۰ و کمتر	۲۲
	۲۱ - ۳۰	۲۹/۵
	۳۱ - ۴۰	۲۳/۵
	۴۱ و بالاتر	۲۵
جنسیت	زن	۴۷/۵
	مرد	۵۲/۵
وضعیت تحصیلی	زیر دیپلم	۱۶/۵
	دیپلم	۳۸/۵
	کاردانی	۱۳/۵
	کارشناسی	۲۶
	کارشناسی ارشد و بالاتر	۵/۵
وضعیت شغلی	شاغل در بخش دولتی	۱۷/۵
	شاغل در بخش خصوصی	۱۹/۵
	دانشجو	۱۲
	بازنشسته	۷
	خانه‌دار	۲۳/۵
	بیکار	۲۰/۵
میزان	۱ تا ۵ ساعت	۷۷
	۶ تا ۱۰ ساعت	۱۹
	۱۱ ساعت به بالا	۴

همان‌طور که در جدول شماره ۲ نیز مشاهده می‌شود، بین امکانات رفاهی، زیبایی و گرایش افراد به ورزش صبحگاهی ارتباط معناداری وجود دارد، ولی بین نظافت، دسترسی، امنیت و گرایش افراد به ورزش صبحگاهی ارتباط معناداری وجود ندارد.

جدول ۲. بررسی ارتباط میان متغیرهای پژوهش

متغیر	میزان هفتگی شرکت افراد در ورزش صبحگاهی
امکانات رفاهی	ضریب همبستگی اسپیرمن ۰/۰۲**
	سطح معناداری ۰/۰۰۵
امنیت اجتماعی	ضریب همبستگی اسپیرمن ۰/۰۷
	سطح معناداری ۰/۳۰
زیبایی	ضریب همبستگی اسپیرمن ۰/۱۷*
	سطح معناداری ۰/۰۲
نظافت	ضریب همبستگی اسپیرمن ۰/۱۳
	سطح معناداری ۰/۰۷
دسترسی	ضریب همبستگی اسپیرمن ۰/۱۱
	سطح معناداری ۰/۱۳

*رابطه در سطح ۰/۰۱ معنادار است و **رابطه در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

در جدول شماره ۳، مشاهده می‌شود که متغیر امکانات رفاهی با میانگین ۴/۹۸ بر اساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت بیشترین میانگین را به خود اختصاص داده یا به عبارتی از همه مهم‌تر بوده است.

جدول شماره ۳. آزمون فریدمن برای رتبه‌بندی متغیرها

رتبه میانگین	متغیر
۴/۹۸	امکانات رفاهی
۳/۷۵	دسترسی
۲/۹۸	زیبایی
۱/۷۵	نظافت
۱/۵۱	امنیت

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که بین امکانات رفاهی پارک‌ها و گرایش مردم به ورزش صبحگاهی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد از این رو نتایج حاصل از تحقیق با یافته‌های نخعی، ۱۳۸۲، محمدزاده، علیزاده و پور ابوطالب، ۱۳۸۵، حسینی، ۱۳۸۹، سولیوان، ۱۹۹۹، هامپل، ۲۰۰۲، رومش و دیگران، ۲۰۰۶، اوون و دیگران، ۲۰۰۴، کینگ و دیگران، ۲۰۰۵، هاینریش و دیگران، ۲۰۰۷، آلو و دیگران، ۲۰۰۸، سالیس و تاکر، ۲۰۰۹ و مک کورمک، ۲۰۱۰ همخوان می‌باشد و با تحقیقات هندی، ۲۰۰۲، سالنس، ۲۰۰۳، هاستون، ۲۰۰۳، فرانک، ۲۰۰۵، ریوا، ۲۰۰۷، کازینسکی، پانتر و جونز، ۲۰۰۸ همخوان نمی‌باشد بر اساس تعاریف به‌عمل‌آمده از متغیرهای تحقیق که در فصل یک آمده امکانات رفاهی شامل: پارکینگ، سرویس‌های بهداشتی، غذیه‌فروشی و غیره می‌باشد که برای رفاه حال

ورزشکاران و افرادی که جهت ورزش صبحگاهی به پارک‌ها مراجعه می‌کنند تعریف شده است. در اکثر مطالعات همخوان امکانات رفاهی باعث گرایش بیشتر افراد به فعالیت بدنی و تفریح گردیده است و در چند مطالعه ناهمخوان اندک این رابطه معنادار نمی‌باشد.

بر اساس یافته‌های پژوهش بین امنیت اجتماعی در گرایش افراد به ورزش صبحگاهی ارتباط معناداری وجود ندارد. از این رو نتایج حاصل از تحقیق با یافته‌های دی‌بورد و هاج، فوستر، کرتلند، ۲۰۰۳، گومز، ۲۰۰۴، سامینسکی، ۲۰۰۵، فارلی، ۲۰۰۷ و ساجی یاما، ۲۰۰۸ همخوان نمی‌باشد. بر اساس تعاریف به‌عمل‌آمده از متغیرهای تحقیق که در فصل یک آمده است امنیت مهم‌ترین نیاز روحی، مهم‌ترین هدف زندگی و جوهر سلامت روانی فرد تعریف شده است (علیزاده، ۲۰۰۶). نتایج کلی مطالعه فوستر در سال ۲۰۰۳ نشان داد که هرچند مردان و زنان هر دو دیدگاه مثبتی را در رابطه با ویژگی‌های اجتماعی و فیزیکی محیط زندگی خود داشتند اما پاسخ‌های آنها متفاوت بود. پیاده‌روی زنان ارتباطی را با امنیت در زمان پیاده‌روی و وجود مراکز خرید در زمان پیاده‌روی نشان می‌داد و در مقابل پیاده‌روی مردان بیشتر از ۱۵۰ دقیقه در هر هفته منوط به وجود پارک محلی و فضای سبز بدون در نظر گرفتن امنیت بود؛ بنابراین از دیدگاه دختران امنیت محیط همسایگی به طور مثبت و معناداری با فعالیت بدنی خارج از خانه مرتبط است (رمضانزاد و همکاران، ۲۰۰۹) و چنانچه محیط پارک‌ها و فضاهای همسایگی از امنیت لازم برخوردار باشد خانم‌ها به میزان چهار برابر بیشتر در مقایسه با فضای غیر امن تمایل به پیاده‌روی دارند (ریس، ۲۰۰۷) از جمله موارد مهم ایجاد امنیت در محیط‌های همسایگی با وضعیت اقتصادی اجتماعی ضعیف است که می‌تواند باعث حضور بسیاری از نوجوانان جهت فعالیت بدنی گردد تا حدی که این موضوع توانسته به میزان ۸۴ درصد تعداد کودکان مراجعه‌کننده به پارک را افزایش دهد ریوا و ریچارد، ۲۰۰۷). در همین رابطه ایمنی خیابان و خطر افراد غریبه از عوامل اصلی در نگرانی والدین نسبت به امنیت کودکان در محیط همسایگی می‌باشد و باعث جلوگیری آنها از فعالیت بدنی و بازی در محیط خارج از خانه می‌گردد (رومیچ و همکاران، ۲۰۰۶) همچنین بین ایمنی و پیاده‌روی طولانی مدت برای تفریح همبستگی قوی و مثبتی وجود دارد (سلینس و سالیس، ۲۰۰۳) در نهایت می‌توان گفت محیط‌های امن با رویکرد مشتری‌مداری و توسعه سلامت عمومی که جزو اهداف بازاریابی اجتماعی است می‌تواند به طریق مقابله با رفتار سوء در محیط‌های عمومی به‌ویژه پارک‌ها و بهبود شرایط عمل نماید (سالیس و همکاران، ۱۹۹۷). در مجموع باتوجه به کلیه مواردی که در خصوص امنیت پارک‌ها بیان شد در پژوهش حاضر این متغیر معنادار نمی‌باشد و این بدان معنا می‌باشد که ورزش صبحگاهی مستقل از امنیت اجتماعی پارک‌ها می‌باشد که این موضوع می‌تواند نشانگر علاقه زیاد مراجعه‌کنندگان به پارک‌های اراک جهت ورزش صبحگاهی باشد و یا اینکه در هنگام ورزش صبحگاهی خطری متوجه آنها نگردیده که بیانگر وجود امنیت در پارک‌های اراک جهت ورزش صبحگاهی می‌باشد.

بر اساس یافته‌های پژوهش زیبایی پارک بر مراجعه به پارک جهت ورزش صبحگاهی تأثیر مثبت و معناداری دارد. این نتیجه با یافته‌های به‌دست‌آمده از تحقیقات نخعی، ۱۳۸۲، بال، ۲۰۰۱، هندی، ۲۰۰۲، دی‌بورد و هاج، ۲۰۰۳، اوون، ۲۰۰۴، گیلز کورتی، ۲۰۰۵، این‌وجه و تیلت، ۲۰۰۹ و کازینسکی، ۲۰۱۰ همخوان می‌باشد. بر اساس تعاریف به‌عمل‌آمده زیبایی بیان‌کننده جذابیت و عناصر متفاوت طراحی بکار رفته در پارک است (کینگ، ۲۰۰۳)، بر انسان، ۲۰۰۱) در اکثر مطالعات انجام شده زیبایی یکی از متغیرهای اثرگذار بر مراجعه افراد به فضاهای عمومی به‌منظور گذراندن اوقات فراغت می‌باشد بنابراین جذابیت‌های محیطی، طراحی‌های بکار رفته و عوامل محیطی

چهار مورد تقسیم‌بندی می‌شود که عبارت‌اند از: دسترسی کلی پارک، دسترسی یکسان، دسترسی فردی یا میزان مسافت طی شده توسط فرد از محل سکونت تا پارک و دسترسی درون پارک (بدیمو رانگ، ۲۰۰۷) از این رو در اکثر مطالعات انجام شده دسترسی و نزدیکی به فضاهای سبز باز به‌ویژه پارک‌ها از مطرح‌ترین متغیرهای تحقیق می‌باشند و عمده این تحقیقات اشاره به ۱۰ الی ۱۵ دقیقه پیاده‌روی از محل سکونت تا پارک برای دسترسی راحت و آسان دارند. چون پیاده‌روی یکی از روش‌های تفریح فعال و موردعلاقه مردم است بنابراین جز در این پژوهش در اکثر مطالعات انجام شده وضعیت دسترسی به پارک کاملاً^{۱۱} بر روی آن اثرگذار است (بریگان و ترویانا، ۲۰۰۲) بعلاوه از دیدگاه بازاریابی عامل دسترسی می‌تواند در بعد موقعیت سنجی و توانایی پارک‌ها در جذب و ارائه رفاه بیشتر به استفاده‌کنندگان در بیرون و درون پارک مؤثر باشد (برانسون و همکاران، ۲۰۰۱) همچنین بر اساس یافته‌ها متغیر دسترسی جهت فعالیت بدنی دارای نقش بیشتری در مردان می‌باشد طوری که بیشتر از ۱۵۰ دقیقه در هفته به پیاده‌روی می‌پردازند (سرین و لسلی، ۲۰۰۸) از طرف دیگر زمان پیاده‌روی و فعالیت بدنی متوسط برای خانم‌ها وابسته به قابلیت دسترسی به فروشگاه‌ها، اماکن و حمل‌ونقل عمومی می‌باشد و تمایل بیشتری را به پیاده‌روی تفریحی در مناطق اطراف شهر دارند (دالمن ولویس، ۲۰۰۹) بنابراین افزایش دسترسی به پارک‌ها منجر به افزایش توانایی و انگیزه کودکان و تمایل والدین آنها به پیاده‌روی کودکان به‌منظور بازی در پارک (هاستون و همکاران، ۲۰۰۳) کاهش رفتار غیرفعال در جوانان (تراپد و همکاران، ۲۰۰۱) به‌ویژه فعالیت بدنی دختران جوان گردد (وان لیس و همکاران، ۲۰۰۵) البته اختلاف در دسترسی به فضاهای باز عمومی توجیه‌کننده اختلاف در سطح فعالیت بدنی نیست (تیلت، ۲۰۱۰) لذا قابلیت دسترسی به اماکن با ترکیبی از عوامل نژادی و اقلیمی محیط همسایگی می‌تواند رفتار فعالیت بدنی را تغییر دهد (بریگان و ترویانا، ۲۰۰۲) از این رو نزدیکی و مقاصد بین مسافت ۴۰۰ تا ۱۵۰۰ متر نسبت به محل سکونت می‌تواند مؤثر از سایر عوامل محیطی از فعالیت بدنی باشد (وان لیس و همکاران، ۲۰۰۵) همچنین ارتباط بین فعالیت بدنی و دسترسی به پارک‌ها بر اساس وضعیت اقتصادی اجتماعی جوانان، محل سکونت و ویژگی‌های محیطی متفاوت است (ریوا، ۲۰۰۷) از جمله موارد دیگر کیفیت دسترسی به فضاهای سبز عمومی است که با پیاده‌روی طولانی مدت همبستگی دارد (تیمپریو و همکاران، ۲۰۰۸) در مورد فعالیت بدنی کودکان بر اساس پژوهش‌ها کودکانی که در یک کیلومتری محل سکونتشان پارک و زمین بازی داشتند به میزان ۵ برابر بیشتر از کودکانی که این موقعیت را نداشتند به فعالیت بدنی می‌پرداختند بنابراین نگرش مثبت به پارک و دسترسی هر دو پیش‌بینی‌کننده قوی جهت تشویق افراد به مراجعه به پارک و فعالیت بدنی هستند اما از زمانی که ارتباط بین دسترسی به فضای پارک و فعالیت بدنی در آن به دلایلی کاهش یابد آن وقت شاید بتوان گفت زندگی در نزدیکی پارک جزو عوامل مؤثر در استفاده به حساب آیند (دانکان و مامری، ۲۰۰۵).

رتبه‌بندی داده‌ها بر اساس آزمون فریدمن

باتوجه به جدول (۳) که در آن آزمون فریدمن انجام شده و به بررسی میزان، تأثیر و رتبه‌بندی متغیرها در تحقیق پرداخته است متغیر امکانات رفاهی با میانگین ۴/۹۸ بر اساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت بیشترین میانگین را به خود اختصاص داده است یا به عبارتی از همه مهم‌تر بوده است و متغیرهای دسترسی با میانگین ۳/۷۵، زیبایی با ۲/۹۸، نظافت با ۱/۷۵ و امنیت با میانگین ۱/۵۱ در رتبه‌های بعدی قرار دارند.

منابع

۱. رمضانی نژاد، رحیم، فرهاد رحمانی نیا، سید امیر تقوی تکیار، ۱۳۸۸، بررسی انگیزه‌های شرکت‌کنندگان در ورزش‌های همگانی در فضاهای روباز.
۲. علیزاده، محمدحسین، فرشاد نجاری، ۱۳۸۵، بررسی شیوه‌های افزایش بهره‌وری اماکن، تأسیسات و تجهیزات ورزشی، پژوهشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.
۳. نخعی، محبوبه، اهمیت فضای سبز و تأثیر آن بر روان انسان، (۱۳۸۲)، مجله تخصصی فضای سبز، جلد ۵.
4. Alves, S., Aspinall, P. A., Thompson, C. W., Sugiyama, T., Brice, R. & Vickers, A. Preferences of older people for environmental attributes of local open space. *Facilities* 2008; 26, 433-453.
5. Ball, K., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A. & Gore, C. J. Associations of physical activity with body weight and fat in men and women. *International Journal of Obesity* 2001 ; 25, 914-919.
6. Ball, K., Jeffery, R. W., Crawford, D. A., Roberts, R. J., Salmon, J., & Timperio, A. F. Mismatch between perceived and objective measures of physical activity environments. *Preventive Medicine* 200; 8 47, 294-298.
7. Ball, K., et al. "Associations of physical activity with body weight and fat in men and women." *International journal of obesity* 2001; 25(6): 914-919.
8. Bedimo-Rung, A.L. Environmental determinants of physical activity in parks; BRAT-Direct observation reference manual, version may 24, Health sciences center, New Orleans; 2007.
9. Berrigan, D. and R. P. Troiano. "The association between urban form and physical activity in US adults." *American journal of preventive medicine* 2002; 23(2): 74-79.
10. Brownson, R. C., Baker, E. A., Houseman, R. A., Brennan, L. K. & Bacak, S. J. Environmental and policy determinants of physical activity in the United States. *American Journal of Public Health* 2001 ; 91, 1995-2003.
11. Carver, A., et al. "Playing it safe: The influence of neighbourhood safety on children's physical activity—A review." *Health & place* 2008; 14(2): 217-227.
12. Cerin, E. & Leslie, E. How socio-economic status contributes to participation in leisure-time physical activity. *Social Science & Medicine* 2008 ; 66, 2596-2609.
13. De Bourdeaudhuij, I., Sallis, J. F., & Saelens, B. E. Environmental correlates of physical activity in a sample of Belgian adults. *American Journal of Health Promotion* 2003; 18, 83-92.
14. Dollman, L., & Lewis, N.R. The impact of socio economic position on sport participation among south Australian youth. *Journal of science and medicine in sport* 2009 ; 499.
15. Duncan, M., & Mummery, K. Psychosocial and environmental factors associated with physical activity among city dwellers in regional Queensland. *Preventive Medicine* 2005; 40, 363-372.
16. Epstein, L. H., et al. Reducing Sedentary Behavior The Relationship Between Park Area and the Physical Activity of Youth. *Psychological science* 2006; 17(8): 654-659.

17. Esmaeli A, Green Space (urban parks) Analysis on the base of urban planning the case: 1&8 District to tabriz, supervisor: Dr: Ali Asghari, M.A. thesis in urban Regional Planning Department of urban & Regional Planning School of Art Tarbiyat & Modarres university ;2002.
18. Farley, T. A., Meriwether, R. A., Baker, E. T., Watkins, L. T., Johnson, C. C. & Webber, L. S. Safe play spaces to promote physical activity in inner-city children: results from a pilot study of an environmental intervention. *American Journal of Public Health* 2007; 97, 1625-1631.
19. Floyd, M.F., Spengler, J.O., Maddock, J.E., Gobster, P.H., & Suau, L Environmental and social correlates of physical activity in neighborhood parks: An observational study in tampa and Chicago. *Journal of leisure sciences* 2008; 30, 360-375.
20. Giles-Corti, B., Broomhall, M. H., Knuiaman, M., et al. Increasing walking: how important is distance to, attractiveness, and size of public open space? *American Journal of Preventive Medicine* 2005; 28, 169-176.
21. Gómez, J. E., Johnson, B. A., Selva, M. & Sallis, J. F. Violent crime and outdoor physical activity among innercity youth. *Preventive Medicine* 2004; e 39, 876-881.
22. Heinrich, K. M., Lee, R. E., Suminski, R. R. Associations between the built environment and physical activity in public housing residents. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2007; 4, 56.
23. Huston, S. L., Evenson, K. R., Bors, P. & Gizlice, Z. Neighborhood environment, access to places for activity, and leisure-time physical activity in a diverse North Carolina population. *American Journal of Health Promotion* 2003; 18, 58-69.
24. Inoue, S.H., Marase, N., Shimo mitsu, T. Ohya, Y., Odagiri, Y., Takamiya, T., Ishij, K., Katsumura, T., & Sallis, J. F Association of physical activity and neighborhood environmental among Japanese adults. *Journal of preventive medicin*, 2009 ; 48, 321-325.
25. Kaczynski, A. T., Potwarka, L. R., & Saelens, B. E. Association of park size, distance, and features with physical activity in neighborhood parks. *American Journal of Public Health*. 2008; 98, 1451-1456.
26. Kaczynski, A. T., & Henderson, K.A. Environmental correlates of physical activity: A review of evidence about parks and recreation. *Leisure Sciences* 2007; 29, 315-354.
27. Kaczynski, A. T., Johnson, A. J. & Saelens, B. E. Neighborhood land use diversity and physical activity in adjacent parks. *Health & Place* 2010; 16, 413-415.
28. Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., et al. Environmental measures of physical activity supports: Perception versus reality. *American Journal of Preventive Medicine* 2003; 24, 323-331.
29. McCormack, G. R., Rock, M., Toohey, A. M. & Hignell, D. Characteristics of urban parks associated with park; 2010.
30. Panter, J. R. & Jones, A. P. Associations between physical activity, perceptions of the neighborhood environment and access to facilities in an English city. *Social Science & Medicine* 2008; 67, 1917-1923.
31. Ries, A. V. (2007). The urban environment and physical activity: Factors impacting adolescents' use of recreational facilities. Dissertation, John Hopkins University.

32. Riva, M., Gauvin, L. & Richard, L. Use of local area facilities for involvement in physical activity in Canada: Insights for developing environmental and policy interventions. *Health Promotion International* 2007; 22, 227-235.
33. Roemmich, J., Epstein, L., Raja, S., Yin, L., Robinson, J. & Winiewicz, D. Association of access to parks and recreational facilities with the physical activity of young children. *Preventive Medicine* 2006; 43, 437-441.
34. Saelens, B. E., Sallis, J. F. & Frank, L. D. Environmental correlates of walking and cycling: findings from the transportation, urban design, and planning literatures. *Annals of Behavioral Medicine* 2003; 25, 80-91.
35. Sallis, J.F., Johnson, M.F., Calfas, K.J., Caparosa, S., & Nicolas, J.F. Association perceived physical environmental variables that may influence physical activity. *Research Quarterly for exercise and sport* 1997; 68(4), 345-351
36. Stronegger, W. J., Titze, S. & Oja, P. Perceived characteristics of the neighborhood and its association with physical activity behavior and self-rated health. *Health & Place* 2010; 16, 736-743.
37. Sugiyama, T. & Thompson, C. W. Associations between characteristics of neighborhood open space and older people's walking. *Urban Forestry & Urban Greening* 2008; 7, 41-51.
38. Suminski, R. R., Poston, W. S., Petosa, R. L., Stevens, E. & Katzenmoyer, L. M. Features of the neighborhood environment and walking by U.S. adults. *American Journal of Preventive Medicine* 2005; 28, 149-155.
39. Tilt, J. H. "Walking trips to parks: Exploring demographic, environmental factors, and preferences for adults with children in the household." *Preventive medicine* 2010; 50: S69- S73.
40. Timperio, A., Giles-Corti, B., Crawford, D., Opoulos, N.A., Ball, K., & Salmon, J. Hume, C. Features of public open space and physical activity among children: findings from the CLAN study. *American journal of preventive medicine* 2008; 47: 514-518.
41. Troped, P.J., Saunders, R.P., Pate, R., Reininger, B., Ureda, J.R., & Thompson, S.J. Association between self-reported and objective physical environmental factors and use of a community Rail-Trail. *Journal of preventive medicine* 2001; 32: 191-200.
42. Van Lenthe, F., et al. "Neighbourhood inequalities in physical inactivity: the role of neighbourhood attractiveness, proximity to local facilities and safety in the Netherlands." *Social science & medicine* 2005; 60(4): 763-775.

The Role of the Environmental Features of Public Parks in Attracting People toward Morning Exercise: A Case of Arak City

Shirin Aghamohammadi³¹ Mashaala Jafari³²

Abstract

Aim and Background: The purpose of this research was to examine the effect of environmental features of parks on people's tendency to participate in morning exercises in arak city.

Materials and Methods: The population consisted of all the people who used the parks of Arak City for morning exercise. 200 park users were randomly selected as the sample. The data were collected using a questionnaire developed by the researcher with 30 items that evaluated the effect of environmental features on physical activity on a 5-point Likert scale. The validity of the instrument was confirmed by professors and experts. Its reliability was also confirmed using Cronbach's alpha ($\alpha = 0.842$). Descriptive and inferential statistics (Friedman test) were used for data analysis.

Findings: Findings of the present study show that there is no significant relationship between access to parks and morning exercise in Arak city

Conclusions: The results suggested that the facilities and aesthetics of parks are significantly

associated with park use for morning exercise. However, the relationship between morning exercise and safety condition, and access was not significant.

Keywords: Environmental features, parks, morning exercise

31 - Lecturer at Payame Noor University, Markazi Province – Arak Email: mohammadi_sport90@yahoo.com

32 - Head of Physical Education, Payame Noor University, Markazi Province - Arak