

چرا پیاده‌روی طرفدار زیادی ندارد؟

محققان در یک مطالعه، موانع فردی که برای افزایش میزان پیاده‌روی در مردم وجود دارد را مورد بررسی قرار داده‌اند؛ موانعی که توجه به رفع آن‌ها می‌تواند این پدیده سالم را گسترش دهد.



محققان در یک مطالعه، موانع فردی که برای افزایش میزان پیاده‌روی در مردم وجود دارد را مورد بررسی قرار داده‌اند؛ موانعی که توجه به رفع آن‌ها می‌تواند این پدیده سالم را گسترش دهد.

به گزارش ایسنا، با پدید آمدن چالش‌های زیست محیطی منطقه‌ای و جهانی، پرداختن به برنامه ریزی برای توسعه پایدار در دهه‌های اخیر ضرورت پیدا کرده و پیرو آن، حمل و نقل پایدار شکل گرفته است. یکی از رویکردهای حمل و نقل پایدار، تشویق به استفاده شهروندان از شیوه‌های حمل و نقل غیرموتوری مانند پیاده‌روی است. شیوه سفر پیاده‌روی، نقش اساسی در حرکت جوامع به سوی حمل و نقل پایدار دارد. پیاده‌روی دارای مزایایی همچون ارزان‌ترین شیوه حمل و نقل، عدم استفاده از منابع انرژی تجدیدناپذیر، کمترین اشغال فضای شهری، سلامتی، نشاط و شادابی است. علاوه بر آن، گسترش استفاده از شیوه سفر پیاده‌روی در سفرهای روزانه می‌تواند به طور محسوسی در کاهش تراکم ترافیک و آلودگی‌های زیست محیطی مانند آلودگی هوا و آلودگی صوتی اثرگذار باشد.

از طرفی، بنا بر نظر محققان، پیاده‌روی یکی از شیوه‌های حمل و نقل فعال است و به فعالیت بدن نیاز دارد. انجام سفرها به شیوه پیاده‌روی، باعث افزایش میزان فعالیت جسمانی می‌شود که برای سلامتی افراد توصیه می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که پیاده‌روی به طور منظم، سلامت جسمی و روانی افراد را بهبود می‌بخشد. از این رو، تلاش برای افزایش میزان پیاده‌روی شهروندان می‌تواند علاوه بر مزایای مورد اشاره در برنامه ریزی حمل و نقل، یک سیاست مهم در راستای ارتقای سلامت جامعه باشد. در این رابطه، هر چند مطالعات زیادی انجام شده است، اما تنها بخش اندکی از آن‌ها به بررسی موانع و مشکلات اثرگذار بر پیاده‌روی پرداخته‌اند.

به منظور بررسی بیشتر این موضوع، محققان دانشگاه صنعتی امیرکبیر مطالعه‌ای را انجام داده‌اند که در آن، موانع فردی در تمایل شهروندان به پیاده‌روی در سفرهای کاری روزانه مورد بررسی و تحلیل علمی واقع شده است.

آن‌ها با بررسی وضعیت ۴۳۲ نفر از شهروندان شاغل ساکن شهر رشت، نقش پنج مانع مرتبط با فرد در عدم تمایل به پیاده‌روی بیشتر در سفرهای کاری روزانه را بررسی کرده‌اند. این موانع شامل تنبلی/میل به دیر بیدار شدن از خواب، مشکلات جسمی و حرکتی، علاقه نداشتن به پیاده‌روی بیشتر، مهم بودن آراستگی ظاهر شدن در محل کار و احساس خوب نداشتن از دیده شدن در خیابان بوده‌اند.

نتایج این بررسی‌ها نشان می‌دهند که اولاً تأثیر ویژگی‌های اقتصادی-اجتماعی بر هر یک از موانع فردی مورد مطالعه متفاوت است و ثانیاً، سهم این ویژگی‌ها بر هر یک از پنج مانع تنبلی/میل به دیر بیدار شدن از خواب، مشکلات جسمی و حرکتی، علاقه نداشتن به پیاده‌روی بیشتر، مهم بودن آراستگی ظاهر شدن در محل کار و احساس خوب نداشتن از دیده شدن در خیابان به ترتیب ۴۱، ۳۰، ۱۳، ۷ و ۸ درصد است.

همچنین، بر اساس این نتایج، متغیر تجربه حداقل ۵ دقیقه پیاده‌روی روزانه در سفرهای غیرشغلی از ویژگی‌های اقتصادی-اجتماعی، متغیر کل مدت زمان سفر از ویژگی‌های سفر و متغیر شاخص قابلیت پیاده‌روی از ویژگی‌های محیطی حائز اهمیت هستند.

به گفته میقات حبیبیان، پژوهشگر دانشکده مهندسی عمران و محیط زیست دانشگاه صنعتی امیرکبیر و دیگر همکارش در این تحقیق، «بررسی مطالعات مختلف نشان می‌دهد که عدم اطلاع از موانع و محدودیت‌های افراد برای پیاده‌روی باعث می‌شود تا نتایج اقدامات مورد نظر برای ایجاد تمایل به افزایش پیاده‌روی شهروندان، متفاوت با انتظار برنامه ریزان حمل و نقل شود».

آن‌ها می‌گویند: «به عبارت دیگر، به منظور تلاش برای افزایش پیاده‌روی، لازم است موانع پیاده‌روی آن‌چنان که شهروندان با آن مواجه هستند، شناسایی و مرتفع شوند. بر این مبنا شناسایی عوامل مختلفی که باعث درک یک پدیده به عنوان مانعی برای پیاده‌روی می‌شود، بسیار حائز اهمیت است».

این یافته‌ها در ماهنامه علمی پژوهشی «مهندسی عمران امیرکبیر» وابسته به دانشگاه صنعتی امیرکبیر منتشر شده‌اند.