

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**BELEDİYELERCE KAMU YARARINA FİZİKSEL AKTİVİTELER
AMACIYLA AÇIK ALANDA KURULAN SPOR ALETLERİNİN
KULLANIMINDA İNSAN SAĞLIĞININ KORUNMASI İÇİN ALINMASI
GEREKEN ÖNLEMLERİN İRDELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yağız ÜNÜGÜR

İş Sağlığı ve Güvenliği Tezli Yüksek Lisans Programı

AĞUSTOS 2021

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



BELEDİYELERCE KAMU YARARINA FİZİKSEL AKTİVİTELER
AMACIYLA AÇIK ALANDA KURULAN SPOR ALETLERİNİN
KULLANIMINDA İNSAN SAĞLIĞININ KORUNMASI İÇİN ALINMASI
GEREKEN ÖNLEMLERİN İRDELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yağız ÜNÜGÜR
(181212007)

İş Sağlığı ve Güvenliği Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hasan Uğur ÖNCEL

AĞUSTOS 2021



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, İş Sağlığı ve Güvenliği Tezli Yüksek Lisans Programı (181212007) numaralı öğrencisi Yağız Ünügür'ün “Belediyelerde Kamu Yararına Fiziksel Aktiviteler Amacıyla Açık Alanda Kurulan Spor Aletlerinin Kullanımında İnsan Sağlığının Korunması İçin Alınması Gereken Önlemlerin İrdelenmesi” adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun (23/08/2021) tarihinde oluşturulan jüri tarafından *Oy Birliği* ile Yüksek Lisans tezi olarak *Kabul* edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

Tez Savunma Tarihi: . (23/08/2021)

1) Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hasan Uğur ÖNCEL

(İstanbul Gedik Üniversitesi)

2) Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Hilal ARSLAN

(İstanbul Gedik Üniversitesi)

3) Jüri Üyesi: Doç. Dr. Atakan ÇAĞLAYAN

(İstanbul Rumeli Üniversitesi)

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Belediyelerde Kamu Yararına Fiziksel Aktiviteler Amacıyla Açık Alanda Kurulan Spor Aletlerinin Kullanımında İnsan Sağlığının Korunması İçin Alınması Gereken Önlemlerin İrdelenmesi” adlı tezin, proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (23/08/2021)

Yağız ÜNÜGÜR



ÖNSÖZ

Yüksek Lisans ders dönemimde ve tez aşamam boyunca desteklerini üzerimden esirgemeyen kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Hasan Uğur ÖNCEL'e; okul, iş ve özel hayatımda aldığım tüm kararlarda yanımda olan ve attığım her adımda desteğini esirgemeyen kıymetli eşim Ece Begüm ÜNÜGÜR'e teşekkürlerimi beyan ediyorum.

Ağustos 2021

Yağız ÜNÜGÜR



İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ	viii
ŞEKİL LİSTESİ	x
ÖZET	xi
ABSTRACT	xii
1. GİRİŞ	1
1.1 Çalışma Konusu	1
1.2 Tezin Amacı	2
1.3 Literatür Araştırması	2
1.4 Hipotez	4
2. FİZİKSEL AKTİVİTE	5
2.1 Tanım	5
2.2 Fiziksel Aktivitenin Kavramsal ve Mekansal Gelişimi	6
2.2.1 Dünyadaki gelişimi	6
2.2.2 Türkiye'deki gelişimi	9
2.3 Fiziksel Aktivitenin İnsan Sağlığına Etkileri ve Faydaları	10
2.4 Spor, Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Kavramları Arasındaki Farklılıklar	19
2.5 Fiziksel Aktivite Mekanları ve Çeşitleri	19
2.6 Fiziksel Aktivite Mekanlarının Doğru Planlamasının Fiziksel Aktivitelerin Yaygınlaştırılmasındaki Rolü.....	21
2.7 Fiziksel Aktivite Mekanı Planlamasında Etkili Olan Etmenler	23
2.7.1 Demografik etmenler	23
2.7.2 Sosyal etmenler	25
2.7.3 Ekonomik etmenler	27
2.7.4 Çevresel etmenler.....	27
2.7.5 Fiziksel etmenler ve yer seçimi.....	29
2.8 Fiziksel Aktivitenin Spor Politikalarındaki Yeri ve Önemi	31
2.9 Fiziksel Aktivite Mekanı Planlamasına Etki Eden Yasal ve Yönetmelik Düzenlemeler	35
2.10 Açık Alan Spor Aletlerini Kullanan Bireylerin Egzersiz Bilinç ve Alışkanlıkları.....	38
3. METODOLOJİ VE YÖNTEM	42
3.1 Araştırmanın Yöntemi.....	42
3.2 Evren ve Örneklem	42
3.3 Veri Toplama Araçları ve Yöntemleri	42
4. BULGULAR	43
4.1 Bireysel Özelliklere Ait Veriler	43

4.2 Bireyin Spor Aletlerini Kullanmaya Yönelik Karar Verme Süreci ve Spor Aletlerini Kullanma Durumuna Ait Özellikler	46
4.3 Bireyin, Spor Aletleri Hakkındaki Bilgi Düzeyi ve Spor Aletlerini Kullanmadan Önceki Hazırlıklarına Yönelik Veriler	48
4.4 Katılımcıların Kendi İfadesine Göre Spor Aletlerinin Kullanımının Kendi Sağlığına Etkileri.....	53
4.5. Diğer Veriler	56
4.6. Katılımcıların Bireysel Özelliklerine Göre Spor Aletleri Kullanmadaki Bilinç Düzeyleri	58
4.7 Tartışma.....	59
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	66
5.1. Sonuçlar.....	66
5.2. Öneriler	68
KAYNAKLAR	71
EKLER.....	75
ÖZGEÇMİŞ.....	81



KISALTMALAR

AB	: Avrupa Birliği
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
DK	: Dakika
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
FA	: Fiziksel Aktivite
KCAL	: Kilokalori
KG	: Kilogram
M²	: Metrekare
MET	: Metabolik Eşitlik Değeri
ML	: Mililitre
MÖ	: Milattan Önce
MVPA	: Moderate to Vigorous Physical Activity
SARS	: Şiddetli Akut Solunum Sendromu
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
SZFE	: Serbest Zaman Fiziksel Etkinlikleri
TC	: Türkiye Cumhuriyeti
TV	: Televizyon
VB	: Ve Benzeri
VKİ	: Vücut Kitle İndeksi
YY	: Yüzyıl

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 2.1: Fiziksel Aktivitenin Beden Sağlığı Üzerindeki Etkileri.....	13
Çizelge 2.2: Fiziksel Aktivitenin Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri ..	14
Çizelge 2.3: Fiziksel Aktivitenin Erişkinlik ve Yaşlılık Üzerine Etkileri	14
Çizelge 2.4: Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Çevresel Etmenler	28
Çizelge 2.5: Parklar, Konum, Tesis ve Faaliyetler Açısından Standartlar	30
Çizelge 2.6: Açık Alan Fiziksel Aktivite Spor Aletlerinin Kullanım Şekilleri, Çalıştırdığı Kas Bölgeleri ve Faydaları	40
Çizelge 4.1: Cinsiyete Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	43
Çizelge 4.2: Yaşa Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	43
Çizelge 4.3: Medeni Duruma Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	44
Çizelge 4.4: Eğitim Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	44
Çizelge 4.5: Meslek Grubuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	44
Çizelge 4.6: Gelir Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	45
Çizelge 4.7: Sosyal Güvence Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	45
Çizelge 4.8: Alışkanlık Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	45
Çizelge 4.9: Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	46
Çizelge 4. 10: Spor Aletlerini Kullanmaya Karar Verme Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	46
Çizelge 4.11: Spor Aletlerini Kullanmaya Başlamadan Önce Doktora Danışma Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	47
Çizelge 4.12: Spor Aletlerini Kullanma Sürelerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	47
Çizelge 4.13: Spor Aletlerinin Düzenli Kullanımına İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	48
Çizelge 4. 14: Spor Aletlerini Düzenli Kullanmama Sebeplerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	48
Çizelge 4.15: Spor Aletlerinin Çalıştırdığı Vücut Bölgeleri Hakkındaki Bilgi Düzeyine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	49
Çizelge 4.16: Egzersiz Öncesi Araçların Kullanım Talimatlarını Okuma Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	49
Çizelge 4.17: Aletler Üzerindeki Talimatları Yeterli Bulma Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	49
Çizelge 4.18: Spor Aletleri Kullanırken Talimatlara Uygun Hareket Etme Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	50
Çizelge 4.19: Katılımcıların Spor Aletlerinin Kullanımına Yönelik Düşüncelerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	50
Çizelge 4.20: Spor Aletlerini Kullanmadan Önce Yapılan Hazırlıklara Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	51
Çizelge 4.21: Egzersiz Yapma Sıklığına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	52
Çizelge 4. 22: Ortalama Egzersiz Yapma Süresine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	52

Çizelge 4.23: Katılımcıların Egzersiz Yapmayı Tercih Ettikleri Zaman Aralığına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	52
Çizelge 4.24: Egzersiz Yaparken Kullanılan Ayakkabı Tipine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	53
Çizelge 4.25: Egzersiz Yaparken Kullanılan Kıyafet Tipine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	53
Çizelge 4.26: Spor Aletlerinin Var Olan Sağlık Problemlerini Etkileme Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	54
Çizelge 4.27: Spor Aletlerinin Var Olan Sağlık Problemlerini Etkilediğini Düşünen Katılımcıların Nasıl Bir Etki Gördüğüne Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	54
Çizelge 4.28: Egzersiz Yaparken ya da Sonrasında Yaşanan Sağlık Problemlerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	55
Çizelge 4.29: Egzersiz Yaparken ya da Sonrasında Katılımcıların Ne Tür Bir Sağlık Problemi Yaşadıklarına İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	55
Çizelge 4.30: Egzersiz Sonrası Yaşanan Sağlık Problemlerinin Çözümüne İlişkin Girişimde Bulunma Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları ...	55
Çizelge 4.31: Egzersiz Sonrası Yaşanan Sağlık Problemlerini Çözmeye Yönelik Ne Tür Bir Girişimde Bulunulduğuna İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	56
Çizelge 4.32: Egzersiz Sonrası Dikkat Edilen Durumlara İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	56
Çizelge 4.33: Spor Aletlerinin Bulunduğu Konumun Katılımcıların Evlerine Uzaklığına İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	57
Çizelge 4.34: Katılımcının Yaşadığı Mahallede Spor Aletleri Olup Olmama Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	57
Çizelge 4.35: Katılımcının Yaşadığı Mahallede Yer Alan Spor Aletlerinin Mahalle İçerisindeki Yerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	57
Çizelge 4.36: Katılımcıların Yaş ve Spor Aletlerinin Çalıştırdığı Vücut Bölgeleri Hakkındaki Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırılması	58
Çizelge 4.37: Katılımcıların Yaş ve Egzersiz Sıklıklarının Karşılaştırılması	58
Çizelge 4.38: Katılımcıların Kronik Rahatsızlıkları ve Egzersiz Sürelerinin Karşılaştırılması	59

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1: Kocaeli Büyükşehir Belediyesi / Fiziksel Aktivite	16
Şekil 2.2: Denizli Büyükşehir Belediyesi / Fiziksel Aktivite	16
Şekil 2.3: İstanbul Büyükşehir Belediyesi / Fiziksel Aktivite.....	17
Şekil 2. 4: Konya Büyükşehir Belediyesi / Fiziksel Aktivite	17
Şekil 2. 5: Kontrollü Sosyal Hayat Çalışma Rehberi	18
Şekil 2.6: Sağlıklı, Aktif Şehir Planlaması	26
Şekil 2.7: Açık Alan Fitness Aletlerinin Olduğu Bir Rekreasyon Alanı.....	39

**BELEDİYELERCE KAMU YARARINA FİZİKSEL AKTİVİTELER
AMACIYLA AÇIK ALANDA KURULAN SPOR ALETLERİNİN
KULLANIMINDA İNSAN SAĞLIĞININ KORUNMASI İÇİN ALINMASI
GEREKEN ÖNLEMLER**

ÖZET

Spor ve fiziki etkinlikler hayatımızı pek çok yönden pozitif doğrultuda etkileyen faktörlerdir. Planlı ve programlı uygulanan fiziksel aktivite faaliyetleri çocuk veya erişkin olmasına bakılmaksızın tüm bireylerin sosyalleşmesine, daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine, zararlı alışkanlıklardan uzaklaşmalarına, kronik hastalıklarının oluşma zeminlerinin hazırlanmasının minimum düzeye indirgenmesine, hasta olanların tedavi süreçlerine olumlu katkı sağlanmasına ve sağlıklı bir yaşlılık süreci geçirilmesine ciddi anlamda katkı sağlamaktadır.

Belediyelerce kamu yararına fiziksel aktiviteler amacıyla açık alanda kurulan spor aletlerinin kurulma ve uygulama mantığında spor eğitmenleri olarak ciddi eksikliklerin olduğunu görüyoruz. Fiziksel aktivitelerin uygulanmasında spor eğitmenleri olarak birçok sağlık kriterini göz önünde bulundurarak insanlara faydalı olmaya çalışıyoruz. İş sağlığı ve güvenliği açısından konuya baktığımızda belediyelerin bu uygulamalarında çok vahim sağlık sonuçları doğurabilecek eksiklikler olduğunu belirledik. Bu düşünce ile bu aletlerde çalışma yapacak insanların sağlığının korunması için alınması gereken önlemlerin incelendiği bu çalışmayı gerçekleştirdik. Çalışmamızda, İstanbul ili Bahçelievler ilçesinde yer alan Park ve Bahçeler Müdürlüğü'ne bağlı parklardaki fiziksel aktivite ve fitness alanlarını kullanan 249 kişiye anket uygulaması yapılmıştır. Anket verileri IBM SPSS Statistics Version 22.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ankette yer alan bütün sorulara ve ölçekteki önermelere verilen yanıtlara ilişkin frekans ve yüzde dağılımları çıkartılmış, bu içerikler tablolar aracılığıyla çalışmada belirtilmiştir.

Araştırmada katılımcıların bireysel özellikleri, bireyin spor aletleri hakkındaki bilgi düzeyi ve spor aletlerini kullanmadan önceki hazırlıklarına yönelik veriler toplanmış, bireyin spor aletlerini kullanmaya yönelik karar verme süreçleri ve spor aletlerini kullanma şekillerine ait özellikleri, bireyin kendi ifadesine göre spor aletlerinin kullanımının kendi sağlığına olan etkileri hakkındaki düşünceleri incelenmiştir.

Katılımcıların bireysel özelliklerine göre spor aletleri kullanmadaki bilinç düzeyleri incelendiğinde 18-24 yaş aralığındaki katılımcılar spor aletlerinin çalıştırdığı vücut bölgeleri hakkındaki bilgi seviyesi “iyi” iken, diğer yaş gruplarındaki bilgi seviyesi “orta-derecede” sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, tüm yaş grupları için egzersiz sıklığı ağırlıklı olarak değişiklik göstermekle birlikte, bunu takiben yine tüm yaş grubu için haftada 1-2 gün egzersiz yapma sıklığı görülmüştür. Katılımcıların kronik rahatsızlık durumuna göre egzersiz yapma süresi ise değişkenlik gösterse de tiroid rahatsızlığı olan katılımcıların 0-20 dakika, astım, bel, romatizmal, şeker, rahatsızlığı olanların ise 20-40 dakika egzersiz süresine yer verdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Fiziksel aktivite, Rekreasyon, Açık alan, Spor aletleri, İnsan sağlığı, Belediyeler.*

MEASURES TO BE TAKEN TO PROTECT HUMAN HEALTH IN THE USE OF SPORTS EQUIPMENT INSTALLED BY MUNICIPALITIES FOR PHYSICAL ACTIVITIES IN THE PUBLIC BENEFIT

ABSTRACT

Sports and physical activities are factors that positively affect our lives in many ways. For example, planned and programmed physical activity activities to contribute to the socialization of all individuals, whether they are children or adults, to lead a healthier life, to move away from harmful habits, to minimize the formation of chronic diseases, to contribute positively to the treatment processes of the sick and to have a healthy aging process. Contributes in that sense.

As sports trainers, we see serious shortcomings in the logic of establishing and applying sports equipment, which municipalities establish for physical activities for the public benefit. As sports trainers in implementing physical activities, we try to benefit people by considering many health criteria. However, when we look at the subject in terms of occupational health and safety, we have determined that there are deficiencies in these practices of municipalities that can have severe health consequences. With this in mind, we carried out this study in which the precautions to protect the health of people who will work on these tools are examined. In our study, a questionnaire was applied to 249 people who use the physical activity and fitness areas in the Parks and Gardens Directorate parks in the Bahçelievler district of Istanbul. Survey data were analyzed using the IBM SPSS Statistics Version 22.0 statistical package program. Frequency and percentage distributions of the answers given to all questions in the questionnaire and the propositions in the scale were calculated, and these distributions are shown in tables.

In the study, the individual characteristics of the participants, the level of knowledge of the individual about the sports equipment, and the preparations before using the sports equipment were collected. Examined.

When we examined the awareness levels of the participants in using sports equipment according to their individual characteristics, we were concluded that while the knowledge level of the participants in the 18-24 age group about the body parts operated by the sports equipment was "good," the level of knowledge in the other age groups was "moderate." In addition, although the frequency of exercise varies predominantly for all age groups, the frequency of exercising 1-2 days a week was also observed for all age groups. Finally, although the duration of exercise varies according to the chronic illness of the participants, it has been concluded that the participants with thyroid disorders use 0-20 minutes of exercise, while those with asthma, waist, rheumatic, diabetes, and ailments use 20-40 minutes of exercise .

Keywords: *Physical activity, Recreation, Open area, Sports equipment, Human health, Municipalities.*

1. GİRİŞ

Bu bölümde çalışma konusu ve araştırmanın amacı alt başlıklarına yer verilmektedir.

1.1 Çalışma Konusu

Fiziksel aktivite, günlük hayat içerisinde insanların eklem ve kaslarını kullanılmasıyla oluşan güç tüketimi neticesinde, solunum ve kalp hızını arttıran ve değişik biçimlerde verimlilik düzeyinin azalması sonucuna sebep olan aktivite şeklinde ifade edilmektedir. İÇinde bulunduğumuz zamanda teknolojinin ilerlemesiyle birlikte insanların günlük hareket kapasiteleri azalmış olup fiziksel aktivite düzeyleri de bu bağlamda düşmüştür.

Kişinin daha mutlu, huzurlu ve sağlıklı bir hayat devam ettirmesine imkan sağlayacak şartların oluşturulması işletme yönetimlerinin ana amacı ve görevi olmuştur. Bilhassa zamanla çoğalan ve artık neredeyse her alanda karşılaşılan ve işten arta kalan zamanları sağlıklı bir yönde kullanma imkanı sağlayan açık alan spor aletleri, insanların hareket etmesi için en fazla faydalandıkları alanlardan birisi haline gelmiştir.

Açık alan egzersiz parklarının insanlara fiziki, toplumsal, çevresel, duygusal ve kültürel açılardan türlü yararlar sağlamaktadır. Fakat, bu faydaların meydana gelmesi için, ortam iyi planlandırılmalı ve açık alan egzersiz parklarını kullanan kişilere fiziksel aktivite bilinci kazandırılmalıdır. Bundan dolayı, açık alan egzersiz parklarından faydalanan kişilerin davranışları, yaklaşımları ve eğilimlerinin tespit edilmesi son derece önemlidir.

Bu bağlamda belediyelerce kamu yararına fiziksel aktiviteler amacıyla açık alanda kurulan spor aletlerinin kullanımında insan sağlığının korunması için alınması gereken önlemler konu edinilmiştir.

1.2 Tezin Amacı

Spor eğitimleri, spor eğitimleri tarafından spor salonlarında yaptırılması gereken aktiviteler bütünüdür. Bu konuda yetişmiş olan uzmanlar aynı zamanda hizmet verdikleri öğrencilerinin spor salonlarındaki sağlık ve güvenlik önlemlerini almakla yükümlüdürler. Uzmanlar sertifika dönemlerinde almış oldukları derslerle kas faaliyetleri ve diğer metabolik faaliyetlerle ilgili geniş kapsamlı bilgi sahibi olmaktadır. Spor aktivitesi yapmak için başvuran insanların belli cihazları kullanabilme düzeylerine gelebilmeleri ve bunların sağlıkları açısından bir sorun yaratmaması için eğitimler belli bir program çerçevesinde bu işi yaptırırlar. Ancak; spor salonları dışında profesyonel destek almadan, belediyelerin açık alanlarda kurduğu ve çeşitli kas gelişimini sağlamasını planladığı spor aletlerinin insan sağlığına zarar vermemesi için yukarıda belirtilen bazı önlemlerin alınmış olması gereklidir.

Açık alan egzersiz parkları, insanlar için düşük maliyetli olmasının yanı sıra topluma katılmaları bakımından da tercih edilmektedir. Sağlıklı bir yaşam ve düzgün fiziksel aktivite alışkanlıklarının oluşturulması açık alan egzersiz parklarının doğru bir biçimde planlanarak hazırlanması ve bu ortamdaki spor aletlerini kullanan kişilerin fiziksel aktivite ve kullanım bilinçlerinin yükseltilmesiyle olasıdır.

Bu bağlamda yapılan çalışmada; açık alandaki spor aletlerinin kullanımındaki hataların tespit edilmesi, bilinçli kullanım seviyesinin ölçülmesi ve bu doğrultuda edinilen veriler ışığında insan sağlığının korunması için alınması gereken önlemlerin irdelenmesi ve insan fizyolojisi açısından değerlendirilmesinin yapıp bu gerekliliği göstermeyi amaçlanmaktadır.

Ayrıca; çalışmanın vatandaşlar tarafından kullanımı yoğun olan fakat üzerine yapılmış araştırma sayısı az olan açık alan egzersiz parklarından faydalanan kişilerin profili hakkında literatüre kaynak oluşturacağını amaçlanmaktadır.

1.3 Literatür Araştırması

Bazal oranın üstünde enerji kullanımını artırarak iskelet kaslarının hareketi ile ortaya çıkan beden hareketi fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Erdoğan ve Revan, 2019).

Rekreasyon ise; boş zamanlarda gerçekleştirilen, kişinin kendi isteği neticesinde meydana gelen, bireyleri fiziki ve psikolojik açıdan tekrar harekete geçirmeyi hedefleyen, var olduğu ülkenin toplumsal normlarına uyumlu, sosyo-ekonomik sınıfına göre gerçekleştirdiği aktivitelerin bütünü şeklinde tanımlanmaktadır (Aylan ve Yetiş, 2021).

Açık alan egzersiz parkları fiziki, çevresel, toplumsal, kültürel ve ruhsal açılardan kişilere pek çok fayda sağlamaktadır. Fakat bu faydaların meydana gelişi iyi bir planlama ve açık alan egzersiz parklarından faydalanan kişilere fiziksel aktivite bilincinin kazandırılması ile mümkün olabilecektir. Bundan dolayı, açık alan egzersiz parkları ve bu parklardan faydalanan kişilere yönelik yapılacak durum tespitleri son derece önemlidir (Doğru, Kızılcı, Balcı ve diğerleri, 2015).

Son yıllarda çok sayıda açık alanın artmasıyla birlikte insanlar özellikle boş vakitlerini geçirmek ya da düzenli fiziksel aktivite yapmak için bu alanları kullanarak faydalanmaya başlamışlardır. Açık alan, kişinin hayatını devam ettirdiği, yapısal olarak üstü boş, kapalı bir alana dahil olmayan, doğallığı bozulmamış veya ev dışı dinlenmek amacıyla ayrılan şehir parçası şeklinde tanımlanabilmektedir. Açık alan, ayırt etmeksizin herkesin faydalanabildiği, toplumsal hedefler için çok sayıda kişinin bulunduğu alanlar olmanın yanı sıra topluma ait olma ve birlikte kullanabilme gibi iki temel niteliği barındırmaktadır. Açık alanların bir bölümü sokak, meydan gibi egzersiz alanlarından bir bölümü ise park gibi fonksiyonel alanlardan oluşmaktadır (Şimşek, Katırcı, Akyıldız ve diğerleri, 2011).

Şehirlerin hızlı bir şekilde gelişmesiyle beraber insanların doğaya yabancılaşması, şehrin getirdiği stres ve ilerleyen teknolojik gelişmeleri hayatı daha da basitleştirerek zamanla daha da insanları hareketsiz kılması, fiziksel aktivite ya da boş zaman geçirmek için fiziksel aktivite alanlarına yönlendirmiştir. Bundan dolayı kamu kuruluşlarının en önemli vazifelerinden biri olan insan sağlığının korunması prensibine bağlı olarak devlet teşvikleriyle lokal birimler aracılığıyla park ve fiziksel aktivite alanları inşa edilmeye başlanarak vatandaşın fiziksel aktivitelerde bulunması teşvik edilmektedir (Gümüş, Özgül ve Karakılıç, 2017).

Çalışmanın ilerleyen bölümlerinde bu kavramlara daha detaylı bir şekilde değinilecektir.

1.4 Hipotez

Araştırmada öngörölen hipotezlere aşağıda yer verilmiş olup, anket verileri doğrultusunda sonuçları tartişma bölümünde gösterilecektir.

- **H1:** Spor aletlerini kullanan katılımcılar bu araçlar hakkında hiçbir tanıtıcı fikre sahip değillerdir.
- **H2:** Spor aletlerini kullanan katılımcılar doktordan herhangi bir danışmanlık almamışlardır.
- **H3:** Kronik rahatsızlığı olan katılımcıların fiziksel aktivite öncesi hazırlıkları bulunmamaktadır.
- **H4:** Katılımcılar spor aletlerini kullanmadan önce spor eğitmeninden herhangi bir bilgi almamışlardır.

2. FİZİKSEL AKTİVİTE

2.1 Tanım

Günlük yaşamda kas ve eklemleri kullanarak enerji tüketimiyle oluşan, solunum ve kalp atımını arttıran ve değişik derecelerde verimlilik düzeyinin azalması ile neticelenen etkinlikler fiziksel aktivite şeklinde ifade edilmektedir (Türkeli, 2019).

Bir başka tanımda fiziksel aktivite, bazal oranın üstünde enerji kullanımını artırarak iskelet kaslarının hareketi ile ortaya çıkan beden hareketi olarak tanımlanmaktadır (Erdoğan ve Revan, 2019).

Demirtoz ve Alpkaya'ya (2016) göre fiziksel aktivite, “bir çok nedenle fiziksel ve sosyal düzenlemelerle bir çok şekilde ortaya konacağından kompleks bir davranıştır. Triatlon yarışı, okul bahçesinde oyun, iş ve ziyaret amaçlı yürüyüşler, ev içerisindeki hareketlilik, mutfak işleri gibi bir çok çeşitli uygulamalarda önümüze çıkmaktadır. Özellikle çocukluk ve adolesan dönemdeki bir çok hareket gerektiren aktivite bir fiziksel aktivitedir”.

İnsanların vücut sistemi hareket etmek üzere kurgulanmıştır, ancak insanların hareket etmelerini desteklemek ve daha kolay hale getirmek için pek çok terim kullanılmaktadır. Kişinin şartlarına bağlı olarak “fiziksel aktivite”, “aktif yaşam” ya da “spor” terimlerinden biri kullanılabilir (Edwards ve Tsouros, 2010).

Günlük stresle mücadelede insanların boş vakitlerini hem eğlenerek, hem dinlenerek hem de bazı faydalar sağlayarak değerlendirmesi önemli problemler şeklinde görülmektedir. Boş vakit değerlendirme kavramı genellikle rekreasyon olgusuyla ifade edilmektedir. Rekreasyon; kişinin şahsiyetine uyumlu ve iştirak etmekten keyif aldığı sosyal, kültürel ve spor aktiviteleriyle günlük hayatın sıradanlığından sıyrılmasına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda, boş zaman etkinlikleriyle farklı kişilerle iletişime geçmek de sosyalliğin oluşmasında fayda sağlamaktadır (Şimşek, Katırcı, Akyıldız ve diğerleri, 2011).

Farklı bir deyişle rekreasyon, boş zamanlarda gerçekleştirilen, kişinin kendi isteği neticesinde meydana gelen, bireyleri fiziki ve psikolojik açıdan tekrar harekete

geçirmeyi hedefleyen, var olduğu ülkenin toplumsal normlarına uyumlu, sosyo-ekonomik sınıfına göre gerçekleştirdiği aktivitelerin bütünü şeklinde tanımlanmaktadır (Aylan ve Yetiş, 2021).

Rekreasyon, Latince “recreare” kelimesinden türetilmiş olup; yenilenme, yeniden oluşma, tazelenme anlamlarını taşımaktadır. Sözcük anlamında ise, “kuvvetin ve ruhun yenilenmesi, yeniden doğuş” anlamına gelmektedir taşımaktadır (Aylan ve Yetiş, 2021).

Fiziksel aktivite, aktivitenin niteliğine göre değişik biçimlerde meydana gelebilmekle birlikte dinamik, statik, aerobik ve anaerobik olarak sınıflandırılabilir (Saygın ve Ayhan, 2015).

2.2 Fiziksel Aktivitenin Kavramsal ve Mekansal Gelişimi

Fiziksel aktivitenin kavramsal ve mekânsal gelişimi hem dünya hem de Türkiye’de olmak üzere iki alt başlıkta incelenmektedir.

2.2.1 Dünyadaki gelişimi

Fiziksel aktivitenin insan vücudu ve psikolojisindeki tesirinin belirlenmesi, yüz yıllar öncesine kadar gitmektedir. Milattan Önce 600’lü yıllarda dahi Sutra, Hindistan’da fiziksel aktivite yapmanın insan sağlığına olan faydalarından ve ruhsal canlılık sağlaması bakımından günlük olarak gerçekleştirilmesini önermiştir. Bundan sonra da çok sayıda felsefeci fiziksel aktivite içerisinde bulunmanın fiziksel ve ruhsal açıdan faydaları üzerine değinmiştir. Aynı dönemlerde Platon da, fiziksel aktivite yapmanın ne kadar önemli olduğunu söylemiş ve zihinsel gelişim için yeter miktarda fiziksel aktivite yapmanın faydalarına gerekliliğine dikkat çekmiştir. Roma ve Antik Yunan dönemlerindeki hekimlerin de “*Mens sana in corpore sano*” (sağlıklı bir zihin için sağlıklı vücut gerekir) mottosunu çok sık dile getirmiş olmaları, eski zamanlarda bile fiziksel aktivite içerisinde bulunmanın önemini göstermektedir. Diğer taraftan fiziksel aktivitenin öneminin belirlenmesinin bu denli eski yıllara gitmesine karşın, fiziksel aktivitenin yararlarına ilişkin çalışmalar 20. yy’ın sonuna dek başlamamıştır. Fiziksel aktivite ile ilgili gerçekleştirilen ilk çalışmalar zamanında oldukça fazla yaşanan kalp krizi sorununun önüne geçmek amaçlı yapılmıştır. Son elli senelik sürede ise, fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerindeki faydalarını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmaların sayısı pik yapmış ve maksimum seviyeye

ulaşmıştır. Örneğin; 1950 ve 60'lı yıllar arasında fiziksel aktiviteyle ilgili yaklaşık beş yüz kadar yayınlanmış makale varken, içinde bulunduğumuz yüzyılda bu sayı 50.000'i geçmiştir (Satman, 2018).

DSÖ'ye (Dünya Sağlık Örgütü) göre yetişkinlerin %23'ü ve okula giden çocukların %81'i yeterince fiziksel aktivite içerisinde bulunmamaktadır. Her sene yaklaşık 3.2 milyon sayıda kişi yeterince fiziksel aktivite içerisinde bulunmadığı için yaşamı sona ermektedir. Olması gereken miktarda fiziksel aktivite içerisinde olmayan kişilerde, %20-30 oranında sağlık riski artmaktadır. Gelişmiş ülkelerin pek çoğunda da fiziksel aktivite yeterince gelişmemiştir. Bununla birlikte bazı orta gelirli devletlerde (genellikle kadınlarda) fiziksel aktivite yetersizliği oranlarının çok yüksek olduğuna dair bilgiler özellikle dikkati çekmektedir (Oğuz, Çamcı ve Yılmaz, 2018).

Sağlık ve fiziksel aktivitenin geliştirilmesi yönünde çalışmalar 1950'li yıllarda başlamış ve halen günümüzde devam etmektedir. DSÖ'nün (Dünya Sağlık Örgütü) yaşam kalitesini iyileştirmek için fiziksel aktivite ile ilgili yaptığı çalışmalar çoğalmış ve politikaları zamanla artmıştır. İnsan sağlığının korunması yönünde hazırlanan hizmet politikalarının da temelinde fiziksel aktivite yer almaktadır. Fiziksel aktivite çalışmanın ilerleyen bölümlerinde de daha detaylı bahsedileceği üzere pek çok rahatsızlığın giderilmesinde faydalıdır (Oğuz, Çamcı ve Yılmaz, 2018).

Günümüzde fiziksel uygunluğa ulaşmak yönünde hareketler, çalışma ve onun meydana getirdiği stres ortamına karşı koyabilmek için gerçekleştirilmektedir. Fiziksel uygunluk anlayışı geçmişten günümüze tüm insanlığın dünyaya bakış açılarından ve hayat standartlarından direkt olarak etkilenmiş ve bu doğrultuda gelişmiştir. İçinde bulunduğumuz zaman diliminde de bilhassa ilerlemiş devletlerde insan sağlığını korumak için fiziksel aktivite içerisinde bulunmanın faydalı olmasının saptanmasıyla birlikte sporun bir hayat stili olarak görülmesini sağlamıştır (Gümüş, Özgül ve Karakılıç, 2017).

Şehirleşmenin hızlı bir şekilde artması, hareketsiz yaşam stiline çoğalması, kötü ve plansız bina düzenlerinin yarattığı sosyoekonomik ve kültürle ilgili sorunlar kişilerin yaşadığı sağlık problemlerinin türünü de farklılaştırmıştır. Hayat standartlarına negatif yönde etki eden faktörler arasında sabit hayat stiline avantajları da önemli bir yere sahiptir. Sabit bir hayat stili, pek çok sağlık problemi de yaratmaktadır. AB üyesi 27 devletle ülkemiz ve Hırvatistan da dahil olmak üzere 29.193 kişinin dahil

edildiği bir çalışmada insanların boş zamanlarında yaptıkları fiziksel aktivitenin sağlıkla ilişkilendirildiği raporlanmıştır (Genç, Şener, Karabacak ve diğerleri, 2011).

Rekreasyon olgusu ise gelişmiş devletlerde gündeme gelmekle birlikte gelişmekte olan devletlerde net olarak üzerine çalışılabilmemiş bir konu olamamıştır. Önümüzdeki senelerde bu konunun ülkelerce daha fazla önem kazanacağı düşünülmektedir. Çünkü ülkelerin iktisadi yapısı ve bundan kaynaklı ruhsal ve bedensel şartlar özellikle meslek sahibi kişilerin dinlenme, eğlenme ve rahatlama gibi gereksinimlerini daha da çok çoğaltacaktır. Bu ihtiyaçlara yalnızca kişinin ruhsal ve bedensel sağlığı bakımından değil aynı zamanda kişilerin daha verimli çalışması ve ülkelerine iktisadi anlamda yarar sağlamaları bakımından da oldukça önemlidir (Alp, Kafadar ve Çelikel, 2020).

Dünyanın pek çok ülkesinde açık alanlarda fiziksel aktivite aletleri kurulmaya başlanmış ve insanların da ilgi gösterdiği görülmüştür. Ancak bu alanların işletmesi, hizmetleri ve katılımcıları ile ilgili bilimsel çalışmalar henüz çok fazla gerçekleştirilmemiştir (Doğru, Kızılcı, Balcı ve diğerleri, 2015).

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki (ABD) yüksek düzeyde fiziksel hareketsizlik ve bunun kronik hastalıklara, morbidite ve mortaliteye sebep olduğu göz önüne alındığında, bu durumu azaltmaya yönelik çabalar gerektirmektedir. Finlandiya ve Brezilya gibi ülkeler, parklara ve eğlence tesislerine yatırım ve programlama yaparak nüfus düzeyinde fiziksel aktivite düzeylerini artırmada başarı göstermektedirler. Bu paradigmanın ABD gibi gelişmiş bir ülkede yararlı olup olmayacağı, parkların halihazırda orta ila şiddetli fiziksel aktivite için halihazırda kullanılma derecesine ve aktivite yoğunluğuna bağlıdır. Parklar, birçok toplulukta fiziksel aktivite için ücretsiz bir seçenek sunmaktadır. İnsanların parkları kullanmak için ne kadar zaman harcadıkları ve parkların fiziksel aktivitelerine katkıları ise bilinmemektedir. Farklı örneklerde açık hava kullanımı ve fiziksel aktivite modellerini inceleyen çalışma sayıları mutlaka ki artırılmalıdır (Evenson, Wen, Hillier ve diğerleri, 2013).

Son yıllarda başta Amerika ve bütün Avrupa Ülkelerinde, “*Milli Gelişmenin Temeli*” mottosuyla geniş alanlara yayılan, spora başlamanın ve pek çok sporun temeli olarak görülen “*vücut geliştirme*”, bununla birlikte “*fitness*” ve sağlıklı yaşam için fiziksel aktivite yapmanın zamanla benimsenerek, küçükten büyüğe her insanın mutlulukla gerçekleştirdiği, bir hayat tarzına dönüşmüş, sağlıklı vücudun temel gereği olan spor branşları durumuna gelmiştir (Kayahan, 2016).

2.2.2 Türkiye'deki gelişimi

Türkiye Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri araştırmasının sonuçlarına göre ülkemizde de insanlar yeterince fiziksel aktivite içerisinde bulunmamaktadır. Kadın bireylerin %87 ve erkek bireylerin %77'lik kısmı fiziksel aktivite yapmamaktadır (Oğuz, Çamcı ve Yılmaz, 2018).

Araştırmalar, parkların insanların fiziksel aktiviteye katılımını teşvik ettiğini göstermektedir. Ülkemizdeki parklarda dış mekân spor aletleri kurma eğilimi artmasına rağmen, bu aletlerin fiziksel aktivite, sağlık ve ergonomi yönünden rollerini bir bütünlük içerisinde inceleyen çalışma olmamakla birlikte, ayrı ayrı değişkenler açısından inceleyende sınırlı sayıda çalışma mevcuttur (Acar ve Aydos, 2021).

Bir toplumda fiziksel aktivite oranının artması için, yalnızca kişisel değil, toplumsal olarak da bir politika izlenmelidir. Bundan dolayı toplumdaki insanların sağlıksız bir yaşam hususunda bilgilerini yükseltmek, bireylerin dengeli ve yeterli beslenmelerini sağlamak ve fiziksel aktivite alışkanlıkları kazandırmak ve böylelikle obezite ve benzeri rahatsızlıkların yaşanmasını önlemek için “Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı” oluşturulmuştur. Toplumsal politikaları da benimseyen bu programla ilgili Başbakanlık Genelgesi 29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe girmiştir. Aktivitelerinin %30’u fiziksel aktiviteyi kapsamaktadır. Bu aktiviteler arasında en önemlilerden biri de “Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi”nin oluşturulmasıdır (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Ülkemizde son yıllarda fiziksel aktiviteyi teşvik etmek amacıyla çok sayıda araştırma ve proje gerçekleştirilse de henüz istenilen seviyeye ulaşamamıştır. Türkiye toplumunun fiziksel aktivite düzeyinin araştırıldığı bir çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır (Aktif Yaşam Derneği, 2010):

- “Toplumun sadece %25’i yeterli fiziksel aktivite seviyesine sahip. Bir başka deyişle her dört kişiden üçü yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip değil.
- En hareketsiz grup 15-19 yaş. Bu yaş grubundaki gençlerin %63’ü hareketsiz.
- 15 - 19 yaş grubunu %54’lük hareketsizlik oranı ile 55 yaş üstü izliyor. Fiziksel aktivite anlamında en iyi durumda olan yaş grubu ise 35 – 44 yaş.

- Düşük gelir grubu, %44'lük oranla en hareketsiz grup. Bu oran yüksek gelir grubunda %33'e düşüyor.
- Meslek gruplarına göre bakıldığında; öğrenciler %72 ile en hareketsiz grup.
- Fiziksel aktivite seviyesi iş yaşamında artıyor. Aktif olanların büyük çoğunluğunu ise iş yaşamında emek yoğunluklu çalışan mavi yakalılar oluşturuyor. Fiziksel aktivite düzeyi en yüksek grup mavi yakalılar.
- Serbest zamanlar ise halkın en hareketsiz olduğu zaman dilimini oluşturuyor. Toplumun serbest zaman değerlendirme kültürü fiziksel aktivite içermiyor”.

2.3 Fiziksel Aktivitenin İnsan Sağlığına Etkileri ve Faydaları

Davranış bilimi ve halk sağlığına yönelik yaklaşımlar, son yıllarda önem kazanmış ve bireylerin fiziksel ve sosyo-kültürel bağlamları arasındaki etkileşimlere odaklanılmıştır. Aktif ve sağlıklı yaşamın önemli bir belirleyicisi olan insanların yaşadıkları fiziksel çevrenin önemi özellikle vurgulanmıştır. Obezite, kardiyovasküler hastalık, Tip-2 diyabet, metabolik sendrom ve bazı kanser türleri gibi dünya çapında bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların artan seviyeleri göz önüne alındığında, fiziksel aktivite yetersizliği dahil olmak üzere ilgili ve değiştirilebilir risk faktörleri daha çok araştırılmaktadır (Harris, Lecy, Parra ve diğerleri, 2013).

Karaca ve Turnagöl'ün çalışmasına göre (2007); “birçok araştırma sonucu fiziksel aktivite alışkanlığının, sağlığın korunmasında ve yaşam kalitesinde önemli rol oynadığını göstermesine rağmen hızlı gelişen teknoloji hem günlük işlerde hem de işyerindeki fiziksel aktivite fiziksel aktivite düzeyinin düşmesine neden olmaktadır. Fiziksel aktivitede meydana gelen bu azalma obezite, koroner kalp hastalığı, insüline bağımlı olmayan diabet, osteoporoz ve bazı kanser türlerine yakalanma riskini arttırmaktadır. Yapılan kesitsel çalışmalarda fiziksel olarak aktif olan yetişkinlerin, fiziksel uygunluk düzeylerinin sedanter yaşlılarına göre daha yüksek olma eğiliminde olduğu, bazı çalışmalarda ise fiziksel aktivite alışkanlığı ve fiziksel uygunluk düzeylerinin düşük olmasının ölüm riskini artırdığı görülmektedir. Bu nedenle bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması için serbest zamanlarında orta ve/veya şiddetli aktiviteleri de yapmaları önerilmekte ve fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin öneride bulunabilmek için öncelikle fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi gerektiği vurgulanmaktadır.”

Sağlık açısından faydalı olabilmesi için aktivitelerin düzenli ve belirli bir şiddette yapılması gerekmektedir. Genel olarak fiziksel aktivitenin şiddeti metabolik eşitlik olarak hesaplanmaktadır. Metabolik eşitlik değeri kısaca MET ile simgelenmektedir. MET değeri, bireyin vücut ağırlığı kilogramı başına dakikada harcadığı oksijen veya kilokalori değeridir. Bir başka ifade ile 1 MET değeri, bireyin vücut ağırlığının kilogramı başına dakikada 3.5 ml oksijen tüketimidir. Ayrıca 1 MET değeri saatte kilogram başına harcanan yaklaşık 1 kcal enerji düzeyi olarak belirlenmiştir. Örneğin, nefes alıp verirken çok az miktarda ama yine de hissedilecek miktarda enerji harcamasına neden olan aktiviteler, orta şiddette soluk alıp vermede; 3-6 MET, soluk soluğa kalınan ve kişiyi halsiz düşüren aktivitelerde ise; ≥ 6 MET olarak ölçümlenir. Bu son değer yüksek şiddette fiziksel aktivite grubuna girmektedir (Erdoğan ve Revan, 2019).

Farklılaşan hayat şartları, değişen teknoloji ve süratle gelişen şehirleşmeyle beraber, konforlu ulaşım alternatiflerinin artması, TV, mobil telefon, internet ve sosyal medyanın tüm insanlar tarafından kullanılması, refah seviyesinin azalması, bireylerin eğlenmek, dinlenmek ve sosyalleşmek için yeterince gelire sahip olmaması, otomatik sistemlerin artması sebebiyle meydana gelen pasif ve hareketsiz hayat tarzı, bireylerin fiziksel güç tüketme seviyelerini de düşürmektedir. Bundan dolayı, kişilerin hareketlerinde azalma, psikolojik yıpranma, iletişimsizlik ve fiziksel aktivitelere iştirak etmeyle spor yapma eğilimlerinde zamanla düşüş yaşanmaktadır. Halbuki hareketli olmanın kişilerin sağlıklı bir hayat sürmeleri için mutlak gerek olduğu unutulmamalıdır. Fiziksel aktivitelerin kişilerde, kognitif fonksiyonlar ve psikolojiye getirdiği pozitif olumlu etkilerle birlikte, bireyin gelişmesine ve öğrenme dönemlerine de pozitif yönde fayda sağlayacağı yok sayılmamalıdır (Baydar, Aycan ve Doğu, 2020).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst bölümünde olan "kendini gerçekleştirme" gereksinimini fiziksel aktiviteler de desteklemektedir. Kişiler fiziksel aktiviteler içerisinde yer alarak, öz benliklerini fark etmekte ve "kendini gerçekleştirme" gereksinimi hususunda tatmin olmaktadır. "Ben oldum/doydum" durumu kişi için olası olmamakla birlikte devamlı suretle kendini var ediş ya da yenileme ihtiyacı duymaktadır. Fiziksel aktivitelere hissedilen gereksinim bireysel bakımdan; fiziksel sağlığın korunması, sağlıklı bir psikolojinin sağlanması, kişiyi toplumla buluşturma, bireysel yetenek ve kabiliyetlerini geliştirmesi, iş verimine etkisi ve insanı mutlu

etmesi gibi olumlu katkılar sağlamasından dolayıdır. Sosyal bakımdan ise; sosyal dayanışma ve birlik beraberliğin oluşturulması açısından fiziksel aktivitelere ihtiyaç duyulmaktadır (Aylan ve Yetiş, 2021).

Genç ve arkadaşlarının araştırmasına göre (2011); “Günümüzde sık görülen hareketsiz yaşam tarzı, sağlık üzerine olumsuz etkileri nedeniyle önemli bir halk sağlığı problemidir. Fiziksel aktivite, fizyolojik, metabolik, psikolojik parametreleri iyileştirir, birçok kronik hastalık ve erken mortalite riskini azaltır, kemik, kas ve eklem sağlığını sürdürmeye yardımcı olur. Düzenli egzersiz kardiyak olayları (enfarktüs, hipertansiyon), Tip-2 diyabeti, kolon ve meme kanserini, obeziteyi, depresyon ve anksiyeteyi, safra kesesi hastalıklarını ve osteoporotik kırıkları azaltır. Düzenli fiziksel aktivitenin sağlık üzerine yararlı etkileri egzersiz süre ve şiddeti ile ilişkilidir. Düzenli egzersiz, vücudun fiziksel olarak uygun hale gelmesinde önemli bir etkidir. Fiziksel uygunluk yaşamın uzun olmasına iki yönden katkıda bulunur. Birincisi fizik kondisyon ve kilo kontrolü kalp damar sistemi hastalıkları riskini ileri derecede azaltır. İkincisi kondisyonlu insanın hastalandığında yararlanabileceği (yaşamı koruyucu) vücut rezervi daha fazladır.”

Fiziksel aktivite içerisinde bulunmanın sosyal, iktisadi, bireysel ve çevresel faydaları pek çok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Fiziksel aktivite içerisinde bulunmanın insanlara sağladığı faydalar aşağıdaki gibi gösterilebilir (Ardahan ve Lapa, 2011):

- Fiziksel ve psikolojik gelişim,
- Kişisel hareket edebilme,
- Liderlik,
- Mutluluk,
- Özgüven ve dış çevreye güven verme,
- Risk yönetimi,
- Sorumluluk sahibi olabilme,
- Sosyalleşme ve diğer insanlarla etkileşime geçme.
- Takım oyunu öğrenme,

T.C. Sağlık Bakanlığı (2014) fiziksel aktivitenin insan sağlığına olan etkilerini bedensel sağlık, ruhsal ve sosyal gelişim ve erişkinlik ve yaşlılık olmak üzere üç temel başlıkta ele almıştır.

Fiziksel aktivitenin kişinin fiziksel sağlığı üzerindeki etkileri aşağıdaki tabloda gösterilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014):

Çizelge 2.1: Fiziksel Aktivitenin Beden Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Kas İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri	Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri:
Kas kuvveti ve miktarının korunması ve arttırılması	Kalbin atış sayısında düşüş,
Ters yönde çalışan kaslar arasındaki dengenin sağlanması	Kalbin boşluklarında genişleme neticesi bir atımda pompalanan kan miktarında artış,
Kas-eklem kontrolüyle birlikte dengenin sağlanması	Kalp ritminin düzenlenmesi,
Eklem hareketliliğinin stabilize edilmesi ve arttırılması	Damar direncini azaltarak kan basıncının düzenlenmesi,
Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve arttırılması	Yüksek kan kolesterol ve trigliserit seviyelerine tesir ederek damar hastalıkları riskini düşürmesi,
Dayanıklılığın arttırılması	Akciğerlerin havalanması ve solunum kapasitesinde yükselme,
Reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi	Düzenli fiziksel aktivite ile insülin seviyesinin kontrolü ve kan şekerinin düzenlenmesi,
Vücut düzgünlüğü ve postürün korunması	Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesi,
Vücut farkındalığının gelişmesi	Enerji ihtiyacını yağları yakarak karşılama özelliğinin geliştirilmesi,
Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi	Metabolizmanın hızlandırılması ve kilo alımının önlenmesi.
Yorgunluk seviyesinin düşürülmesi	
Kas spazmı ve aktivitenin tesiriyle kemik mineral yoğunluğunun yükseltilmesi ve korunması, osteoporozun önüne geçilmesi	
Muhtemel yaralanma ve kazalara karşı fiziksel korunma geliştirilmesi	

Kaynak: (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014)

Fiziksel aktivitenin sosyal gelişim ve ruh sağlığı üzerine etkileri Çizelge 2.2'de gösterilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014):

Çizelge 2.2: Fiziksel Aktivitenin Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri

Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri
Kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlaması ve mutluluk yaratması
Depresyon ve kaygı bozukluğu riskini düşürmesi
Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine pozitif etkileri sebebiyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli kişiler yaratması
İletişim becerilerini geliştirmesi
Pozitif düşünebilme ve stresle mücadele
Benlik saygısı ve özgüven artışı
Zihinsel yetilerde düzelme
Toplumsal ilişkilerde gelişme
Yorgunluğun azalması

Kaynak: (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014)

Fiziksel aktivitenin erişkinlik ve yaşlılık üzerine etkileri aşağıdaki tabloda gösterilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014):

Çizelge 2.3: Fiziksel Aktivitenin Erişkinlik ve Yaşlılık Üzerine Etkileri

Erişkinlik ve Yaşlılık Üzerine Etkileri
Muhtemel ani ve sistemik hastalıklar sebebiyle ölüm riskini düşürmesi,
Kanser gelişim riskini düşürmesi,
Vücut direncinin yükselmesi ve enfeksiyonlara karşı koruma geliştirilmesi,
Kas-iskelet sistemini güçlü tutarak yaşlılıkta çokça görülen düşmeler ve düşmelere bağlı oluşan kırık riskini düşürmesi,
Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesiyle yaşlılıkta çok görülen düşmelerin önüne geçilmesi,
Depresyon, anksiyete ile başa çıkma gücünü çoğaltması, kişilerin hayattan zevk almasını sağlaması,
Sağlıklı yaşlanma,
Daha aktif yaşlı kişiler oluşturması.

Kaynak: (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014)

Tural'a göre (2020), "hem dünyada hem de Türkiye'de Yeni Tip Koronavirüs (SARS-CoV-2) kaynaklı COVID-19 salgınının getirdiği karantina tedbirleri ile sokağa çıkılmaması ve evde kalınması insanların fiziksel aktivitelerinin

kısıtlanmasına yol açmıştır. Karantina, kişinin günlük rutin yaşantısından uzak kalmasına neden olarak hem duygu durumunda değişikliğe hem de daha hareketsiz bir yaşam sürmesine neden olmaktadır. Evde geçirilen sürenin artması, sürekli dinlenen ve izlenen pandemi haberleri, artan endişeler, duygu durumuna bağlı yiyecek tüketme (özellikle karbonhidratlı gıdaları) arzusunun artması ve fiziksel aktivitenin azalması, vücut ağırlığında istenmeyen artışlara neden olabilmektedir. Fiziksel inaktivitenin yol açtığı olumsuz etkiler arasında; inme, kalp krizi, hipertansiyon ve birçok damar hastalıkları ile karaciğerde yağlanma, insülin direnci, metabolik sendrom, Tip-II Diyabet, Obezite, Kabızlık, Divertikülit gibi metabolizma bozuklarının yanı sıra Polikistik over, Cinsel disfonksiyon, Endometriyal veya Göğüs kanseri ve ya Nöromüsküler sistemde ağrı, Romatoid artrit, Osteoporoz, ağrı, kırıklar, Osteoartrit, Sarkopeni, denge problemi de oluşturmaktadır. Fiziksel inaktivite ya da sedanter yaşamın anksiyete, depresyon ve bilişsel disfonksiyona da sebep olduğu bildirilmiştir. COVID-19 salgınında daha çok yaşlı insanlar ile hipertansiyon, diyabet, kap damar hastalığı, kronik solunum problemi gibi kronik hastalığı olan kişilerin risk altındadır.”

Dünyada ne yazık ki pek çok insanın etkilendiği koronavirüs sebebiyle insanlar dışarıya çıkamamış, ancak işlerini, eğitimlerini de sürdürmek zorunda kalmışlardır (Aldemir ve Avşar, 2020). Bu durumda kurumlarda insanlara hizmet götürmek ve mevcut durumdan en az olumsuz şekilde etkilenmesi için yeni hizmet sunma yollarına başvurma zorunda bırakmıştır. Özellikle yerel yönetim birimlerinden olan belediyelerin insanlara salgın ve sonuçlarına yönelik hizmet sunması önemli hale gelmiştir. Belediyeler bu süreçte farklı alanlarda sağlık, lojistik ve insanların bilgilendirilmesi ile teknolojik imkânlarla evdeki yaşamlarına hizmet götürmeye çalışmıştır. Aşağıda bu yönde çalışma yapan dört büyükşehir belediye örneği bulunmaktadır (Atalı, Altuntaş ve Tarım, 2020):



Şekil 2.1: Kocaeli Büyükşehir Belediyesi / Fiziksel Aktivite

Kaynak: (Atalı, Altuntaş ve Tarım, 2020)



Şekil 2.2: Denizli Büyükşehir Belediyesi / Fiziksel Aktivite

Kaynak: (Atalı, Altuntaş ve Tarım, 2020)



Şekil 2.3: İstanbul Büyükşehir Belediyesi / Fiziksel Aktivite

Kaynak: (Atalı, Altuntaş ve Tarım, 2020)



Şekil 2. 4: Konya Büyükşehir Belediyesi / Fiziksel Aktivite

Kaynak: (Atalı, Altuntaş ve Tarım, 2020)

Pandemi döneminde COVID-19 salgını sebebiyle Sağlık Bakanlığı da spor salonları ve spor merkezleri için bazı önlemler almış ve “Kontrollü Sosyal Hayat Çalışma Rehberi” adıyla yayınlamıştır. Her ne kadar gerekli önlem ve tedbirler alınmış olsa da ilgili spor merkezlerinin bu kuralları uygulaması konusunda karşılaşılan zorluklar ve düzensizlikler insanları spor ve fiziksel aktivitelerden uzak tutmuştur (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020):

SPOR SALONLARI VE SPOR MERKEZLERİ İÇİN KONTROLLÜ SOSYAL HAYAT ÇALIŞMA REHBERİ



- Spor salonu veya spor merkezinde bulunacak kişi kapasitesi her 6 metrekare spor alanı için bir kişidir. Kapasite buna göre belirlenir ve salon girişine kapasite bilgisi asılır.
- İçerideki yoğunluğu engellemek ve kapasite sınırını kontrol edebilmek için **randevulu sistemle** hizmet verilir.
- Olası vakalarda teması takibi için günlük randevu kayıtları (tarihler ve salonu kullanım saatleri) en az 14 gün muhafaza edilmelidir.
- Spor salonu girişinde **temassız ateş ölçümü** yapılır. 38 dereceden yüksek ateşi olanlar salona alınmaz, en yakın sağlık kuruluşuna yönlendirilir.
- Ateş, öksürük, burun akıntısı, solunum sıkıntısı belirtileri olan, COVID-19 vakası veya temaslı spor salonlarını **kullanamaz**. Bu belirtileri gösteren personel çalıştırılmaz.
- **Maskesiz müşteri içeri alınmaz**. İşletme içerisinde müşteri ve çalışan herkesin maske takması zorunludur.
- **Her müşterinin girişi** el hijyeni sağlama zorunludur. İş yeri girişinde %70 alkolü el antiseptiği veya kolonya bulundurulur.
- **Personelin maske kullanması zorunludur. Personel** sık aralıkla el hijyenini sağlar.
- Spor salonuna giderken **kişisel havlu ve mat vb.** malzemeler götürülmelidir. Havlularını işletme tarafından karşılanması halinde poşet içinde veya görevli personel tarafından verilir. Mat türü malzemelerin her kullanıcıdan sonra dezenfeksiyonu sağlanır.
- İşletme içinde spor yaparken kişilerin birbirleri ile ve çalışanlarla **sosyal mesafe kuralı 2 metredir**. Sosyal mesafenin korunmasına yönelik önlemler alınır.
- Kullanılan koşu bandı, koşu bisikleti, kürek vb. **ekipmanlar arası mesafe en az 2 metre** olmalıdır.
- **Takım oyunları ve yakın temas gerektiren (boks, güreş vb.) sporları** yapılmaz. Bu sporların temassız bireysel antrenmanları en az 2 metre sosyal mesafe şartıyla yapılır. Daha yakın her antrenman temassız kişiler maske ve yüz koruyucu sipertiği birlikte kullanılır.
- Yoga, plates vb. **grup aktiviteleri** kişiler arası sosyal mesafe en az 2 metre olmak kaydı ile yapılır.
- Spor salonu içinde kolay ulaşılabilir noktalarda %70 alkolü veya T.C. Sağlık Bakanlığı onaylı diğer el **antiseptikleri bulundurulur**.
- Spor salonu içinde kolay ulaşılabilir noktalarda ekipmanları her kullanım sonrası silmek için T.C. Sağlık Bakanlığı onaylı **dezenfektan ürünleri ve silme bezleri/mendilleri** bulundurulur.
- Koşu bantları, bisikletler, ağırlık aletleri vb. **düzenli olarak temizlenir**, %70'lik alkol ile dezenfekte edilir. Bu aletlerin sık dokunulan yüzeyleri **her müşteriden sonra temizlenir**. Bununla ilgili afişler asılır, anonslar yapılır.
- Ağırlık istasyonları, dambıl ve barları birden fazla kişinin **set aralarını paylaşarak aynı anda kullanımına** izin verilmez. Bir kişinin istasyonla veya ağırlıkla işi tamamen bittikten sonra diğer sporcu kullanabilir.
- Yüz bölgesinin aletlere ve zemine değme olasılığı olan hareketler yapılmamalıdır. Spor sırasında eller yüze **değdirilmemelidir**. Kişisel havlu kullanılmamalıdır.
- Kafe ve restoran hizmetleri sunulması durumunda T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan COVID-19 Kapsamında Kafe ve Restoranlarda Alınması Gereken Önlemlere göre faaliyet gösterir.
- İçeride ortak kullanım amacıyla gazete, dergi vb. bulundurulmaz.
- Spor salonlarında **gün içinde düzenli olarak temizlik yapılır**. Sık kullanılan alan ve malzemeler daha sık temizlenir. Yer ve yüzeylerin temizliğinde nemli silme-paspaslama tercih edilir. Toz çıkaran fırça ile süpürme işlemleri yapılmaz.
- Temizlik bezleri kullanım alanına göre ayrılır ve her kullanım sonrası uygun şekilde temizlenir. Yıkabilen, tekrar kullanılan temizlik malzemeleri en az 60 derecede yıkanır.
- Tuvalet alanlarına giriş kapıları otomatik kapı sistemine çevrilmelidir. Bu imkân yoksa tuvalet alanına giriş kapılarının kolları çok sık dezenfekte edilir.
- Tuvaletlere el yıkama ve maske kullanımı ile ilgili afişler asılır
- **Tuvaletlerde** tuvalet kâğıdı, sıvı sabun ve tek kullanımlık kâğıt havlu bulundurulur. Hava ile el kurutma cihazları çalıştırılmaz.
- **Duş ve soyunma kabinlerinin** her müşteri sonrası temizliği yapılır. Bu mümkün değilse müşterilerin soyunma odaları ve duşları kullanmamaları, duşlarını evde almaları önerilir.
- Tuvalet, lavabo, duş ve soyunma alanlarının temizlik saatleri kayıt edilir ve görünür şekilde asılır.
- Merkezi havalandırma sistemleri bulunan spor salonlarının havalandırması temiz hava sirkülasyonunu sağlayacak şekilde düzenlenir, havalandırma sistemlerinin bakımı ve filtre değişimleri üretici firma önerileri doğrultusunda yapılır. **Ventilatörler kullanılmaz**.
- **Spor salonları sık sık havalandırılır**.
- Bu rehberdeki tüm kurallar ile dezenfeksiyon ürün ve standartları, T.C. Sağlık Bakanlığının web sitesinde yayınladığı geniş rehberde tanımlandığı şekilde uygulanır.



**Bu iş yerine
puan ver!**

#Hayat Eve Sığar

Bu iş yerinin Çalışma Rehberi kurallarına uyumunu T.C. Sağlık Bakanlığının Hayat Eve Sığar uygulaması üzerinden puanlayabilir, kurallara uyum puanını görebilirsiniz.

Bilgi için: www.saglik.gov.tr



**T.C. SAĞLIK
BAKANLIĞI**

Şekil 2. 5: Kontrollü Sosyal Hayat Çalışma Rehberi

Kaynak: (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020)

2.4 Spor, Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Kavramları Arasındaki Farklılıklar

Fiziksel aktivite, spor ve egzersiz kavramları sıklıkla birbirine karıştırılmakla birlikte aslında birbirinden farklı kavramlardır.

T.C. Sağlık Bakanlığı'na göre (2014) fiziksel aktivite, “günlük hayatın içinde, kaslar aracılığıyla güç tüketimi gerektiren her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanırken; egzersiz (düzenli fiziksel aktivite), fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşenin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktivitelerdir. Spor ise belirli kurallar içerisinde yapılan, genellikle yarışma amacı taşıyan, lisanslı amatör ve profesyonel sporcuların gerçekleştirdiği aktivite türüdür. Diğer yandan semt sahalarında oynanan basketbol, futbol gibi aktiviteler de günlük yaşamımızda spor olarak yerleşmiştir. Bu kapsamda oyun oynamak, ev işleri, bahçe işleri, yürümek, merdiven inip çıkmak, yemek yemek, banyo yapmak gibi günlük yaşamımızı sürdürmek için yapılan etkinliklerin yanı sıra, egzersiz ve spor da fiziksel aktivitedir.”

Spor ve fiziksel aktivite kavramları her ne kadar birbirine yakın görünse de aslında farklıdır. Güç tüketerek kas ve iskelet sistemiyle meydana gelen her hareket fiziksel aktivite şeklinde ifade edilebilir. Dans, spor, egzersiz, yürüyüş ve ev işleri gibi etkinlikler fiziksel aktivite içerisinde yer almaktadır (Oğuz, Çamcı ve Yılmaz, 2018).

Spor ise “tek başına veya toplu olarak yapılan, kendine özgü kuralları olan genelinde bir yarışmaya dayanan bedensel ve zihinsel yetilerin gelişimini sağlayan eğitici ve eğlendirici uğraştır”. Spor, bireyin çevresini değiştirirken edindiği becerileri iyileştiren, belli prensipler etrafında araçlı ya da araçsız, bireysel ya da takım halinde tam zamanlı ya da yarım zamanlı şekilde gerçekleştirdiği psikolojik ve bedensel gelişme sağlayan, rekabetçi, sosyalleştirici ve kültürel bir kavramdır (Atasoy ve Kuter, 2005).

2.5 Fiziksel Aktivite Mekanları ve Çeşitleri

Son yıllarda çok sayıda açık alanın artmasıyla birlikte insanlar özellikle boş vakitlerini geçirmek ya da düzenli fiziksel aktivite yapmak için bu alanları kullanarak faydalanmaya başlamışlardır. Açık alan, kişinin hayatını devam ettirdiği, yapısal olarak üstü boş, kapalı bir alana dahil olmayan, doğallığı bozulmamış veya ev dışı

dinlenmek amacıyla ayrılan şehir parçası şeklinde tanımlanabilmektedir. Açık alan, ayırt etmeksizin herkesin faydalanabildiği, toplumsal hedefler için çok sayıda kişinin bulunduğu alanlar olmanın yanı sıra topluma ait olma ve birlikte kullanabilme gibi iki temel niteliği barındırmaktadır. Açık alanların bir bölümü sokak, meydan gibi egzersiz alanlarından bir bölümü ise park gibi fonksiyonel alanlardan oluşmaktadır (Şimşek, Katırcı, Akyıldız ve diğerleri, 2011).

Mekanın tipine göre fiziksel aktivite, “açık alan fiziksel aktiviteleri ve kapalı alan fiziksel aktiviteleri” şeklinde ikiye ayrılmaktadır. Açık alan fiziksel aktiviteleri ormanlar, göller, akarsular, milli parklar ve dağlık alanların da dahil olduğu çok çeşitli rekreasyon kaynaklarında gerçekleşmektedir. Açık alan fiziksel aktiviteleri, “doğanın bir parçası ve katılımcı arasında etkileşim sağlayan ve bireyin tamamen kendi fiziksel, sağlık, ruhsal ve sosyal çıkarları doğrultusunda yapılan serbest zaman aktiviteleri” olarak tanımlanabilir. Açık alan etkinlikleri; karada, suda, karda ve buzda, havada yapılan etkinlikler olarak dört kategoride sınıflandırılmaktadır (Aylan ve Yetiş, 2021).

Mimari yapılar ve ulaşım alanları şehirlerin temel elemanları olarak gösterilmektedir. Bu tip kapalı alanların haricindeki kısımlar boş alan ya da açıklık şeklinde tanımlanmaktadır. Bir başka deyişle, dış mekanda yapılaşmanın gerçekleşmediği ve rekreasyonel kullanımı için uygun potansiyel olanağı olan alanlar şeklinde ifade edilmektedir (Çebi ve Demir, 2020).

Aktif park olarak da adlandırılan çok sayıda insanın serbestçe erişilebileceği fitness ekipmanlı dış mekân spor alanları; her ne kadar daha az ilgi görsede aslında toplumun faydalanabileceği önemli fiziksel aktivite alanlarıdır. Her geçen gün dünyanın her yerinde hızla gelişen dış mekân spor alanları, sayısal olarak artmakla birlikte; bu alanların parkları canlandırma ve fiziksel aktivite fırsatlarına eşit erişim sağlama potansiyeline de sahip olduğu unutulmamalıdır. Geniş olarak tanımlanmış dış mekân spor alanları; genellikle kurulan cihazların çalışması için elektrik enerjisine ihtiyaç duyulmayan ve park alanları gibi toplum kullanımına açık kamusal alanlara monte edilen basit ve dayanıklı egzersiz aletlerinden oluşan tesisleri ifade eder. Dış mekân spor alanlarındaki egzersiz aletlerinin sayısı ve fonksiyonel tipleri genellikle tesisler arasında farklılık gösterse de, bu aletlerde direnç oluşturmak için genellikle bireyin kendi vücut ağırlığı kullanır (Acar ve Aydos, 2021).

İnsandan kaynaklanan ve insana ait bir eylem olan rekreasyon aktiviteleri, mekan ve vakit gibi pek çok değişik niteliklere bağlı olarak çeşitli biçimlerde gruplandırılmaktadır. Rekreasyon kavramını; aktif ya da pasif iştiraklere, iç ya da dış alanlara, hedefine, ticari, devlet, gönüllü, özel, okul, terapi, kültürel, özel üyeli olmasına, sosyal ilişkiler kurmak, turizm, sportif ve sanatsal hedefli olmasına göre gruplandırmak mümkün olabilir. Bunların dışında rekreasyonu; aktivitelerinin gerçekleştiği mekana ve işlevine göre; turizm rekreasyonu, açık alan rekreasyonu, park rekreasyonu, sağlık rekreasyonu, rekreasyonel spor yönetimi, terapatik rekreasyon, kampüs rekreasyonu, iş yeri rekreasyonu ve hastane rekreasyonu olarak da sınıflamak mümkündür (Ardahan ve Lapa, 2011).

Fiziksel aktivite alanları genellikle, 15-24 yaş arasındaki kişilerle, erişkin kişilere, fiziksel rekreasyon olanağı sunan alanlar olarak ifade edilmektedir. Fiziksel aktivite alanları, mekânsal niteliklerine göre; açık, kapalı ve kentsel şeklinde üçe ayrılabilir. Örneğin (Timur, Timur, Şahin ve diğerleri, 2011);

- Açık hava tiyatrosu,
- Atletizm alanları,
- Badminton,
- Basketbol,
- Futbol,
- Hokey,
- Paten alanları,
- Piknik yeri,
- Tenis,
- Voleybol,
- Yüzme havuzları.

2.6 Fiziksel Aktivite Mekanlarının Doğru Planlamasının Fiziksel Aktivitelerin Yaygınlaştırılmasındaki Rolü

Kişinin refah seviyesi daha yüksek bir hayat yaşamasına imkan sağlayacak alanların yaratılması pek çok kurumun amaçları arasında yer almaktadır. Bu amaçlar gerçekleştirilirken insanların doğadan kopması engellenerek hem dinlenip hem de eğlenebilecekleri şekilde planlanması gerekmektedir. Son senelerde ülkemizde açık

alan sayıları artmış ve insanların bu alanları kullanarak sportif rekreasyon kavramı altında vakitlerini değerlendirmeleri, spor yapmaları ve hoş zaman geçirmeleri sağlanmıştır. Sportif rekreasyon, “boş zaman etkinlikleri içerisinde, temeli fiziksel egzersize ya da çeşitli sportif faaliyetlerin rekreasyon amaçlı uygulamalarına dayanan boş zaman etkinlikleri” şeklinde tanımlanmaktadır (Şimşek, Katırcı, Akyıldız ve diğerleri, 2011).

Aslında rekreasyon ve turizm birbirini tamamlayan iki olgudur. Bir destinasyonda rekreasyon faaliyetlerinin çeşitliliği seyahat etme motivasyonlarını etkileyerek, turizm yelpazesinin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bu nedenle turizm sektöründe niş pazarların gelişmesinde açık alan rekreasyon faaliyetlerinin önemli bir yeri vardır. Destinasyonların turizmden daha fazla pay almalarında açık alan rekreatif faaliyetlerinin çeşitliliği rekabetçi üstünlük sağlamaktadır (Aylan ve Yetiş, 2021).

Fiziksel aktiviteyi teşvik eden iyi tasarlanmış parklar, yerel halkın sağlığına potansiyel olarak katkıda bulunabilecek önemli kamusal açık alanlardır. Çağdaş toplumlarda kamusal açık alanlar, bu bakımdan önemli bir rol oynamaya devam etmektedir. Parklar, fiziksel aktiviteyi iki şekilde teşvik edebilirler. Bu alanlar; yürüyüş yapmak, bisiklet sürmek gibi aktif ulaşım alanları olarak kullanılması veya fiziksel aktivitenin gerçekleşebileceği elverişli ortamlar olması açısından fiziksel aktiviteyi teşvik edebilirler. Her ne kadar fiziksel aktiviteyi teşvik etme konusunda parklar önemli bir yere sahip olsa da genellikle bu anlamda halen yetersiz kullanılmaktadır. Bu alanların kullanımı artırma çabaları mevcut fiziksel aktivite seviyelerini potansiyel olarak artırabileceği değerlendirildiğinde dış mekân spor alanlarının önemi daha iyi anlaşılabilir (Acar ve Aydos, 2021).

Gelişmiş ülkelerde gelişen teknoloji, bir taraftan hayatı daha kolay bir hale getirirken öte taraftan da insanların hareketsiz kalmasına sebep olmaktadır. Bu tip negatif yönlü sorunları yok etmek için “sağlıklı yaşam için spor” mottosu hakim olmuş “jogging” ve “egzersiz” tarzı etkinliklerin sayısı da çoğalmıştır. “Sağlıklı yaşam için spor” mottosunun son zamanlarda yaygınlaşması, kişilerin açık alan egzersiz parklara gitme şekillerini de etkilemiştir. Fakat insanların bu alanlarda gerçekleştirdiği eylemlerin “sağlıklı yaşam için spor” mottosuna uygun olup olmadığı ciddi bir problem olarak görülmelidir (Şimşek, Katırcı, Akyıldız ve diğerleri, 2011).

Alp ve arkadaşlarına göre (2020), “Fiziksel aktivite açık alanlarda yapıldığında kapalı alanlara oranla daha sağlıklı ve verimli olduğu bilinmektedir. Bireylerin bu

talebini karşılayabilmek amacıyla planlı, amacına uygun ve estetiği de göz önünde bulunduran bir çalışmayla yeşil alanların, oyun ve spor alanlarının peyzaj düzenlemeleri gerekli olmaktadır. Bireylerin rekreasyona katılımlarına yönelik artan ihtiyaçlarının giderilmesinde kurum ve kuruluşların üzerlerine düşen görevleri yerine getirmesi gerekmektedir. Açık alanların planlanmasında ve tasarlanmasında ilgili kurumların, kullanıcıların ilgi ve eğilimlerini belirlemeye yönelik çalışmalar yapmak, cinsiyet, yaş, gelir, kalıtım, eğitim süreci gibi faktörleri rekreasyon programı yaparken göz önünde bulundurulması gerekmektedir.”

“Toplumda spor bilincini oluşturabilmek, spordan daha fazla insanın yararlanmasını sağlayabilmek ve geniş kitlelere ulaştırabilmek için spor tesislerinin sayısı ve çeşitliliğini artırmak önemli bir faktör olarak görülmektedir (Karataş, Yücel, Karademir ve diğerleri, 2011).”

Edwards ve Tsouros’a göre (2010), “fiziksel aktivite ve aktif yaşama ilişkin yerel planlar, daha geniş planlama süreçleriyle ilişkilendirilerek bu sürece entegre edilmelidir. Örneğin, aktif yaşam plan, politika ve programları, ulaşım, çevre, enerji, halk sağlığı ve iktisadi gelişimle ilgili diğer şehir planlaması girişimlerini tamamlayabilir.”

2.7 Fiziksel Aktivite Mekanı Planlamasında Etkili Olan Etmenler

Fiziksel aktivite mekanı planlamasında da etkili olan etmenlerden demografik, sosyal, ekonomik, çevresel ve fiziksel etmenler çalışmada ele alınmaktadır.

2.7.1 Demografik etmenler

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması’na göre (2014), “6-11 yaş grubu çocuklarımızın %58.4’ü düzenli (günde 30 dakika veya daha fazla süre ile) olarak egzersiz yapmamaktadır. Bu yaş grubunda TV, bilgisayar, internet, ev ödevi, ders çalışma için hareketsiz geçirilen ortalama süre 6 saattir. Yaş grupları detaylı incelendiğinde; erkeklerde 12-14 ve 15-18 yaş gruplarında hiç egzersiz yapmayanların oranı sırasıyla %41.4 ve %44.6 iken bu oranın 19-30 yaş grubunda %69.5, 31-50 yaş grubunda %73.2, 75 yaş üzeri grupta ise %83.7’ye kadar yükseldiği saptanmıştır. Kadınlarda da erkeklere benzer şekilde hiç egzersiz yapmayanların oranı yaşla birlikte artış gösterirken 12-14 yaş grubunda %69.8, 15-18 yaş grubunda %72.5, 19-30 yaş grubunda %76.6, 75 ve üzeri yaş grubunda ise %88.0

olarak gözlenmiştir. Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması'na göre ülke genelinde; kadınların %87'si, erkeklerin ise %77'si yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmamaktadır. 65 yaş üzeri bireylerle yapılan bir çalışmada ise bireylerin sadece %30'unun yürüyüş yaptığı belirlenmiştir.”

İnsanların hayat standartları, bireysel nitelikleriyle beraber aile ve toplum, içerisinde yaşadığı ülke, sosyo-kültürel ve fiziki nitelikleri gibi çok sayıda parametre sebebiyle değişiklik gösterebilmektedir. Bireyler bir yandan günlük hayatlarının monotonluğundan ve etraflarındaki negatif durumlardan etkilenmemek, iş veya eğitim yaşamlarının meydana getirdiği psikolojik ve fiziksel problemleri çözmek, daha hareketli olmak ya da kendilerini gösterebilmek amacıyla, öte yandan da bedensel sağlıklarının performansını yükseltebilmek amacıyla ilgilerine ve becerilerine uyabilecek fiziksel aktivitelere yönelebilirler. Bundan dolayı; küçük-büyük, çalışan-çalışmaya, engelli veya engelsiz herkesin fiziksel aktivitelere ihtiyacının olduğu ve herkesin bu gereksinimlerinin zamanla çoğaldığı ifade edilebilmektedir (Baydar, Aycan ve Doğu, 2020).

Açık alanlarda gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, ruhsal yararlarının yanında Tip-II diyabet ve osteoporoz gibi farklı rahatsızlıkların önlenmesi konusunda da insanlara yarar sağlamaktadır. Çalışmanın önceki bölümlerinde de anlatılan bu faydaların gerçekleşmesi için düzenli fiziksel aktiviteler gerekmektedir. Her gün en az 30 dakika fiziksel aktivite önerilmektedir. Genç ve çocuk yaştaki bireylere haftada en az beş defa ve günde bir saat şeklinde fiziksel aktivite yapmaları önerilmektedir. Tüm yaş gruplarından bireyler için haftada beş gün, günde en az otuz dakika orta oranda veya haftada üç gün, günde en az yirmi dakika yüksek oranda fiziksel aktivite yapmaları önerilmektedir (Şimşek, Katırcı, Akyıldız ve diğerleri, 2011).

Bir şehir için ayrılacak fiziksel aktivite alanı mevcut ve gelecek insan sayısına göre, her 200 kişi için 1 dekar olacak şekilde ayarlanması gerekmektedir. Aynı zamanda bu alanların şehirdeki dağılımı belli bir plana göre yapılmalı ve erişimi de çok kolay bir şekilde sağlanmalıdır. Amerika Birleşik Devletleri'nde bu planlama insanların 1.600 metreden fazla yürümeyecekleri şekilde yapılmaktadır. Nüfusun dekara takribi 4-5 bireyden az olduğu zamanlarda küçük bir fiziksel aktivite alanı, 1.600 metre yarıçapında bir alana hizmet edebilmektedir. Nüfusun dekara 1 kişi ve daha az olduğu zamanlarda ise, açık hava fiziksel aktivite alanının çapı 3.200 metre ya da 4.800 metreye kadar çıkabilmektedir (Timur, Timur, Şahin ve diğerleri, 2011).

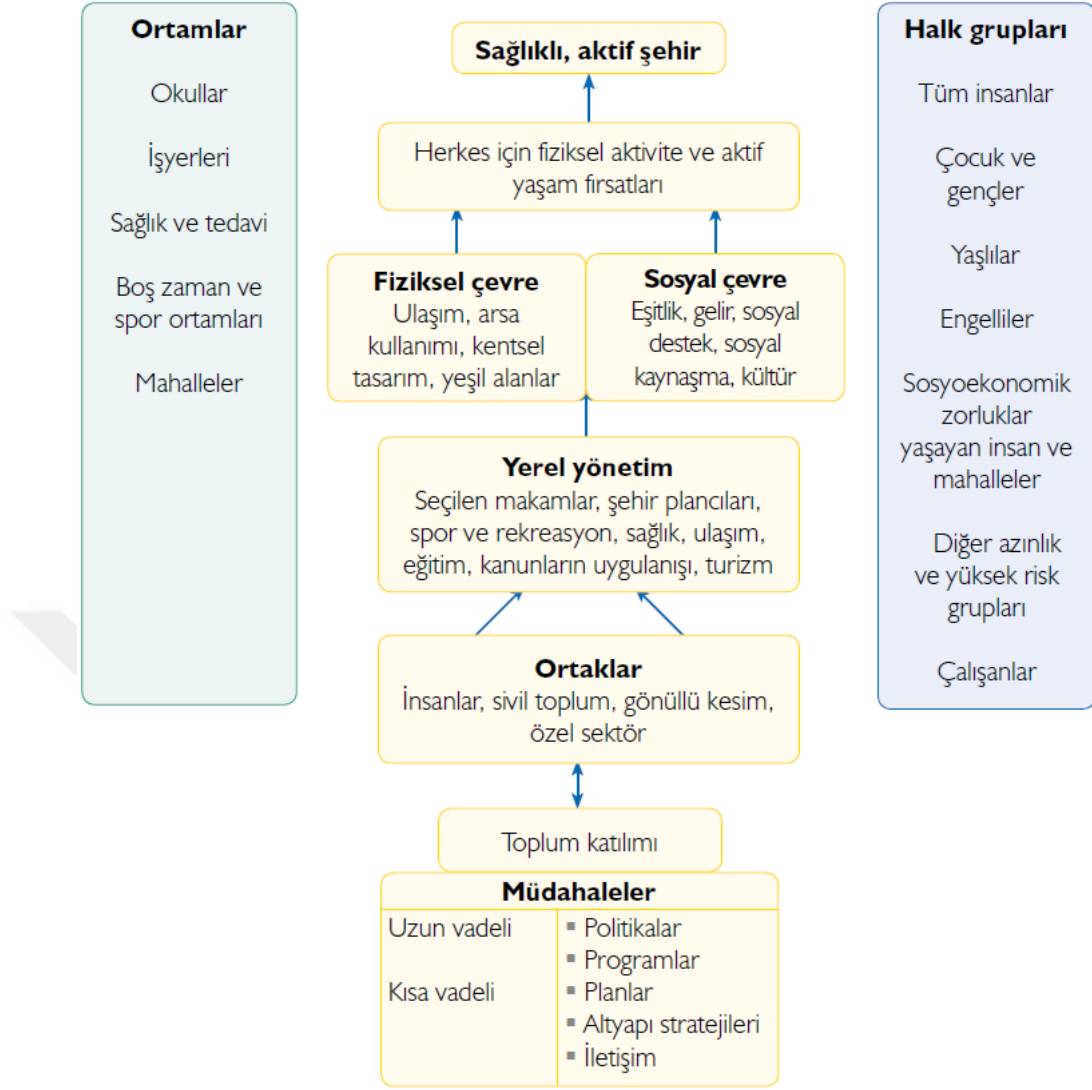
2.7.2 Sosyal etmenler

Farklılaşan hayatın en önemli vakit geçirme aktivitelerinden birisi olan rekreasyon alanları, değişik kullanım şekilleriyle, bilhassa kent hayatı içinde kendine yer bulmaya başlamıştır. Gerçekleştirilen çalışmalarda sosyo-ekonomik açıdan gelişmiş ülkelerde serbest vakitlerin, evde değil, parklarda rekreasyonel etkinliklerle geçtiğini bildirmektedir. Rekreasyon, insanların hayatında önemi zamanla daha çok yükselen ve işlevleri de benzer şekilde açılan bir kavramdır (Şimşek, Katırcı, Akyıldız ve diğerleri, 2011).

Fiziksel aktivite mekanlarında aletleri kullanma sıklığı, süresi, kullanıcı oranı kullanım potansiyelidir. Bu potansiyel belirlenmeden hazırlanacak planların başarılı olması beklenemez ve yeterli araştırma gerçekleştirilmeden bu tarz bir kamu potansiyelinin oluşması düşünülemez. Alandaki kişisel ve toplumsal davranışların çözümlenmesi planlamaya sosyal boyut getirebilecektir. Tasarımcıların “*neyi, kime, nasıl?*” hazırladıklarını meydana çıkarabilmeleri planlamanın tutarlı hedeflerinin bulunmasını sağlayacaktır. Bu tasarımlarda alandaki her yerleşik birey ve başka kişilerin düşüncelerini öğrenmek ve değerlendirmek vakit ve çaba gerektiren bir iş olacaktır. Optimum miktarda anketler ya da belli gruplar üstüne çalışmak tasarım için yeteri kadar “*know-how*” yaratacaktır (Kart, 2004).

Fonksiyonel alanlar içinde açık alan egzersiz parkları günlük hayat içinde kişiye bazı muhtemel faydalar sağlamaktadır. Gerçekleştirilen çalışmalarda, açık alan egzersiz parklarında gerçekleşen aktivitelerle birlikte kişilerin ruhsal olarak rahatlama, deşarj olma, stressiz yaşama ve toplumsal etkileşimlerini farklılaştırma olanağı edindiğini göstermektedir (Şimşek, Katırcı, Akyıldız ve diğerleri, 2011).

Şekil 2.6’da gösterildiği üzere; “kapsamlı bir aktif yaşam stratejisi tüm halk grupları için fırsatları arttırmaya çalışırken çocuk ve gençlere, yaşlılara, sosyo-ekonomik durumu düşük olan insan ve mahallelere, çalışanlara, engellilere ve diğer etnik azınlık ile riskli gruplara özellikle dikkat edilir. Şehirde aktif yaşamın desteklenmesinde okul, işyeri, sağlık ve tedavi şartları, mahalle ve evler ile rekreasyon ve spor tesisleri dahil olmak üzere birçok şart ve yapıya odaklanması gerekmektedir (Edwards ve Tsouros, 2010).”



Şekil 2.6: Sağlıklı, Aktif Şehir Planlaması

Kaynak: (Edwards ve Tsouros, 2010)

Sosyal ortam, diğer park kullanıcılarını içeren sosyal grup kompozisyonunu ve etkileşim özelliklerini kapsamaktadır. Park ortamlarında incelenen sosyal değişkenler, algılanan kalabalık ve etkileşim çatışmasını içermektedir. Yapılan bazı çalışmalarda kalabalığın, kırsal bölgelerdeki ziyaretçi memnuniyeti ile olumsuz bir şekilde ilişkili olduğu gösterilmiş olsa da, kalabalıklaşma, şehir parklarında güvenlik, güvenlik ve olumlu ziyaretçi deneyimleri ile ilişkilidir. Bununla birlikte, çatışma algıları faaliyet grubuna göre değişmektedir. Örneğin; patenci ve bisikletçilerin sayıca yürüyüşçü ve koşuculara göre daha fazla olması halinde patenci ve bisikletçilerden olumsuz yönde etkilenmek mümkün olabilmektedir (Godbey, Caldwell, Floyd ve diğerleri, 2005).

2.7.3 Ekonomik etmenler

Açık alan fiziksel aktivite ekipmanlarının pahalı olması sonucunda alternatif malzemelere yönelim başlamıştır. Özellikle ahşap bu noktada değerlendirilebilir malzemelerin başında gelmektedir. Açık alan fiziksel aktivite araçlarının ahşap gereçlerden yapmanın mümkün olup olamayacağı ile ilgili yapılan araştırmalar sırasında, ahşap malzemenin özelliklerini ve açık hava koşullarında kalan ahşap malzemenin nasıl korunacağını iyi bilmek gerekmektedir. Ahşap aşağıdaki niteliklerinden dolayı tercih edilebilmektedir (Kayahan, 2016):

- “Ekolojik, yenilenebilir ve sürdürülebilir doğal bir kaynak,
- Bakım ve tamiri kolay
- Estetik
- Dayanıklılık (1 kg ahşap, 1 kg beton ya da çelikten fazla yük taşır)
- Esnek tasarımlar
- Sağlam bir yapı malzemesi
- Yüksek ısı yalıtımı (Çelikten 400 kat, alüminyumdan 1800 kat daha fazladır)
- Hafif yapı özelliği nedeniyle deprem bölgeleri için ideal bir çözüm
- Üretimi hızlı olan yapılar
- Geri dönüşümlü
- Özgül ağırlığına göre yüksek direnç özellikleri.”

2.7.4 Çevresel etmenler

Kart’a göre (2004), fiziksel çevre koşulları yaşam kalitesini oluşturmaktadır. Bir fiziksel aktivite mekanında gerçekleştirilmesi gereken kalite özellikleri şu şekilde sıralanmaktadır:

- **“Yaşanabilirlik:** Çevre insanların kendilerini yeniden üretebilmelerine uygun gerekli hava, ışık, enerji vb. girdileri sağlamalı, güvenli ve kararlı olmalıdır.
- **İşlevine uygunluk:** İşlevin ergonomik olarak, kültürel davranış kalıplan açısından, konumuna ve yerine uygun olmasıdır. Toplumda işlevin zaman içinde değişeceği düşünülürse, uygunluğunun zaman içinde sürebilmesi için esnekliğe de sahip olması gerekecektir.

- **Kolay okunurluk, öğrenilme ve kestirebilme:** Bir kentsel çevrenin başarısı, yeterli açıklıkta algılanabilmesi ve kolayca öğrenilebilmesine bağlıdır. Çevrenin özgün olması için kişilere kendini hatırlatabilecek özellikleri olması gerekmektedir.
- **Sağladığı görsel doyum:** Ölçek, oran, renk ve dokunun bir araya gelişindeki özellik ve estetik değeridir.
- **Çağrimsal algılama yoluyla anlam yüklenmiş olmak:** Bir tasarımın yer niteliği, kimlik kazanması, ona sembolik algılamaları teşvik edecek anlamlar yüklenmesiyle sağlanmaktadır. Kimlik ve anlam, zamana göre değişebilir. Önemli olan kimlik ve anlamın değişmesi değil ama sürekliliğin sağlanmasıdır.
- **Özel ve kamu denetiminde olan mekanların dengesi:** Kentsel mekanlar kamuya açıktır. Sahip olduğu özellikler, toplum tarafından tüketilecektir. Bu nedenle, toplumun her kesimine fırsat eşitliği tanınmalıdır. Kamu mekânları, özel bir kesimin simgesel hegemonyasına karşı korunmalıdır.
- **Gerçekleştirilebilirlik:** Gerçekçi olmak, hayata geçirilmek ve öngörülen yaşam biçiminin yaratılması ve sürdürülebilmesidir.”

Fiziksel aktiviteyi etkileyen çevresel etmenler genel olarak arazi kullanımı, trafik güvenliği, suç güvenliği, yaya kullanımına uygunluk, erişilebilirlik, estetik ve bakım olarak kategorilendirilmektedir (Demir, 2019):

Çizelge 2.4: Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Çevresel Etmenler

YÜRÜNEBİLİRLİĞİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER				
Arazi Kullanımı	Yaya Kullanımına Uygunluk	Taşıt Güvenliği	Suç Güvenliği	Mekânsal Estetik
Ağırlıklı Arazi Kullanım Türü	Yaya Olanasının Türü	Taşıt Yolu Şerit Sayısı	Güvenlik Hissi	Mimari Karakteri Olan Bina
Binaların Kat Sayısı	Kaldırımlar/ Yaya Yolları	Hissedilen Hız Limiti	Sosyal Denetim	Manzara
Kat Yükseklikleri ve Değişme Oranları	Kaldırım Yüzey Kalitesi	Trafik Yönü		Fiziksel Estetik
Yapı Nizamı	Engelleyici Bariyerler	Trafik Yoğunluğu		Görüntü Kirliliği
Binaların Yapı Çekme Mesafesi	Kaldırım Genişliği	Geçiş Güvenliği		
Ön Bahçelerin Bakımı	Konfor Arttırıcı Öğeler	Tampon Bölge		
Vitrin Varlığı	Cadde/Sokak Yoğunluğu	Otopark/ Park Yeri		

Kaynak: (Demir, 2019)

Belediyelere ait spor merkezlerinde hizmet kalitesini artırmak için, düzenli aralıklarla katılımcıların hizmet kalitesi algı düzeyi, şikâyet ve düşüncelerinin alınması yerinde olacaktır. Spor merkezlerinde katılımcıların şikâyetlerini nereye iletebilecekleri, ne gibi sonuçlar alabileceklerine dair yazılar asılmalıdır. Kişilerin hizmet kalitesi düşüncelerinde fiziki alanın etkisi çok olduğu için, devlet kurumlarına ait fiziksel aktivite alanlarında temiz bir ortam, iyi tasarım, uygun hava şartları, yeterli aydınlatma ve mutlak güvenlik bakımından daha tatmin edici duruma gelmesi amacıyla araştırmalar ve geliştirmeler yapılmaya devam edilmelidir (Yüzgenç ve Alay Özgül, 2014).

2.7.5 Fiziksel etmenler ve yer seçimi

Fiziksel aktivite alanlar; yalnızca profesyonel kişilere tahsis edilmiş alanlar değildir. Bilhassa bu alanlar, şehirlerin oldukça önemli açık ve yeşil mekanlarından birisidir. Bundan dolayı fiziksel aktivite alanlarının doğaya ve yeşile dokunan bir şekilde tasarlanması gerekmektedir. Büyük devletlerin pek çoğunda bu yönde ortak bir eğilim görülmektedir. Üstelik, pek çoğunda bu alanlar, şehir parkları ile de birleştirilerek “park&spor alanları” şeklinde sunulmuştur. Fakat, şehirleşmenin getirdiği nüfus artışı şehirdeki rekreatif alanların, fiziksel aktivite alanlarının ve başka benzeri alanların yeterli olmamasına sebep olmaktadır (Timur, Timur, Şahin ve diğerleri, 2011).

Dış mekân spor aletlerinin en büyük avantajlarından birisi her toplum kesimine hitap ederek yine herkesin rahatlıkla ulaşabileceği, fiziksel aktivite düzeylerini geliştirebilecekleri halka açık kamusal alanlardır. Bu alanların kullanımına ilişkin yapılacak doğru hamleler maliyet açısından ucuz olmasının yanında, toplum sağlığının pozitif etkinliği açısından bir o kadarda önemlidir. Bu alanların planlamasında; kullanıcılara yakın, ulaşımı kolay ve temiz olmasının, her yaşa uygun aletlerle tasarlanmasının, yürüyüş yollarının birçok alternatifle zenginleştirilmesinin, uzmanlar eşliğinde bireylere bu alanlarda egzersiz yapma imkânı sunulmasının sağlıklı toplum yetiştirilmesi açısından ucuz ama çok değerli bir adım olacağı değerlendirilmektedir (Acar ve Aydos, 2021).

Açık alanların tipleri, içerikleri, faaliyet alanları, işlevleri ve büyüklüklerini belirlemede önemli unsurlar bulunmaktadır. Bu unsurların başında bu alanların bulunduğu mekanın nüfusuna, fiziksel ve doğal yapılarına göre farklılık

gösterebilmektedir. Açık alanların gereksinim duyduğu spesifikasyonlar şöyle sıralanabilir (Çebi ve Demir, 2020):

- Bitki örtüsü,
- Coğrafi lokasyonu,
- İklim,
- Şehrin büyüklüğü,
- Tesir ettiği hizmet alanı,
- Tesir ettiği nüfus,
- Yoğunluğu.

Çizelge 2.5: Parklar, Konum, Tesis ve Faaliyetler Açısından Standartlar

PARKLAR	KONUM	TESİS VE FALİYETLER
Çocuk Bahçeleri	Konut alanları içinde ana ulaşım ağı dışında oto trafiğinin yoğun olmadığı yerlerde konutlardan rahatça izlenebilir olmalıdır	Çocukların yaşlarına uygun yeteneklerinin geliştirilmesine kolaylık sağlayan, oyun etkinliklerine katılabilmelerini sağlayan, oyun elemanları, kum havuzları ve bitki örtüsüyle çevrilmiş alanlardır. Amaç olarak koordinasyon, denge, organ ve duyu geliştirmektedir.
Spor Alanları	Kent çevresinde ulaşım ağına yakın düzlük ve temiz hava akımları olan alanlar tercih edilmelidir.	Amatör ve profesyonel spor faaliyetlerinin (futbol, basketbol, voleybol, tenis, hentbol, boks, dış mekan fitness aletleri, atıcılık, yelken ve kayak, binicilik ve yüzme vb.) çalışma ve müsabakalarının yapıldığı kapalı veya açık tesislerdir.
Mahalle Parkları	Doğal özellik gösteren, ulaşım ağına yakın ve konut yoğunluğunu azaltacak bir yerde olmalıdır.	Küçük çapta piknik alanı, çay bahçesi, yürütme yolu, bisiklet yolu ve çocuk bahçesi gibi tesisleri içinde barındıran parklardır.
Semt Parkları	Kentin doğal mikro klima özelliğini gösterir konumda olmalı ve park içi oto trafiği kısıtlı tutulmalıdır.	Mahalle parklarındaki ek olarak, botanik bahçesi, kültür merkezleri, müze, kütüphane, spor alanları, arberetum, balık tutma vb. gibi tesisleri içeren ve mahalle kümelerine hizmet eden parklardır.
Kent Parkları	Topoğrafik yönden çeşitlilik gösteren doğal alanlar seçilmeli kolay ulaşım sağlanmalıdır. Ulaşım ağı Park içerisinden geçebilir.	Semt parklarına ek olarak fuar alanları, hayvanat bahçesi, spor ve konser salonları, at patikaları vb. tesisleri içerir. Kentin tümüne hizmet eden park olmasının yanında kentin açık yeşil alan dokusunu belirler.
Bölge Parkları	Doğal özellik gösteren, mevcut su kaynağı olan ve kolay ulaşım imkanı olmakla birlikte daha güzel yerler tercih edilmelidir.	Daha uzun tatillerde kalmabileceği gibi hafta sonu tercih edilen alanlardır. Bu alanlarda kış sporları bu alan içerisinde yapılabilir.
Milli Parklar	Ekolojik özellik gösterirler. Yer bakımından ender doğal yerlerdir.	Özellikleri korumaya yönelik olup yoğun şekilde kullanıma açılmaz. , yüzme, kamp yapma, balık tutma, ata binme, yürüyüş, gibi faaliyetler yapılmaktadır.

Kaynak: (Çebi ve Demir, 2020)

Fiziksel aktivite kaynaklarının mevcudiyetinin fiziksel aktivite davranışının önemli bir yordayıcısı olup olmadığına dair kanıtlar karışıktır. Çok önemli olmasına rağmen, mevcut araştırmalar, büyük ölçüde, belirli bir alanda sunulan kaynakları hesaba katmayan, seçilen tesislere uzaklık veya belirli bir alandaki tesis sayısı gibi basit ölçülere odaklanmıştır. Buna ilaveten, bu çalışmalar silsilesi sürekli bir alandan ziyade ayrı alanlar olarak görülmektedir. İlgili uzamsal ölçek ve ampirik sonuçların farklı uzamsal ölçeklere duyarlılığı ile ilgili sorular da halen devam etmektedir. Fiziksel aktivite mekanı planlamasında çok etkili olduğu düşünülen fiziksel etmenler ve yer seçimi üzerine daha çok çalışma yapılmalıdır (Roux, Evenson, McGinn ve diğerleri, 2007).

2.8 Fiziksel Aktivitenin Spor Politikalarındaki Yeri ve Önemi

Şehirlerin hızlı bir şekilde gelişmesiyle beraber insanların doğaya yabancılaşması, şehrin getirdiği stres ve ilerleyen teknolojik gelişmeleri hayatı daha da basitleştirerek zamanla daha da insanları hareketsiz kılması, fiziksel aktivite ya da boş zaman geçirmek için fiziksel aktivite alanlarına yönlendirmiştir. Bundan dolayı kamu kuruluşlarının en önemli vazifelerinden biri olan insan sağlığının korunması prensibine bağlı olarak devlet teşvikleriyle lokal birimler aracılığıyla park ve fiziksel aktivite alanları inşa edilmeye başlanarak vatandaşın fiziksel aktivitelerde bulunması teşvik edilmiştir (Gümüş, Özgül ve Karakılıç, 2017).

Ülke turizminin gelişmesi bölgesel kalkınmada şüphesiz oldukça önemli bir yere sahiptir. Turistik destinasyonların amacı, turizm pazarında hedef kitleye yönelik tanıtımlar yaparak rakiplerinden farklı olmaktır. Turizm sektöründe, küreselleşmenin etkisi nedeniyle rekabet, uluslar ve firmalar arası rekabetten destinasyonlar arası rekabete kadar değişiklik gösterebilmektedir. Bu kapsamda turistik destinasyonlar farklı olmak için bir takım hedef ve stratejileri uygulamaktadır. Destinasyonların başarısı, değişimi ortaya koyan bu stratejileri ve uygulamalara göre değişmektedir. Bu bağlamda destinasyonlarının turistik ürün yelpazesinin çeşitlendirilmesi ve yeni niş pazarlarda markalaşmasına katkı sağlamak amacıyla açık alan fiziksel aktivite alanları günümüzde pek çok ülkenin spor politikalarında yerini almaktadır (Aylan ve Yetiş, 2021).

Fiziksel aktivite ile ilgili halk sağlığı hedeflerine ulaşmada çevresel ve politik stratejiler ile birlikte fiziksel ve sosyo-politik ortamların farklılaştırılması

amaçlanmaktadır. Çevre ve politik yaklaşımlar, özellikle bireysel davranış ve yaşam tarzı değişikliği stratejilerinin bir tamamlayıcısı olarak desteklenebilir, çünkü her seferinde bir kişinin davranışını değiştirmeye odaklanmak yerine çevre etkisinde kalan tüm insanlara fayda sağlamak daha kolay mümkün olabilir. Stratejiler genellikle şu anda mevcut olmayan tesislere ve programlara erişim sağlamayı ve aktiviteyi destekleyen sosyal ortamları desteklemeyi içermektedir. Fiziksel aktiviteyi artırmak için tasarlanmış çevre ve politik yaklaşımlara örnek olarak yürüyüş ve bisiklet parkurları, kamu tesisleri için finansman sağlama, mahallelerde imar ve arazi kullanımını kolaylaştıran faaliyetler, alışveriş merkezlerine yürüyüş programları, bina inşaatını teşvik edici faaliyetler, iş günü boyunca fiziksel aktiviteyi teşvik eden politikalar ve kapsamlı okul sağlığı programları gerektiren politikalar sayılabilir (Brownson, Baker, Housemann ve diğerleri, 2001).

Açık alanlar ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Kamusal açık alan ve fiziksel aktivite üzerine araştırmaları ilerletmek için ele alınması gereken kavramsal ve metodolojik araçları belirlerken bazı konularda fikir birliğine varmak gerekmektedir (Koohsari, Mavoia, Villanueva, 2015):

- Kamusal açık alan tanımlarının belirlenmesi ve genişletilmesi,
- Boylamsal etüt tasarımları kullanmak,
- Birden fazla bağlamda kamusal açık alan maruziyetlerini araştırmak,
- Kamusal açık alana özgü fiziksel aktivite ölçütlerine doğru ilerlemek,
- Kamusal açık alana olan mesafeleri anlamak için yaya ağlarını ve alan sözdizimini kullanmak,
- Kamuya açık alanları çevreleyen ortamların incelenmesi,
- Fiziksel aktivite ile ilişkili bireysel kamusal açık alan niteliklerinin nasıl olduğunu daha iyi anlamak,
- Farklı kullanıcı gruplarının kamusal açık alanla nasıl ilişki kurduğunu anlamak,
- İnsanları halka açık alanlara çekmek için gereken optimal değerleri belirlemek.

“Birçok ülke hayat boyu fiziksel aktiviteyi ve rekreatif etkinlikleri teşvik edici yatırımlar yaparken, farklı toplumlar da bu programları uygulamaya sevk eder. Bu

programlar spor ve fiziksel aktiviteyle ilgili olarak sağlanan yararların yanında rekreasyonu kavramına da dikkat çekmektedir. Fiziksel aktiviteye teşvikte ve eğlence kültüründe önemli bir yer tutan rekreasyon alanları, hayatın olağan akışını değiştirmeyi sağlar. Bu nedenle park ve rekreasyon alanlarının fiziksel aktivite amaçlı kullanılmasında etkili olan nedenlerin belirlenmesi, kullanıcıları bu alanda kısıtlayan unsurların tespiti, mevcut alanların modernize edilmesinde ve yeni alanların yapılmasında dikkate alındığı takdirde planlama ve idari kısımlarda alınacak kararlar yeni alanların kullanıcılarında memnuniyet düzeyini artırıcı etki sağlayabilir (Gümüş, Özgül ve Karakılıç, 2017).”

“Sporun varlığı ve devamlılığı için gerekli unsurlardan oluşan spor ortamının, nitelik ve nicelik itibarıyla süratle yaygınlaştırılması, geliştirilmesi, disiplinli ve otoriteyi sağlayabilecek bağımsız, karakterli spor yönetiminin kurulması ile mümkündür. Sporu oluşturan en önemli etkenlerden biri de tesisleşmedir. Ülkelerin halkına en iyi şartlarda hizmet sağlaması, yaptığı spor tesislerinin sayısı ve kullanılabilirliği gibi kriterlerle ölçülür. Sporun ve fiziksel aktivitelerin daha yaygın hale getirilmesinde son derece önemli bir yere sahip tesisleşmenin belirli bir politika kapsamında değerlendirilmesi elzemdir. Dolayısıyla bu konuda belirlenecek bir politikanın etkili olabilmesi için toplumun spora ilişkin beklenti ve ihtiyaçları, eğitim ve tercihlerinin öncelikle araştırılması gereken hususlar olarak belirlenmelidir (Karataş, Yücel, Karademir ve diğerleri, 2011).”

Belediyeler de insanların fiziksel aktivite gereksinimlerini sağlamada bir takım sorumluluklar yüklenmiş, anayasada ifade edilen devlet kavramıyla belediyelere anayasal bir sorumluluk sağlanmıştır. Sporun ve fiziksel aktivite hizmetlerinin insanlara sağlanmasında önemli bir rolü olan belediyelerin bu vazife ve sorumlulukları aktif bir biçimde sağlayabilmesi için belediyelerin spor ve fiziksel aktivite yapılanmalarının çalışırılığı son derece önemlidir. Sosyal bir yapı olma niteliğine sahip spor ve fiziksel aktivitenin de yaygınlaşarak, herkesin bu olanaklardan faydalanması, sporun kişiye ve topluma sağlayacağı değerlerle insan ve toplum mutluluğunun sağlanması, yerel yönetimlerin spor politikaları ve yatırımlarına gerekli önemi vermeleri ile mümkün olabilmektedir. Fiziksel aktivitelerin spor politikalarında yeterince önemsenmesi için şunlar önerilmektedir (Karataş, 2013):

- “Spor hizmetlerinin halka ulaştırılması ve halkın spor ihtiyacının giderilmesi için her belediye bir spor politikası oluşturmalıdır.
- Belediyeler, spor alanında eğitim görmüş kişilerden oluşan Belediye Spor Komisyonu oluşturmalıdır.
- Belediyeler, spor alanları ve tesis sayılarını arttırmalı bunun için imar planlarında ilgili yerlerin yapımı için alanlar belirlemelidir.
- Belediyeler, büyük bütçeler ayırarak oluşturdukları futbol kulübü faaliyetlerinden vazgeçmeli ve amatör sporlara yönelmelidir.”

“Bir ülkede sporun gelişip yaygınlaştığını anlayabilmek için spor ortamının oluşturulmuş olmasına ve sayıca tesis ve sporcunun yeterli olup olmadığına bakmak gereklidir. Bilindiği gibi spor ortamı, spor saha ve tesisleri, spor araç ve gereçleri, spor öğretmenleri ve yöneticileri ile sportif organizasyonlardan oluşmaktadır. Bu unsurlardan birinin veya birkaçının olmaması halinde o ülkede sporun sağlıklı bir gelişiminin olduğu söylenemez. Spor tesislerinin yapımındaki politikalar, dünyadaki hızlı gelişmeye henüz ayak uyduramamıştır. Sporda ileri gitmiş ülkeler, spor tesislerinin yapımına büyük önem vermekte, hatta sporu bir bilim dalı kabul ettikleri gibi spor mimarı ve mühendislik hizmetlerini, spor biliminin birer kolu olarak değerlendirmektedirler. Bizde ise tesis yapımı, Cumhuriyet döneminde ele alınmış, önceleri çok yetersiz olan tesisler 1960 yılından sonra Spor-Toto gelirlerinden sağlanan mali kaynaklarla yapımının hızlandığı görülmüştür. 1986'dan sonra çıkarılan bir kanun düzenlemesi ile özel spor tesisleri açılması sağlanmıştır (Güçlü, 1998).”

Değişen ve gitgide endüstriyelleşen günümüz dünyasında, yaratıcı ve ilham verici fikirler her geçen gün daha da önem kazanmaktadır. Kamu kuruluşlarının yanı sıra; özel şirketler de bu rekabetçi ortamda ayakta kalabilmek, bulunan yaratıcı fikirleri hayata geçirebilmek, kendilerini sürekli yenileyebilmek, spor ve fiziksel aktiviteleri ihtiyaçlar doğrultusunda herkese ulaştırmak adına araştırma ve geliştirme faaliyetleri için büyük yatırımlar yapmakta ve inovatif ürünler geliştirmektedirler (Gül, 2017).

2.9 Fiziksel Aktivite Mekanı Planlamasına Etki Eden Yasal ve Yönetmel

Düzenlemeler

1982 Anayasası; Devletin, gençleri alkol düşkünlüğünden, uyuşturucu maddelerden, suçluluk, kumar ve benzeri alışkanlıkları ile cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alacağı (madde 58) ve ayrıca her yaştan vatandaşın fiziksel ve psikolojik sağlığını iyileştirecek önlemleri alacağı, sporu toplumlara yayılmasını özendirileceğiyle ile başarılı sporcuları koruyacağı (madde 59) hükümlerine yer vermektedir. Belediyelerin, spora yerel mahiyetteki katkı ve yardımlarının ne şekilde olacağı 1580 sayılı Belediye Kanununun 15 inci maddesinde sayılmıştır. Bu katkıları ilgili madde "oyun ve spor yerleri yapmak" (33 üncü bend), "yarış yerleri yapmak ve işletmek" (46 ncı bend) "Gençler için mahallin ihtiyacıyla mütenasip stadyumlar tesis etmek ve işletmek" (54 üncü bend) şeklinde sınırlayarak hüküm altına almıştır (Doğanyigit, 1996).

Karataş ve arkadaşları yasal ve yönetmel düzenlemelerden şöyle bahsetmektedir (Karataş, Yücel, Karademir ve diğerleri, 2011): “Günümüzde sporun gelişmesine paralel olarak, spor tesislerine duyulan ihtiyaç her geçen gün artmaktadır. Ülkemizde son yıllarda kalkınma hızının artması sporu olumlu yönde etkilemiştir. Türkiye’de sporun anayasa düzeyindeki en genel çerçevesi spor 1938’de oluşan “devletçi” anlayışının devamı olarak, hem devlet kuruluşlarınca götürülen bir kamu hizmeti hem geniş kitlelerin ruh ve beden sağlığını geliştirici bir araç olarak görülmektedir. Bu bakış açısı 59. maddenin gerekçesinde çok daha nettir. Sağlık hizmetlerinin bir parçası beden sağlığının spor yaptırılarak korunmasıdır. Sporun toplumlara ulaştırılması bu amacın gerçekleşmesine yarayacak araçların en etkili olanıdır. Sporun geliştirilmesi sadece fiilen spor yapanlara değil, seyircileri için de eğitici ve sağlık kurallarına elverişli alanlarda mutluluk vermesi nedeniyle devlet tarafından ele alınması için bir başka sebeptir.”

Ülkemizde ilk kez 1933 ve 1956 seneleri arasında 2290 sayılı “Yapı Yolları Kanunu” ile şehir düzenleme planlarında birey başına yeşil alan 4m² olması tavsiye edilmiştir. Tavsiye edilen yeşil alan içinde kuru, çayır, göl ve oyun alanları da yer almaktadır. Bu normlar 1956 senesinde yayımlanan “İmar Kanunu” ile iptal edilmiştir. Bunun yerine 6785/1605 sayılı İmar Kanununun 28. maddesinde en az toplam 7m² birey başına düşen açık-yeşil alan önerilmiştir. Yeşil alan içinde kent parkları 1,5m², şehir seviyesindeki semt stadı 1m², mahalle parkları 1 m², mahalle seviyesinde oyun ve

spor alanları (11-18 yaş için) 2m², komşuluk seviyesinde oyun ve çocuk bahçeleri (3-6 ile 7-11 yaş için) 1,5m²'lik alanlara sahiptir. Ülkemizde yeşil alanlar 3194 sayılı imar Kanunu içinde ifade edilmektedir. 1985 senesinde birey başına düşen yeşil alan 7m²'yken 1999 senesinde yönetmelikte bazı değişiklikler gerçekleştirilerek kişi başına düşen en az yeşil alan miktarı 10 m² olarak belirlenmiştir. Ülkemizde yeşil alan içinde kent parkları 3,5m², mahalle semt parkı 2m², çocuk oyun alanı 1,5m² ve spor alanı 3 m²'lik alanlara sahiptir (Çebi ve Demir, 2020).

“Yerel yönetimler, ülkemizde sporun gelişmesinde ve yaygınlaştırılmasında yerel spor hizmeti sunan, halkın spor yapmasını teşvik eden, halk ile sporu en yakın mekânda buluşturan devlet kuruluşlarıdır (Yüzgenç ve Alay Özgül, 2014). 5216 sayılı Büyükşehir Belediyesi Kanunu (m) bendine göre, Büyükşehir Belediyeleri, Büyükşehir'in bütünlüğüne hizmet eden spor, dinlenme, eğlence ve benzeri yerleri yapmak, yaptırmak, işletmek ya da işlettirmek ile görevlidir (Resmi Gazete Sayı 25531, Tarihi 23.7.2004). 5393 sayılı Belediye Kanunu 14. Madde'ye göre, Belediye, park ve yeşil alanlar, gençlik ve spor hizmetlerini yapar veya yaptırır (Resmi Gazete Sayı 25874, Tarihi 13.07.2005).”

3289 Sayılı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Teşkilat ve Görevleri Hakkındaki Kanunun 14 üncü maddesi, Belediye ve İl Özel İdarelerinin bir sene evvelki gelir toplamalarının ayrı ayrı yüzde birini "beden terbiyesi ve spor faaliyetleri" için tahsis etmek zorunda olduğu hususunu hükme bağlamıştır. Tahsis edilen bu paraların belediye ve özel idare bütçesinin tasdikini takip eden 6 ay içinde mahallin gençlik ve spor il müdürlüğü bütçesine aktarılacağı; ilgili yerel yönetimlerinin bütçelerine bu tahsisatı koymamaları durumunda bütçelerini tasdiğe yetkili makamlar tarafından re'sen konulacağı hükümlerine de 3289 sayılı Yasanın 14.maddesinde yer verilmiştir. Ayrıca belediye ve özel idarelerin aktaracağı bu kaynağın nerelerde kullanılacağı hususlarına da ilgili madde ile açıklık getirilmekte ve bu payların yüzde sekseninin münhasıran mahallin spor saha ve tesislerinin yapılmasında; yüzde yirmisinin ise, mahallin gençlik ve spor teşkilat ve faaliyetleri ile gerekli spor malzemelerinin tedarik masrafları için Genel Müdürlükçe tespit edilen genel prensipler çerçevesinde harcanmasında kullanılacağı kayıt altına alınmıştır (Doğanyigit, 1996).

Fiziksel, toplumsal ve ruhsal iyileşmenin en temel faktörlerinden olan ve ayrıca anayasal bir sorumluluk olan spor, belediyeler kanununda da bulunmaktadır. 5393

sayılı kanunun görev, yetki ve sorumluluklar başlığı altındaki 14. maddesinde spor kavramı şöyle yer almaktadır (Resmi Gazete, 2005):

“Belediye, mahallî müşterek nitelikte olmak şartıyla;

- a) İmar, su ve kanalizasyon, ulaşım gibi kentsel alt yapı; coğrafi ve kent bilgi sistemleri; çevre ve çevre sağlığı, temizlik ve katı atık; zabıta, itfaiye, acil yardım, kurtarma ve ambulans; şehir içi trafik; defin ve mezarlıklar; ağaçlandırma, park ve yeşil alanlar; konut; kültür ve sanat, turizm ve tanıtım, gençlik ve spor; sosyal hizmet ve yardım, nikâh, meslek ve beceri kazandırma; ekonomi ve ticaretin geliştirilmesi hizmetlerini yapar veya yaptırır.*
- b) Gerektiğinde, sporu teşvik etmek amacıyla gençlere spor malzemesi verir, amatör spor kulüplerine ayni ve nakdî yardım yapar ve gerekli desteği sağlar, her türlü amatör spor karşılaşmaları düzenler, yurt içi ve yurt dışı müsabakalarda üstün başarı gösteren veya derece alan öğrencilere, sporculara, teknik yöneticilere ve antrenörlere belediye meclisi kararıyla ödül verebilir.”*

Yapılan bazı araştırmalarda, yapılı çevre ile bir topluluğun fiziksel, sosyal ve ekonomik sağlığı arasında bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Son yarım yüzyıldır, obeziteyi, kötü sağlığı, sosyal izolasyonu, yüksek altyapı maliyetlerini teşvik eden ve şehir merkezinden uzağa odaklanan ortamlar inşa edilmektedir. Genişleyen arazi kullanım kalıpları, seyahat davranışlarını değiştirmiş, fiziksel hareketsizliğe yol açmış ve sağlık hizmetleri ve ulaşım sistemine yapılan yatırımlar için artan maliyetlere sebep olmuştur. Parklar ve rekreasyon tesisleri için planlama, aktif yaşam tarzlarını teşvik edilebilir, sağlıklı topluluklar oluşturulabilir, sağlık ve ulaşım maliyetleri azaltılabilir (University of Delaware, 2021).

Yerel yönetimlerin, çevre üzerindeki etkileri sayesinde fiziksel aktiviteyi destekleme ve teşvik etmede önemli bir rolü vardır. Yerel yönetimler, özellikle şehirler, yapılı çevrenin biçimi üzerinde önemli bir güce sahiptir. Genel planlar ve imar yönetmelikleri aracılığıyla, şehirler ve diğer yerel yönetim birimleri, arazi kullanım politikaları hakkında kararlar alabilmekte, kaldırımlar ve izin verilen cadde genişlikleri için gereklilikler de dahil olmak üzere sokak yerleşimlerini ve konumlarını planlayabilmekte ve tasarlayabilmektedir. Ayrıca; mahalle parklarına ve oyun alanlarını yönettikleri için ve bakımlarını yapmakta ve çoğu zaman diğer

tesisleri işletmektedirler. Geniş kaldırımlar, yürüyüş ve bisiklet parkurları ve yeşil alan sağlama gereksinimleri belirleyebilir ve ayrıca mevcut alanları geliştirmek için kamu bütçesi kullanabilirler. Bu eylemler aracılığıyla yerel yönetimler, çocuklar için de fiziksel aktivite fırsatları yaratabilmektedirler. Yerel yönetimler fiziksel aktiviteyi başka yollarla da destekleyebilir. Örneğin, parklar ve rekreasyon bölümlerinde spor etkinlikleri düzenleyebilir, dans, jimnastik ya da diğer aktif etkinlikler sunabilir. Birçok şehir belediyesi, okula giden güvenli yollar programları ve ilgili girişimler aracılığıyla okula yürüyerek ve bisikletle gitmeyi teşvik etmek için okul bölgeleriyle birlikte çalışmıştır. Trafik güvenliğini artırmaya ve trafik yasalarını uygulamaya yönelik daha genel çabalar, sokakları çocukların yürümesi, bisiklete binmesi ve oynaması için daha güvenli hale getirmektedir. Bu tür programlar, çocukların yapılı çevrenin sunduğu fırsatlardan yararlanmalarını ve eksikliklerini gidermelerini sağlamaya yardımcı olur. Ayrıca yerel yönetimler, sağlıklı ortamlar yaratmak isteyen yerel kuruluşlara destek ve kaynak sağlayabilmektedir. Yerel yönetimler tarafından değerlendirilmek üzere önerilen fiziksel aktivite stratejileri ve eylemleri üç hedef etrafında düzenlenmiştir, bunlar (Parker, Burns ve Sanchez, 2009):

- i. Fiziksel aktivite teşvik edilmeli.
- ii. Hareketsiz davranışlar azaltılmalı.
- iii. Fiziksel aktiviteyi arttırmanın önemi hakkında farkındalık yaratılmalı.

2.10 Açık Alan Spor Aletlerini Kullanan Bireylerin Egzersiz Bilinç ve Alışkanlıkları

Açık alan egzersiz parkları fiziki, çevresel, toplumsal, kültürel ve ruhsal açılardan kişilere pek çok fayda sağlamaktadır. Fakat bu faydaların meydana gelişi iyi bir planlama ve açık alan egzersiz parklarından faydalanan kişilere fiziksel aktivite bilincinin kazandırılması ile mümkün olabilecektir. Bundan dolayı, açık alan egzersiz parkları ve bu parklardan faydalanan kişilere yönelik yapılacak durum tespitleri son derece önemlidir (Doğru, Kızılcı, Balcı ve diğerleri, 2015).

Her yaştan insanın sağlıklı bir yaşam sürebilmesi için yeterli hareket, hastalıklarla uğraşan insanlar için bir çözüm, halk sağlığının korunması ve geliştirilmesi için ise en ucuz yöntem fiziksel aktivitedir denilebilir. Bilhassa Türkiye’de eğitim gören insanların yoğun bir ders programıyla sınav hazırlıkları içinde geçen dönemleri, doğru bir şekilde planlanmış fiziksel aktivite imkanlarıyla hem çok daha verimli hem

de çok daha sağlıklı bir şekilde gerçekleştirilebilir. Aynı zamanda farklı yaş gruplarından insanların, fiziksel aktivite kavramının hiç farkında olmadıkları dolayısıyla bunu tanıdıktan sonra hayatlarında pozitif yönde bir farklılaşma olacağı düşünülmektedir. Eğitim alan insanların yalnızca okul hayatlarında değil, bütün hayatları süresinde yararlanabilecekleri düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı yalnızca kişisel olarak değil toplumsal olarak da sınırsız faydalar sunmaktadır (Satman, 2018).



Şekil 2.7: Açık Alan Fitness Aletlerinin Olduğu Bir Rekreasyon Alanı

Kaynak: Kayahan, 2016.








Ayrıca araştırmaya destek olan anket katılımcıların kullandığı park ve fiziksel aktivite alanından fotoğraflar da Ek-2’de gösterilmektedir.

Açık alan spor aletlerini kullanan bireylerin egzersiz bilinç ve alışkanlıkları ölçmenin önemini yanı sıra, fiziksel aktivitenin ne ölçüde yapıldığı da ölçülmelidir. Fiziksel aktivitenin ölçümü, insanların fiziksel aktiviteye katılıp katılmadıklarının değerlendirilmesini ve fiziksel aktivitenin türü, sıklığı, süresi ve yoğunluğunun belirlenmesini de kapsamaktadır. Bu, özellikle kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik hastalıkların önlenmesi için önemlidir, çünkü haftada en az 5 gün ve en az 30 dakika uygulanan MVPA’nın (moderate-to-vigorous physical activity / orta şiddetli fiziksel aktivite), kardiyovasküler sağlık problemlerini önlemede en önemli etkenlerin başında geldiği bilinmektedir (Aytur, Jones, Stransky ve diğerleri, 2015).




Dışarıya çıkmak, açık alanlardaki spor aletlerinin kullanımı insanların ruh halini ve fiziksel sağlığı iyileştirmekte aynı zamanda spor salonu ücretinden tasarruf etmeyi sağlamaktadır. Açık alanda yer alan spor aletlerini kullanarak fiziksel aktivite yapmak insanların kendilerini daha canlı, daha enerjik, daha az gergin, daha az stresli

ve daha az depresif hissetmeleriyle ilişkilidir. Günde sadece 15 dakika bile olsa düzenli fiziksel aktivite yapmanın insan ömrünü uzattığı ifade edilmektedir. Tüm dünyada son yıllarda önemi gittikçe artan bazı açık alan fiziksel aktivite spor aletlerinin kullanım şekilleri, çalıştırdığı kas bölgeleri ve faydaları şöyledir (Wirral Council, 2016):

Çizelge 2.6: Açık Alan Fiziksel Aktivite Spor Aletlerinin Kullanım Şekilleri, Çalıştırdığı Kas Bölgeleri ve Faydaları

Spor Aleti	Fotoğrafi	Nasıl Kullanılır	Faydaları
Air Skier		Bacakları bir yandan diğer yana sallayın.	Isınmak ve soğumak için oldukça iyidir. Alt karın, kalça ve uylukları güçlendirir. Ayrıca denge ve koordinasyonu geliştirir.
Air Walker		Kolu kavrayın ve iki bacağınızı havada yürüyormuş gibi sallayın.	Mükemmel bir kardiyovasküler egzersiz aracıdır. Esnekliği ve gücü artırır ve bacak kaslarını geliştirir.
Arm & Pedal Bike		Tıpkı bisiklet gibi kullanılır. Ayak pedallarını ve el pedallarını aynı anda kullanın.	Bu ekipman parçası, tam vücut kardiyolojik egzersizi sağlamanın yanı sıra koordinasyon ve dengeyi de geliştirir.
Chin-Up Bars		Çubuğun altında durun ve iki elinizle kavrayın, ardından çeneniz çubuğun üzerine gelene kadar kendinizi yukarı çekin.	Kollarda ve omuzlarda kasları güçlendirmek ve inşa etmek için yorucu ama faydalı bir egzersiz.
Cross Country Skier		Pedal kısmına basın, kolları tutun ve ileri geri hareket edin. Çiftler halinde çalışırken sosyal bir egzersiz sağlar.	Tam vücut kardiyolojik egzersizi ve kol ve bacak kasları oluşturur.
Cross Trainer		Ayak pedlerinin üzerinde durun, kolları kavrayın ve yürümeye başlayın.	Kolları ve bacakları aynı anda kullanan tam vücut, düşük etkili kardiyolojik egzersizi. Sağlıklı bir vücut ve figürü korumak için mükemmeldir.
Leg Press		Oturun, ayaklarınızı pedin üzerine koyun, bacaklarınızla itin ve germe pozisyonunuzu desteklemek için çubuğu kullanın.	Koordinasyon esnekliğini ve dengesini geliştirir.

Çizelge 2.6: Devamı

Spor Aleti	Fotoğrafi	Nasıl Kullanılır	Faydaları
Sit-Up Bench		Her iki ayağınızı da barın altından geçirin, arkanıza yaslanın ve kendinizi yukarı çekin.	Karnınızı ve üst uyluklarınızı çalıştırır.
Tai Chi Spinners		Kolları tutun ve tekerlekleri aynı veya ters yönde döndürün.	Bileklerde, kollarda ve omuzlarda esnekliği artırmanın yanı sıra dolaşımı ve koordinasyonu iyileştirir.
The Rider		Direnci artırmak için kollarınızı çekerken bacaklarınızı itin.	Omuzları, karın ve bacakları çalıştıran tam vücut kardiyovasküler ve tonlama egzersizi.

Kaynak: (Wirral Council, 2016).

3. METODOLOJİ VE YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada IBM SPSS Statistics Version 22.0 istatistik paket programı ve tanımlayıcı araştırma modeli kullanılmış olup literatür taraması sonucu teorik yazım gerçekleştirilmiş ve anket analizi uygulanmıştır. Yapılan analizlerde frekans ve yüzde dağılımlarından faydalanılmış, bu dağılımlar tablolarda gösterilmiştir.

3.2 Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini İstanbul ili Bahçelievler ilçesinde yer alan Park ve Bahçeler Müdürlüğü'ne bağlı parklardaki fiziksel aktivite ve fitness alanlarını kullanan kişiler oluşturmaktadır. Bu çalışmada basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmış olup bu alanları kullanan kişilere yönelik 249 kişiye ölçme aracı uygulanmıştır.

3.3 Veri Toplama Araçları ve Yöntemleri

Araştırma süresince konu ile ilgili tezler, kitaplar, daha önce yapılan mesleki araştırmalar ve konuyla ilgili kaynak taraması yapılan kütüphaneler ve internet ağı veri tabanları detaylı bir şekilde taranmıştır. Bu araştırmada, veri toplama aracı ile beş bölümden oluşan bireysel özelliklere ait sorular, bireyin spor aletlerini kullanmaya yönelik karar verme süreci ve spor aletlerini kullanma durumuna ait özelliklerini belirlemeye yönelik sorular, bireyin, spor aletleri hakkındaki bilgi düzeyi ve spor aletlerini kullanmadan önceki hazırlıklarına yönelik sorular, katılımcıların kendi ifadesine göre spor aletlerinin kullanımının kendi sağlığına etkilerinin belirlemeye yönelik sorular ve lokasyona yönelik sorular kullanılmıştır. Veri toplama aracının uygulanmasıyla elde edilen bulgular ve bu bulgulara ilişkin yorumlar yapılmış olup, betimleyici istatistikler (frekans ve yüzde dağılımları) hesaplanarak iki değişken arasındaki ilişkinin sorgulandığı karşılaştırmalar yapılacaktır.

4. BULGULAR

4.1 Bireysel Özelliklere Ait Veriler

Aşağıdaki çizelgede örneklem grubundaki katılımcıların cinsiyetine göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.1: Cinsiyete Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	200	80,32
	Erkek	49	19,68
	Total	249	100,00

Çizelge 4.1'e göre ankete katılan kişilerin cinsiyetleri incelendiğinde; katılımcıların %80,32'lik büyük bir bölümünün kadın, %19,68'lik bölümünün ise erkek olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.2'de örneklem grubundaki katılımcıların yaşa göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.2: Yaşa Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Yaş	18-24	21	8,40
	25-32	13	5,20
	33-40	23	9,20
	41-55	66	26,50
	56 ve üstü	126	50,60
	Total	249	100,00

Çizelge 4.2'ye göre ankete katılan kişilerin yaşları incelendiğinde; katılımcıların yaklaşık yarısı %50,6'lık büyük bir bölümünün 56 yaş ve üstü olduğu görülmektedir. En az orana sahip yaş grubu ise %5,2'lik bölüm ile 25-32 yaş grubu oluşturmaktadır.

Çizelge 4.3'de örneklem grubundaki katılımcıların medeni durumlarına göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.3: Medeni Duruma Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Medeni Durum	Bekar	43	17,27
	Evli	193	77,51
	Ayrılmış	13	5,22
	Total	249	100,00

Çizelge 4.3'e göre ankete katılan kişilerin medeni durumları incelendiğinde; %77,5'lik bir kısmının bekar olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.4'de örneklem grubundaki katılımcıların eğitim durumlarına göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.4: Eğitim Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Eğitim Durumu	Okuryazar değil	3	1,20
	İlkokul	167	67,07
	Ortaokul	30	12,05
	Lise	33	13,25
	Üniversite	13	5,22
	Lisansüstü	3	1,20
	Total	249	100,00

Çizelge 4.4'e göre ankete katılan kişilerin eğitim durumları incelendiğinde; %67,1'lik büyük bir kısmının ilkokul mezunu olduğu, %1,2'lik bölümün okuryazar olmadığı ve yine %1,2'lik bölümün ise lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.5'de örneklem grubundaki katılımcıların mesleklerine göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.5: Meslek Grubuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Meslek	Emekli	18	7,23
	Kamu çalışanı	2	0,80
	Özel Sektör	26	10,44
	Öğrenci	3	1,20
	Çalışmıyor	200	80,32
	Total	249	100,00

Çizelge 4.5'e göre ankete katılan kişilerin meslekleri incelendiğinde; %80,3'lük çok büyük bir kısmının çalışmadığı görülmektedir.

Çizelge 4.6’da örneklem grubundaki katılımcıların gelir durumlarına göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.6: Gelir Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Gelir Durumu	3.000 TL ve altı	17	6,83
	3.001 TL - 6.000 TL	14	5,62
	6.001 TL - 10.000 TL	18	7,23
	Total	49	19,68
	Gelir Beyan Etmeyen	200	80,32

Çizelge 4.6’ya göre ankete katılan kişilerin gelir durumları incelendiğinde; %80,3’lük büyük bir kısmın gelir beyanında bulunmadığı görülmektedir.

Çizelge 4.7’de örneklem grubundaki katılımcıların sosyal güvence durumlarına göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.7: Sosyal Güvence Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Sosyal Güvence	Var	65	26,10
	Yok	184	73,90
	Total	249	100,00

Çizelge 4.7’ye göre ankete katılan kişilerin sosyal güvence durumları incelendiğinde; %73,9’luk büyük bir kısmın sosyal güvencelerinin olmadığı, geri kalan %26’lık kısmın ise sosyal güvenceye sahip oldukları görülmektedir.

Çizelge 4.8’de örneklem grubundaki katılımcıların sahip oldukları alışkanlıklara göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.8: Alışkanlık Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Aşağıdakilerden hangi alışkanlıklara sahipsiniz?	Sigara içiyorum	51	20,48
	Alkol kullanıyorum	3	1,20
	Herhangi bir alışkanlığım yok	185	74,30
	Sigara ve alkol	10	4,02
	Total	249	100,00

Çizelge 4.8’e göre ankete katılan kişilerin sahip oldukları alışkanlıklar incelendiğinde; %74,3’lük büyük bir kısmın herhangi bir alışkanlığı olmadığı, %20,5’lik kısmın sigara kullandığı görülmektedir.

Çizelge 4.9’da örneklem grubundaki katılımcıların kronik rahatsızlık durumlarına göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.9: Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kronik rahatsızlığınız var mı?	Hipertansiyon	17	6,83
	Diyabet	4	1,61
	Astım	1	0,40
	Tiroid	1	0,40
	Bel rahatsızlığı	19	7,63
	Romatizmal rahatsızlık	4	1,61
	Yok	168	67,47
	Şeker	13	5,22
	Hipertansiyon ve Astım	1	0,40
	Hipertansiyon ve Osteoporoz	1	0,40
	Diyabet ve Obezite	11	4,42
	Kanser ve Osteoporoz	1	0,40
	Hipertansiyon, Diyabet ve Bel Rahatsızlığı	8	3,21
	Total	249	100,00

Çizelge 4.9’a göre ankete katılan kişilerin kronik rahatsızlık durumları incelendiğinde; %67,5’lik büyük bir kısmın herhangi bir kronik rahatsızlığı olmadığı, diğerlerinin ise sırasıyla bel rahatsızlığı (%7,6), hipertansiyon (%6,8) ve şeker (%5,2) gibi rahatsızlıkları olduğu görülmektedir.

4.2 Bireyin Spor Aletlerini Kullanmaya Yönelik Karar Verme Süreci ve Spor Aletlerini Kullanma Durumuna Ait Özellikler

Çizelge 4.10’da örneklem grubundaki katılımcıların spor aletlerini kullanmaya nasıl karar verdiklerine ilişkin frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4. 10: Spor Aletlerini Kullanmaya Karar Verme Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Spor aletlerini kullanmaya nasıl karar verdiniz?	Spor eğitmeni tavsiyesi	6	2,41
	Arkadaş tavsiyesi	8	3,21
	Kendi gözlemlerim	219	87,95
	Tesadüf eseri	16	6,43
	Total	249	100,00

Çizelge 4.10'a göre ankete katılan kişilerin spor aletlerini nasıl kullanmaya karar verdikleri durumu incelendiğinde; %87,9'luk büyük bir kısmın kendi gözlemleri neticesinde spor aletlerini kullanmaya karar verdikleri, diğerlerinin ise tesadüf eseri, arkadaş tavsiyesi ve spor eğitmeni tavsiyesi şeklinde karar verdikleri görülmektedir.

Çizelge 4.11'de örneklem grubundaki katılımcıların spor aletlerini kullanmaya başlamadan önce doktora danışma durumlarına göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.11: Spor Aletlerini Kullanmaya Başlamadan Önce Doktora Danışma Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Spor aletlerini kullanmaya başlamadan önce doktorunuza danıştınız mı?	Evet	13	5,22
	Hayır	236	94,78
	Total	249	100,00

Çizelge 4.11'e göre ankete katılan kişilerin spor aletlerini kullanmaya başlamadan önce doktora danışma durumları incelendiğinde; %94,8'lik büyük bir kısmın doktora danışmadığı görülmektedir.

Çizelge 4.12'de örneklem grubundaki katılımcıların ne kadar zaman önce spor aletlerini kullanmaya başladıkları durumuna göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.12: Spor Aletlerini Kullanma Sürelerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Ne kadar zaman önce spor aletlerini kullanmaya başladınız?	0-6 ay önce	197	79,12
	6-12 ay önce	28	11,24
	1-2 yıl önce	12	4,82
	2-3 yıl önce	8	3,21
	3 yıldan daha önce	3	1,20
	Total	248	99,60

Çizelge 4.12'ye göre ankete katılan kişilerin ne kadar zaman önce spor aletlerini kullanmaya başladıkları incelendiğinde; %79,1'lik büyük bir kısmın henüz 0-6 ay arasında başladığı, bu oranın süre geçtikçe azaldığı görülmektedir.

Çizelge 4.13'te örneklem grubundaki katılımcıların parklardaki spor aletlerini düzenli kullanma durumlarına göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.13: Spor Aletlerinin Düzenli Kullanımına İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Parklardaki spor aletlerini düzenli olarak kullanıyor musunuz?	Evet	28	11,65
	Hayır	221	88,35
	Total	249	100,00

Çizelge 4.13'e göre ankete katılan kişilerin parklardaki spor aletlerini düzenli kullanma durumları incelendiğinde; %88,4'lük büyük bir kısmının hayır dediği, geri kalan kısmın ise düzenli olarak kullandığı görülmektedir.

Çizelge 4.14'te örneklem grubunda parklardaki spor aletlerini düzenli kullanmayan katılımcıların neden kullanmadıklarına ilişkin frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4. 14: Spor Aletlerini Düzenli Kullanmama Sebeplerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Spor aletlerini düzenli olarak kullanmıyorsanız nedeni:	Evime uzak	34	13,65
	Aletlerin sayısı yetersiz	3	1,20
	Diğer	184	73,90
	Total	221	88,76

Çizelge 4.14'e göre bir önceki soruda parklardaki spor aletlerini düzenli kullanmayan katılımcıların neden kullanmadıkları ile ilgili durum incelendiğinde; %73,9'luk büyük bir kısmının görüş beyan etmediği, %13,7'lik kısmın ise evine uzak olduğu için düzenli kullanmadığı sonucu görülmektedir. Küçük bir kısım (%1,2) ise alet sayısının yetersiz olduğunu düşünmektedir.

4.3 Bireyin, Spor Aletleri Hakkındaki Bilgi Düzeyi ve Spor Aletlerini Kullanmadan Önceki Hazırlıklarına Yönelik Veriler

Çizelge 4.15'te örneklem grubundaki katılımcıların spor aletlerinin çalıştırdığı vücut bölgeleri hakkındaki bilgi düzeyleri durumuna göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.15: Spor Aletlerinin Çalıştırdığı Vücut Bölgeleri Hakkındaki Bilgi Düzeyine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Spor aletlerinin çalıştırdığı vücut bölgeleri hakkında bilgi düzeyiniz.	Çok iyi biliyorum	4	1,61
	İyi biliyorum	25	10,04
	Orta-derecede biliyorum	153	61,45
	Az biliyorum	55	22,09
	Hiç bilmiyorum	12	4,82
	Total	249	100,00

Çizelge 4.15'e göre katılımcıları %61,5'lik bir kısmı orta derecede aletler hakkında bilgiye sahipken, %4,8'lik kısım hiç bilmediğini ve % 1,6'lık kısım ise çok iyi bildiğini bildirmektedir.

Çizelge 4.16'da örneklem grubundaki katılımcıların egzersiz öncesi spor aletleri üzerinde yer alan kullanma talimatlarını okuma durumlarına göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.16: Egzersiz Öncesi Araçların Kullanım Talimatlarını Okuma Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Egzersiz öncesi kullanacağınız araçların kullanma talimatlarını okudunuz mu?	Evet	30	12,05
	Hayır	219	87,95
	Total	249	100,00

Çizelge 4.16'ya göre ankete katılan kişilerin egzersiz öncesi kullanacakları aletlerin kullanma talimatlarını okuma durumları incelendiğinde; %87,9'luk büyük bir kısmın okumadığı görülmektedir.

Çizelge 4.17'de örneklem grubundaki katılımcıların spor aletleri üzerinde yazılan talimatları yeterli bulma durumlarına göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.17: Aletler Üzerindeki Talimatları Yeterli Bulma Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Spor aletleri üzerinde yazılan talimatları yeterli buluyor musunuz?	Evet	17	6,83
	Hayır	22	8,84
	Fikrim yok	210	84,34
	Total	249	100,00

Çizelge 4.17'ye göre ankete katılan kişilerin spor aletleri üzerinde yazılan talimatları yeterli bulma durumları incelendiğinde; %84,3'lük büyük bir kısmın bu konuda fikri olmadığı, sadece %6,8'lik kısmın yeterli bulduğu görülmektedir.

Çizelge 4.18'de örneklem grubundaki katılımcıların spor aletleri üzerinde yazılan talimatlara dikkat ederek mi kullandıkları durumlarına göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.18: Spor Aletleri Kullanırken Talimatlara Uygun Hareket Etme Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Spor aletleri üzerinde yazılan talimatlara dikkat ederek mi kullandınız?	Evet	59	23,69
	Hayır	190	76,31
	Total	249	100,00

Çizelge 4.18'e göre ankete katılan kişilerin spor aletleri üzerinde yazılan talimatlara dikkat ederek mi kullandıkları durumları incelendiğinde; %76,3'lük bir kısmın dikkat etmediği görülmektedir.

Çizelge 4.19'da örneklem grubundaki katılımcıların spor aletlerinin kullanımına yönelik düşüncelerine göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.19: Katılımcıların Spor Aletlerinin Kullanımına Yönelik Düşüncelerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Spor aletlerinin kullanımına yönelik düşünceleriniz nelerdir?	Spor aletleri genellikle bozuktur	20	8,03
	Spor aletleri üzerindeki yazılar küçük/silinmiş olduğu için okunmuyordu	148	59,44
	Spor aletlerinin açık alanda olması kullanımı kısıtlıyordu (mevsim ve saatler konusunda)	41	16,47
	Spor aletlerinin kullanımına yönelik internette olumsuz bilgiler yer aldığı için tedirginlik yaratıyordu	1	0,40
	Diğer	39	15,66
	Total	249	100,00

Çizelge 4.19'a göre ankete katılan kişilerin spor aletlerinin kullanımına yönelik düşünceleri incelendiğinde; %59,4'lük bir kısmın spor aletleri üzerindeki yazıların küçük ya da silinmiş olduğu için okunmadığını, %16,5'lik bir kısmın spor aletlerinin açık alanda olmasının kullanımı kısıtladığını ve %8,0'lık bir kısmın spor aletlerinin genellikle bozuk olduğunu belirttikleri görülmektedir.

Çizelge 4.20'de katılımcıların spor aletlerini kullanmadan önce yaptıkları hazırlıklar ve dikkat ettikleri durumlara göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.20: Spor Aletlerini Kullanmadan Önce Yapılan Hazırlıklara Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Spor aletlerini kullanmadan önce yaptığınız hazırlıklar ve dikkat ettikleriniz nelerdir?	Isınma egzersizleri	35	0,04
	Kendimi iyi hissetme-hissetmeme durumum	234	0,28
	Aç olmamak	37	0,04
	Acil durumlar cep telefonu bulundurma	146	0,17
	Egzersize başlama ve bitirme süreleri	24	0,03
	Egzersiz aletlerinin üzerindeki uyarılar	10	0,01
	Yemekten hemen sonra yapmama	180	0,21
	Kendi sağlığıma elverişsiz aletleri kullanmama	165	0,20
	Dikkat ettiğim ya da hazırlık yaptığım herhangi bir durum yok	10	0,01
	Total	841	1,00

Çizelge 4.20'ye göre ankete katılan kişilerin spor aletlerini kullanmadan önce yaptıkları hazırlıklar ve dikkat ettikleri durumlar incelendiğinde; ağırlıklı olarak kendilerini iyi hissetme-hissetmeme durumlarına göre spor aletlerini kullandıkları, yemekten hemen sonra spor aletlerini kullanmadıkları, kendi sağlığına uygun olmayan aletleri kullanmadıkları ve acil durumlar için yanlarında cep telefonu bulduklarını görülmektedir. Geri kalan kısım ise; aç olmamaya dikkat ettiğini, ısınma egzersizleri yaptığını, egzersiz başlama ve bitiş sürelerine dikkat ettiğini, egzersiz aletleri üzerindeki uyarılara dikkat ettiğini bildirmiştir.

Çizelge 4.21'de örneklem grubundaki katılımcıların egzersiz yapma sıklıklarına göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.21: Egzersiz Yapma Sıklığına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Egzersiz yapma sıklığınız nedir?	Haftada 1-2 gün	45	18,07
	Haftada 3-4 gün	5	2,01
	Haftada 5-6 gün	6	2,41
	Haftanın her günü	3	1,20
	Değişkenlik gösterir	188	75,50
	Total	247	99,20

Çizelge 4.21'e göre ankete katılan kişilerin egzersiz yapma sıklıkları incelendiğinde; %75,5'lik bir kısmın değişkenlik gösterdiği, %18,1'lik kısmın ise haftada 1-2 gün egzersiz yaptığı görülmektedir. Haftanın her günü egzersiz yapan kişi sayısı ise örneklemin %1,2'sini oluşturmaktadır.

Çizelge 4.22'de örneklem grubundaki katılımcıların egzersiz yapma sürelerine göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4. 22: Ortalama Egzersiz Yapma Süresine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Ortalama egzersiz yapma süresiniz kaç dakikadır?	0-20 dk	35	14,06
	20-40 dk	150	60,24
	40-60 dk	5	2,01
	Değişkenlik gösterir	59	23,69
	Total	249	100,00

Çizelge 4.22'ye göre ankete katılan kişilerin egzersiz yapma süreleri incelendiğinde; %60,2'lik bir kısmın 20-40 dakika egzersiz yaptığı %14,1'lik kısmın ise 0-20 dakika egzersiz yaptığı görülmektedir.

Çizelge 4.23'te örneklem grubundaki katılımcıların egzersiz yapmayı tercih ettikleri zaman aralığına göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.23: Katılımcıların Egzersiz Yapmayı Tercih Ettikleri Zaman Aralığına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Egzersiz yapmayı tercih ettiğiniz zaman aralığı nedir?	06.00-08.00 arası	28	11,24
	08.00-12.00 arası	211	84,74
	12.00-16.00 arası	10	4,02
	Total	249	100,00

Çizelge 4.23'e göre ankete katılan kişilerin egzersiz yapmayı tercih ettikleri zaman aralıkları incelendiğinde; %84,74'lük bir kısmın 08:00-12:00 saatleri arasında tercih ettikleri görülmektedir.

Çizelge 4.24'te örneklem grubundaki katılımcıların egzersiz yaparken kullandıkları ayakkabı türüne göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.24: Egzersiz Yaparken Kullanılan Ayakkabı Tipine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Egzersiz yaparken kullandığınız ayakkabı türü nedir?	Spor ayakkabı	193	77,51
	Yürüyüş ayakkabısı	36	14,46
	Günlük ayakkabı	20	8,03
	Total	249	100,00

Çizelge 4.24'e göre ankete katılan kişilerin egzersiz yaparken kullandıkları ayakkabı türü incelendiğinde; %77,51'lik kısmın spor ayakkabı kullandıkları geri kalan kısmın ise yürüyüş ayakkabısı ve günlük ayakkabı kullandıkları görülmektedir.

Çizelge 4.25'te örneklem grubundaki katılımcıların egzersiz yaparken kullandıkları kıyafet türüne göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.25: Egzersiz Yaparken Kullanılan Kıyafet Tipine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Egzersiz yaparken kullandığınız kıyafet türü nedir?	Eşofman	242	97,19
	Şort	3	1,20
	Günlük kıyafet	2	0,80
	Tayt	2	0,80
	Total	249	100,00

Çizelge 4.25'e göre ankete katılan kişilerin egzersiz yaparken kullandıkları kıyafet türü incelendiğinde; %97,2'lik çok büyük bir kısmının eşofman kullandıkları görülmektedir.

4.4 Katılımcıların Kendi İfadesine Göre Spor Aletlerinin Kullanımının Kendi Sağlığına Etkileri

Çizelge 4.26'da örneklem grubundaki katılımcıların kullandıkları spor aletlerinin var olan sağlık problemini etkileme durumuna göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.26: Spor Aletlerinin Var Olan Sağlık Problemlerini Etkileme Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kullandığınız spor aletlerinin var olan sağlık probleminizi etkilediğini düşünüyor musunuz?	Evet	215	86,35
	Hayır	12	4,82
	Total	236	94,78

Çizelge 4.26'ya göre ankete katılan kişilerin kullandıkları spor aletlerinin var olan sağlık problemini etkileme durumu incelendiğinde; %86,4'lük kısım etkilediğini bildirmiştir.

Çizelge 4.27'de bir önceki soruya evet cevabı veren örneklem grubundaki katılımcıların spor aletlerinin sağlıklarını nasıl etkilediğine yönelik frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.27: Spor Aletlerinin Var Olan Sağlık Problemlerini Etkilediğini Düşünen Katılımcıların Nasıl Bir Etki Gördüğüne Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cevabınız evet ise nasıl etkilediğini açıklar mısınız?	Kendimi sağlıklı hissettim	191	0,20
	Stresim azaldı	209	0,22
	Tansiyonum düzene girdi	8	0,01
	Kilo verdim	171	0,18
	Hareket kapasitem arttı	134	0,14
	Düzgün bir duruşa sahip oldum	1	0,00
	Sosyalleştirdi	85	0,09
	Kendime zaman ayırmamı sağladı	124	0,13
	Ağrılarım azaldı	11	0,01
	Total	934	1,00

Çizelge 4.27'ye göre ankete katılan kişilerin spor aletlerinin sağlıklarını nasıl etkilediği incelendiğinde; ağırlık “stresim azaldı”, “kendimi sağlıklı hissettim”, “kilo verdim”, “hareket kapasitem arttı”, “kendime zaman ayırmamı sağladı” şeklinde görüş bildirmiştir. Bu cevapları “sosyalleştirdi”, “ağrılarım azaldı”, “tansiyonum düzene girdi”, “düzgün bir duruşa sahip oldum” cevapları takip etmiştir.

Çizelge 4.28'de egzersiz yaparken ya da sonrasında yaşanan sağlık problemlerine ilişkin frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.28: Egzersiz Yaparken ya da Sonrasında Yaşanan Sağlık Problemlerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Egzersiz yaparken veya sonrasında sağlık problemi yaşadınız mı?	Evet	35	14,06
	Hayır	214	85,94
	Total	249	100,00

Çizelge 4.28'e göre ankete katılan kişilerin egzersiz yaparken ya da sonrasında yaşanan sağlık problemleri incelendiğinde; %85,9'luk kısım herhangi bir problem yaşamadığını belirtmiştir.

Çizelge 4.29'da egzersiz yaparken ya da sonrasında ne tür bir sağlık problemi yaşandığına ilişkin frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.29: Egzersiz Yaparken ya da Sonrasında Katılımcıların Ne Tür Bir Sağlık Problemi Yaşadıklarına İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cevabınız evet ise ne tür sağlık problemleri yaşadınız?	Kalp ile ilgili ağrı	1	0,40
	Solunum sıkıntısı	1	0,40
	Bel ağrısı	4	1,61
	Baygınlık hissi	10	4,02
	Ayak burkulması	1	0,40
	Yorgunluk	8	3,21
	Düşme	4	1,61
	Ani terleme ve bulantı	6	2,41
	Total	35	14,06

Çizelge 4.29'a göre ankete katılan kişilerin egzersiz yaparken ya da sonrasında ne tür bir sağlık problemi yaşadığı incelendiğinde; sırasıyla “baygınlık” (%4,0), “yorgunluk” (%3,2), “ani terleme ve bulantı” (%2,4), “bel ağrısı” (%1,6) ve “düşme” (%1,6) gibi sağlık problemlerinin yaşandığı görülmektedir.

Çizelge 4.30'da egzersiz sonrası yaşanan sağlık problemlerinin çözümüne ilişkin girişimde bulunma durumuna göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.30: Egzersiz Sonrası Yaşanan Sağlık Problemlerinin Çözümüne İlişkin Girişimde Bulunma Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Yaşadığınız bu sorunu çözmek için girişimde buldunuz mu?	Evet	30	12,05
	Hayır	5	2,01
	Total	35	14,06

Çizelge 4.30'a göre ankete katılan kişilerin büyük bir kısmının, egzersiz sonrası yaşadıkları sağlık problemini çözmeye yönelik girişimde bulunduğu görülmektedir.

Çizelge 4.31'de egzersiz sonrası yaşadıkları sağlık problemlerini çözmeye yönelik ne tür bir girişimde bulduklarına ilişkin frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.31: Egzersiz Sonrası Yaşanan Sağlık Problemlerini Çözmeye Yönelik Ne Tür Bir Girişimde Bulunduğuna İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cevabınız evet ise ne tür girişimlerde buldunuz?	Egzersize son verdim	27	10,84
	Çevremdekilerden yardım istedim	3	1,20
	Total	30	12,05

Çizelge 4.31'e göre bir önceki soruya evet cevabını veren katılımcıların büyük bir kısmının egzersize son verdiği, geri kalanın ise çevresindekilerden yardım istediği görülmektedir.

4.5. Diğer Veriler

Çizelge 4.32'de örneklem grubundaki katılımcıların egzersiz sonrası dikkat ettikleri durumlara göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.32: Egzersiz Sonrası Dikkat Edilen Durumlara İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Egzersiz sonrası dikkat ettiğiniz durumlar nelerdir?	Egzersiz için ayırdığım süreyi aşmamaya dikkat ettim	55	22,09
	Egzersiz sonrası herhangi bir şey yapmadım	194	77,91
	Total	249	100,00

Çizelge 4.32'ye göre ankete katılan kişilerin egzersiz sonrası dikkat ettikleri durumlar incelendiğinde; %77,9'luk büyük bir kısmının egzersiz sonrası herhangi bir şey yapmadığı, geri kalan kısmın ise egzersiz için ayırdıkları süreyi aşmamaya dikkat ettikleri görülmektedir.

Çizelge 4.33'de örneklem grubundaki katılımcıların spor aletlerinin bulunduğu konumla evleri arasındaki uzaklığa göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.33: Spor Aletlerinin Bulunduğu Konumun Katılımcıların Evlerine Uzaklığına İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Spor aletlerinin bulunduğu konum evinize ne kadar uzaktır?	15 dakikadan az	201	80,72
	16-30 dakika	44	17,67
	31-45 dakika	4	1,61
	Total	249	100,00

Çizelge 4.33'e göre ankete katılan kişilerin spor aletlerinin bulunduğu konum ile evleri arasındaki uzaklık durumu incelendiğinde; %80,7'lik büyük bir kısmın spor aletlerinin bulunduğu konumun evlerine 15 dakikadan az olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.34'de örneklem grubundaki katılımcıların oturdukları mahallede spor aletleri olup olmama durumuna göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.34: Katılımcının Yaşadığı Mahallede Spor Aletleri Olup Olmama Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Oturduğunuz mahallede spor aletleri var mı?	Var	191	76,71
	Yok	58	23,29
	Total	249	100,00

Çizelge 4.34'e göre ankete katılan kişilerin oturdukları mahallede spor aletlerinin olup olmaması durumu incelendiğinde; %76,7'lik kısmın var cevabını verdiği görülmektedir.

Çizelge 4.35'de örneklem grubundaki katılımcıların oturdukları mahallede spor aletleri varsa mahalledeki yerine göre frekans dağılımları gösterilmektedir:

Çizelge 4.35: Katılımcının Yaşadığı Mahallede Yer Alan Spor Aletlerinin Mahalle İçerisindeki Yerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Oturduğunuz mahalle içerisinde spor aletleri varsa mahalledeki yeri nedir?	Park içerisinde	191	76,71

Çizelge 4.35'e göre ankete katılan kişilerin yaşadıkları mahallede yer alan spor aletlerinin mahalle içerisindeki yerine ilişkin durum incelendiğinde; tamamının "park içerisinde" yanıtını verdiği görülmektedir.

4.6. Katılımcıların Bireysel Özelliklerine Göre Spor Aletleri Kullanmadaki Bilinç Düzeyleri

Çizelge 4.36'ya göre ankete katılan kişilerin yaşları ve spor aletlerinin çalıştırdığı vücut bölgeleri hakkındaki bilgi düzeylerinin karşılaştırılması görülmektedir:

Çizelge 4.36: Katılımcıların Yaş ve Spor Aletlerinin Çalıştırdığı Vücut Bölgeleri Hakkındaki Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişken	Gruplar	Çok iyi biliyorum		İyi biliyorum		Orta-derecede biliyorum		Az biliyorum		Hiç bilmiyorum		Total
		(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	
Yaş / Bilgi Düzeyleri	18-24	3	14,3	11	52,4	4	19,0	3	14,3	0	0,0	21
	25-32	0	0,0	4	30,8	7	53,8	2	15,4	0	0,0	13
	33-40	0	0,0	5	21,7	14	60,9	3	13,0	1	4,3	23
	41-55	1	1,5	5	7,6	46	69,7	12	18,2	2	3,0	66
	56 ve üstü	0	0,0	0	0,0	82	65,1	35	27,8	9	7,1	126
	Total	4	1,6	25	10,0	153	61,4	55	22,1	12	4,8	249

Çizelge 4.36'ya göre 18-24 yaş aralığındaki katılımcılar spor aletlerinin çalıştırdığı vücut bölgeleri hakkındaki bilgi seviyesi “iyi” (%52,4) iken, 25-32 yaş aralığındaki katılımcılar “orta-derecede” (%53,8), 33-40 yaş aralığındaki katılımcılar “orta-derecede” (%60,9), 41-55 yaş aralığındaki katılımcılar “orta-derecede” (%69,7) ve 56 yaş ve üstü katılımcılar yine “orta-derecede” (%65,1) bilgi sahibidirler.

Çizelge 4.37'ye göre ankete katılan kişilerin yaşları ve egzersiz yapma sıklıklarının karşılaştırılması yer almaktadır:

Çizelge 4.37: Katılımcıların Yaş ve Egzersiz Sıklıklarının Karşılaştırılması

Değişken	Gruplar	Haftada 1-2 gün		Haftada 3-4 gün		Haftada 5-6 gün		Haftanın her günü		Değişkenlik gösterir		Total
		(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	
Yaş / Egzersiz Sıklığı	18-24	3	14,3	0	0,0	1	4,8	0	0,0	17	81,0	21
	25-32	4	30,8	0	0,0	0	0,0	0	0,0	9	69,2	13
	33-40	3	13,0	0	0,0	1	4,3	0	0,0	19	82,6	23
	41-55	8	12,3	1	1,5	2	3,1	0	0,0	54	83,1	65
	56 ve üstü	27	21,6	4	3,2	2	1,6	3	2,4	89	71,2	125
	Total	45	18,2	5	2,0	6	2,4	3	1,2	188	76,1	247

Çizelge 4.37'ye göre tüm yaş grupları için egzersiz sıklığı ağırlıklı olarak değişiklik göstermekle birlikte, bunu takiben yine tüm yaş grubu için haftada 1-2 gün egzersiz yapma sıklığı görülmektedir.

Çizelge 4.38'e göre ankete katılan kişilerin kronik rahatsızlıkları ve egzersiz yapma sürelerinin karşılaştırılması yer almaktadır:

Çizelge 4.38: Katılımcıların Kronik Rahatsızlıkları ve Egzersiz Sürelerinin Karşılaştırılması

Değişken	Gruplar	0-20 dk		20-40 dk		40-60 dk		Değişkenlik gösterir		Total
		(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	
Kronik rahatsızlık / Egzersiz süreleri	Hipertansiyon	5	29,4	9	52,9	0	0,0	3	17,6	17
	Diyabet	0	0,0	1	25,0	0	0,0	3	75,0	4
	Astım	0	0,0	1	100,0	0	0,0	0	0,0	1
	Tiroid	1	100,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1
	Bel rahatsızlığı	4	21,1	8	42,1	0	0,0	7	36,8	19
	Romatizmal rahatsızlık	1	25,0	2	50,0	0	0,0	1	25,0	4
	Yok	19	11,3	106	63,1	4	2,4	39	23,2	168
	Şeker	3	23,1	6	46,2	1	7,7	3	23,1	13
	Hipertansiyon ve Astım	0	0,0	1	100,0	0	0,0	0	0,0	1
	Hipertansiyon ve Osteoporoz	0	0,0	1	100,0	0	0,0	0	0,0	1
	Diyabet ve Obezite	0	0,0	10	90,9	0	0,0	1	9,1	11
	Kanser ve Osteoporoz	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	100,0	1
	Hipertansiyon, Diyabet ve Bel Rahatsızlığı	2	25,0	5	62,5	0	0,0	1	12,5	8
	Total	35	14,1	150	60,2	5	2,0	59	23,7	249

Çizelgeye göre kronik rahatsızlık durumuna göre egzersiz yapma süresi değişkenlik gösterse de tiroid rahatsızlığı olan katılımcılar 0-20 dakika, astım, bel, romatizmal, şeker, rahatsızlığı olanlar 20-40 dakika egzersiz süresine yer vermektedir. Herhangi bir kronik rahatsızlığı olmayan katılımcılar da benzer şekilde kendilerine 20-40 dakika egzersiz süresi ayırmaktadır.

4.7 Tartışma

Bu bölümde, araştırmanın hipotez sonuçlarına yer verilmiş ve farklı araştırmacıların konu diziniyle ilgili yaptıkları çalışma sonuçları derlenmiştir.

Türkeli'nin (2019) öğrencilerin fiziksel aktivite kavramına yönelik metaforik algılarını incelediği bir araştırmada toplam 7 farklı kavramsal kategori (zorunlu ihtiyaç, sağlık, rekreatif, ilgi/özveri, gelişim, süreklilik ve değer) oluşturulmuş ve öğrenciler fiziksel aktivite kavramına yönelik 86 farklı metafor ürettikleri belirlenmiştir. Kullanım sayılarına göre sırasıyla fiziksel aktivite kavramı için hayat, su, eğlence, demir, sağlık, oyun, günlük ihtiyaç, vitamin, nefes, ilaç ve zaman metaforlarını kullandıkları tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesine yönelik yapılan bir araştırmada (Erdoğan ve Revan, 2019), tüm gruplardaki erkek katılımcıların yüksek şiddette fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Kadın öğrencilerin ise orta şiddette fiziksel aktivite puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak, fiziksel aktivite düzeylerinin bölümlere göre değiştiği ve erkeklerin kadınlara göre daha yüksek fiziksel aktive düzeylerine sahip olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite gerçekleştirme ve fiziksel aktivitenin kalp sağlığına tesirinin incelendiği bir başka çalışmada (Oğuz, Çamcı ve Yılmaz, 2018), Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde okuyan öğrenciler fiziksel aktivite yapmanın kalp sağlığına faydası olduğunu bilmekte ve erkek öğrenciler fiziksel aktivite bakımından kadınlara göre daha aktiftir. Erkek öğrenciler ve Sosyal Bilimler Fakültesinde okuyan öğrencilerin büyük kısmı fiziksel aktivite ortamlarında bulunmayı sosyalleşmek amacıyla gerçekleştirmektedir. Çalışma sonunda katılımcıların, fiziksel aktivite seviyelerinin yetersiz olduğu, zaman ayıramadıkları için fiziksel aktivite yapmadıkları belirlenmiştir.

Açık alan egzersiz parkları ve bu parkları kullanan kişilere ilişkin yapılan bir araştırmada (Şimşek, Katırcı, Akyıldız ve diğerleri, 2011) açık alan egzersiz parklarından faydalanan kişilerin %83,5'lik kısmının parklardaki aletleri yetersiz bulduğunu ve %98'lik kısmının bilhassa yürüyüş ve koşu alanlarına ihtiyaçları olduğunu göstermektedir. Araştırma sonucunda, açık alan egzersiz parklarının kullanım, nitelik ve yerleşim planı bakımından yeterli olmadığı tespit edilmiştir.

Fiziksel aktivite için açık alanları kullanan kişilerin park seçimini ve fiziksel aktiviteye iştirakine tesir eden unsurların incelendiği bir çalışmada (Gümüş, Özgül ve Karakılıç, 2017) "park ve rekreasyon alanlarında fiziksel aktivitelere katılmama nedenleri cinsiyet, eğitim düzeyi ve sigara kullanım durumlarına göre anlamlı bir

farklılık göstermektedir. Ancak, fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin park seçimlerinde cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, beden kitle indeksi ve sigara kullanımı bir farklılık yaratmamaktadır. Araştırma kapsamında değerlendirilen bağımsız değişkenler bağlamında, park ve rekreasyon alanlarını fiziksel aktivite mekânı olarak seçmeye iten unsurlar belirlenip bu mekânda fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurları en aza indirgeyebilecek uygulamalar yerel yöneticilere önerilmiştir.”f

Üniversite öğrencilerinin boş vakitlerinde fiziksel aktivitelere iştiraklerine etki eden unsurların incelendiği bir araştırmaya göre (Baydar, Aycan ve Doğu, 2020), öğrenciler yaş, gelir seviyesi, okudukları bölüm, kaçınıcı sınıfta oldukları, katılım zamanı, katılım türü ve katılım tipi gibi parametreler bakımından fiziksel aktivite uygulamalarında istatistiki olarak anlamlı farklılıklara sahip olduğu belirlenmiştir. Rekreasyon ve fiziksel aktivite felsefesi, üniversite yönetimleri aracılığıyla üniversite öğrencileri için akademik eğitimin bir parçası olarak düşündürülmeli, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere ilgili bilinç seviyeleri artırılmalı fikri de yine araştırma sonuçları arasında yer almaktadır.

Açık alan fiziksel aktivitelerin destinasyon karşılaştırması kapsamında Konya ve Nevşehir şehirlerinin fiziksel aktivite faaliyetlerinin incelendiği bir araştırmada (Aylan ve Yetiş, 2021) Konya ve Nevşehir destinasyonlarına yönelik elde edilen veriler, karada, karda ve buzda, havada ve suda olmak üzere dört grupta kategorize edilmiştir. Karada yapılan açık alan rekreatif faaliyetlerin çeşitliliği Konya’da 20 iken; Nevşehir’de 23, karda ve buzda yapılan açık alan rekreatif faaliyetlerin çeşitliliği Konya’da 3; Nevşehir’de ise 1, havada yapılan açık alan rekreatif faaliyetlerin çeşitliliği Konya’da 1; Nevşehir’de 2 ve suda yapılan açık alan rekreatif faaliyetlerin çeşitliliği Konya’da 12; Nevşehir’de ise 6’dır. Çalışmanın sonuçlarına göre Konya ve Nevşehir illerinin açık alan rekreatif faaliyetler için kullanılabilir birçok turistik ürüne sahip olduğu tespit edilmiştir.

Erkek ve kadın genç yetişkinler arasında fiziksel aktivite ve hayat standartları kalitesi farklılıklarının araştırıldığı bir çalışmada (Genç, Şener, Karabacak ve diğerleri, 2011) “710 gönüllü katılımcıya “SF-36 Yaşam Kalitesi” anketi uygulanmış olup VKİ (vücut kitle indeksi), yüksek düzeyde aktivite, orta düzeyde aktivite, toplam fiziksel aktivite, SF36-fiziksel ve mental sağlık seviyeleri erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Erkek ve kadınların düşük, orta ve

yüksek fiziksel aktivite seviyelerindeki oranları arasında istatistiki bakımdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yalnızca erkeklerde şiddetli fiziksel aktivite, SF36-fiziksel sağlık skoru ile düşük seviyede pozitif korelasyon göstermiştir. Genç erişkinlerde kadınlara göre erkeklerin toplam fiziksel aktivite süresinin fazla olması, erkeklerde hayat standartları kalitesinin daha yüksek oluşuna katkı sağladığı düşünülmektedir.”

Düzce merkezinde yer alan kalıcı konutlar bölgesinde bulunan mahallelerdeki spor alanlarının konumları, erişilebilirlikleri, fiziksel durumları, büyüklük ve faaliyet alanları tespit edilerek, optimum standartlara uygunluğunun incelendiği bir araştırmada (Çebi ve Demir, 2020), kalıcı konutlarda 15.349,00m² spor alanı ve 54.304,00m² spor alanını eksikliği belirlenmiştir. Sonuç olarak, çalışma alanındaki var olan spor alanlarının fiziksel durumları, spor aletleri bakımından yeterlilikleri, büyüklükleri ve faaliyet alanları olması gereken spor alanı miktarı bakımından değerlendirmeye alındığında eksiklikler olduğu saptanmıştır.

Alp, Kafadar ve Çelikel (2020) “İstanbul’da açık yeşil alanlarda kurulan dış mekân spor aletlerinin kullanımı ve beklentilerin değerlendirilmesine yönelik Beylikdüzü, Gürpınar, Çamlıca, Emirgan, Maçka ve Yıldız Parkları’nda yürüttükleri çalışmada açık alan kullanan bireylerin profillerini belirlemek, aletlerle ilgili katılım ve beklentileri incelemek amacıyla anket çalışması gerçekleştirmiştir. 41 sorunun yöneltildiği ankette katılımcıların açık yeşil alanlarda yer alan dış mekân spor aletlerinden yararlandığı ve memnun oldukları görülmektedir. Ankete katılan halkın %72’si bu uygulamadan memnun iken, % 28’i memnun olmadığını belirtmiştir.”

Malatya ilinde sporun insanlara daha fazla ulaştırılması bakımından spor tesislerinin yeterlilik seviyesinin incelendiği bir araştırmada (Karataş, Yücel, Karademir ve diğerleri, 2011) 2020 kişinin gönüllü olarak katıldığı bir anket uygulanmıştır. Çalışma neticesinde, Malatya ilindeki insanların pek çoğunun sporla ilgilendiği, ilgilendikleri spor türleri arasında da futbolun birinci olarak bulunduğu, spor yapılmasına engel olan unsurların başında yetersiz tesisleşmenin olduğu, devlet kurumlarının yeterince spor tesislerine sahip olmadığı belirlenmiştir.

Yapılan bir araştırmada (Timur, Timur, Şahin ve diğerleri, 2011), Çankırı şehir merkezindeki spor tesislerinin güncel durumları, genel nitelikleri, planlama ilkeleri ve standartları ele alınmış, bu alanların fiziksel yeterliliği; alan, büyüklük, tesis türü, tesis sayısı, tesis kapasitesi ve hizmet alanları bakımından araştırılmıştır. Araştırma

sonucunda spor alanları planlama standartlarına göre; Çankırı'daki spor alanlarının güncel durumu; hem tesis türü ve sayısı, hem tesis kapasitesi ve büyüklüğü hem de hizmet alanı ve toplam alan olarak şehirde bulunması gereken spor alanı miktarı bakımından yeterli bulunmamıştır. İlaveten, var olan spor alanlarının pek çoğu bakımsız ve yeşil alanlarla beraber planlanmadığı tespit edilmiştir.

Öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlik dönemindeki fiziksel aktivite tecrübeleri, yetişkinlikteki fiziksel aktivite seviyeleri ve fiziksel kompozisyonları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada (Saygın ve Ayhan, 2015), “öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlik döneminde fiziksel aktivitelere katılımları yüksek seviyede olan öğretim elemanlarının yetişkinlik döneminde de aynı şekilde aktif olduğu, fiziksel aktivite düzeyleri düşük olan öğretim elemanlarının ise yetişkinlikte de aynı şekilde devam ettiği görülmektedir. Genel olarak bireylerdeki fiziksel aktivite düzeylerinin ilerleyen yaşla beraber alışkanlıkların devam ettirildiğini göstermektedir. Bu anlamda fiziksel aktivitelere katılımları yüksek seviyede olmasının fiziksel aktivite düzeylerinin devamlılığını etkilediği söylenebilir.”

Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesinin rekreatif amaçlı yapmış olduğu fiziksel aktivite mekânlarının halk tarafından ne amaçlı kullanıldığının incelendiği bir çalışmada (Karasakız ve Dinçer, 2019) Kahramanmaraş belediyesinin rekreatif amaçlı yapmış olduğu fiziksel aktivite amaçlı mekânların fiziksel aktivite mekân seçimi ve fiziksel aktiviteye katılmayı engelleyen unsurların cinsiyet ve medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılmayı engelleyen unsurlar alt boyutunda ise yaş, meslek ve katılımcıların aktiviteye ayırmış oldukları zaman değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir. Belediyelerin rekreasyon alanlarının yeterli olup olmadığı, katılımcıların gelir durumu, aktiviteye kimlerle katıldığı, serbest zaman süresinin yeterli olup olmadığı, rekreasyon faaliyetlerine yönlendiren sebepler ve katılımcılarda bıraktığı etkiler değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tural'ın (2020) Covid-19 salgını sebebiyle evde kalan ve solunum rahatsızlığı yaşamayan sağlıklı bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini tespit etmek ve hayat standartları kalitesine olan tesirini belirleyebilmek için etkisini gerçekleştirdiği çalışmasında; Covid-19 salgın döneminde evde vakit geçiren sağlıklı bireylerin

düşük seviyede fiziksel aktivitede buldukları ve bunun sağlıkla ilişkili hayat standartları kalitesi fiziki işlev, ağrı ve genel sağlık algısına tesir ettiği tespit edilmiştir.

Büyükşehir Belediyelerinin pandemi döneminde evde kalan kişilerin vakitlerini daha iyi kullanmaları amacıyla fiziksel aktivite ve spor alanına yönelik sağladıkları hizmetlerin içerğinin neler olduğu ve sosyal medyaları değerlendirme biçimlerinin tespit edilmesi için yapılan araştırmada (Atalı, Altuntaş ve Tarım, 2020) ise; çok sayıda belediye hizmetleri internetten verilmiş ve bilhassa sosyal medya tercih edilmiştir. Belediyeler pek çok hizmetin yanı sıra spor ve fiziksel aktiviteye ilişkin bilhassa evde olunan vakitlerin doğru kullanılmasına ilişkin ve insanların hareket halinde kalmaları amacıyla sosyal medyadan spor ve fiziksel aktivite kapsayan video içerikler servis ederek bu sürece pozitif yönde katkı vermeye çalışmışlardır.

Çalışmamızda, spor aletlerinin çalıştırdığı vücut bölgeleri hakkında bilgi düzeyinin incelendiği soruya cevap veren katılımcıların büyük bir bölümü (%61,45) orta-derecede bildiklerini bildirmişlerdir, katılımcıların %4,8'lik bir kısmı ise bu araçlar hakkında hiçbir bilgiye sahip olmadıklarını ifade etmişlerdir. Spor aletlerini kullanan katılımcıların bu araçlar hakkında bir bilgiye sahip olup olmadıklarını saptamaya yönelik sorulan “egzersiz öncesi kullanacağınız araçların kullanma talimatlarını okudunuz mu?” sorusuna ise katılımcıların tamamına yakın kısmı (%87,95) hayır yanıtını vermiştir. Bu durum H1 hipotezini doğrular niteliktedir. Spor aletlerini kullanan katılımcıların bir doktora danışıp danışmama durumu incelendiğinde ise katılımcıların yine tamamına yakın kısmı (%94,78) hayır yanıtını vermiştir. Bu durum H2 hipotezini doğrular niteliktedir. Kronik rahatsızlığı olan katılımcıların fiziksel aktivite öncesi hazırlıkları olup olmadığını tespit etmeye yönelik yapılan analizde ise kronik rahatsızlığa sahip çok az sayıda katılımcının (%1,19) “dikkat ettiğim ya da hazırlık yaptığım herhangi bir durum yok” yanıtını verdiği görülmüştür. Kronik rahatsızlığı olan diğer katılımcılar ısınma egzersizleri yaptıklarını, kendilerini iyi hissedip hissetmeme durumlarını gözden geçirdiklerini, aç olmamaya dikkat ettiklerini, acil durumlar için yanlarında cep telefonu bulduklarını, egzersize başlama ve bitirme sürelerine dikkat ettiklerini, egzersiz aletleri üzerindeki uyarıları incelediklerini, egzersizlerini yemekten hemen sonra yapamamaya dikkat ettiklerini ve kendi sağlıklarına elverişsiz aletleri kullanmadıklarını bildirmişlerdir. Bu durum H3 hipotezini doğrulamamaktadır. Katılımcıların spor aletlerini kullanmadan önce

spor eğitmeninden herhangi bir bilgi alıp almadıklarını saptamaya yönelik sorulan “Spor aletlerini kullanmaya nasıl karar verdiniz?” sorusuna katılımcıların büyük bir kısmı (%87,95) kendi gözlemleri neticesinde spor aletlerini kullanmaya karar verdiklerini bildirirken, sadece %2,41’lik küçük bir kısım spor eğitmeni tavsiyesi aldığını ifade etmiştir. Bu sonuç, H4 hipotezini destekler niteliktedir.

Bu bağlamda, çalışmadan elde ettiğimiz sonuçlarla literatürde yer alan diğer çalışmalar arasında benzerlikler görülmektedir.

Profesyonel spor eğitmenleri tarafından spor araçlarının olduğu her alanda, belirli saatlerde tüm kullanıcılarla bir araya getirilerek ve bilgi verilerek onların antrenman programlarının oluşturulması sağlanmalıdır. Bu programlar oluşturulmadan önce antrenman yapacak insanların dinlenik nabızlarının ve oksijen saturasyonları ölçülüp kaydedilmeli ve bu kişilerle paylaşılmalıdır. Bu gibi uygulamaların yapılmadığı durumlarda sağlıklı yaşama güdüsüyle kullanılan spor aletlerinin aksine insan sağlığına tehlike oluşturabileceği düşünölmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar

Mevcut literatür kaynaklarla ve yapılacak araştırma neticesinde insan sağlığı yararına kurulan spor aletlerinin kullanımında kullanıcıların genel bilinç düzeyi yetersizdir. Bu doğrultuda insan sağlığının korunması için yapılması gerekenler çözüm önerileri başlığı altında sonuçlandırılacaktır. Önerilecek iş sağlığı ve güvenliği önlemleri çerçevesinde bu hizmetlerden yararlanmak isteyenler için belediyelerin yapması gereken çalışmaların bu ve benzer çalışmalar sayesinde başlaması beklenmektedir.

Çalışmanın bireysel özelliklere ait verileri incelendiğinde, ağırlıklı parklarda karşılaşılan kişilerin kadın olduğu (%80,3) görülmektedir. Yaş grupları incelendiğinde ise kişilerin yaşı arttıkça bu tür açık alanlardaki spor aletlerini kullanma ilgisi de artmaktadır. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde ise açık alan spor aletlerine en çok ilgi gösteren grubun ilköğretim mezunu (%67,1) kişilerin olduğu tespit edilmiş olup eğitim seviyesi arttıkça bu alanlara olan ilgi de azalmaktadır. Katılımcıların meslekleri göz önünde bulundurulduğunda örneklemin %80,3'ünün işsiz olduğu belirlenmiş olup %73,9'unun sosyal güvencesi bulunmamaktadır. Örnekleme dahil olan katılımcıların %74'ünün sigara ve alkol gibi herhangi bir alışkanlığı bulunmamaktadır. Bu durum, sağlık ve spor kavramlarına olan tutumun benzer ivmede seyrettiğini göstermektedir. Katılımcıların %67,5'inin herhangi bir kronik rahatsızlığı bulunmazken geri kalan kısımda hipertansiyon, diyabet, astım, tiroid, bel rahatsızlığı, romatizmal rahatsızlık ve şeker gibi kronik rahatsızlıklar mevcuttur.

Bireyin spor aletlerini kullanmaya yönelik karar verme süreci ve spor aletlerini kullanma durumuna ait özellikler incelendiğinde, spor aletlerini kullanma kararı almada insanların genellikle kendi gözlemleri (%87,9) sonucu karar verdikleri gözlenmiştir. Bu aletleri kullanmaya karar vermeden önce profesyonel ve doktora danışma oranı ise çok düşüktür (%94,8). Araştırmamıza katılan kişilerin büyük bir çoğunluğu (%79,1) henüz 0-6 ay kadar önce kullanmaya başlamış olup 3 yıldır bu

alan ve aletleri kullanan kişi sayısı (%1,2) oldukça azdır. Bu durum; insanların bir heves başlayıp zaman içerisinde vazgeçtiklerini gösterir niteliktedir. Bununla birlikte parklardaki spor aletlerinin düzenli olarak kullanım oranı da oldukça düşüktür (%88,4). Bu, insanların genellikle boş zaman geçirme aktivitesi olarak bu alan ve aletlerini gösterir niteliktedir. Spor aletlerinin düzenli olarak kullanılmama sebebi olarak ise bu alanların kişilerin evine uzak olması ve alet sayısının yetersiz olması olarak gösterilmektedir.

Bireyin, spor aletleri hakkındaki bilgi düzeyi ve spor aletlerini kullanmadan önceki hazırlıklarına yönelik veriler incelendiğinde, katılımcıların spor aletlerinin çalıştırdığı vücut bölgeleri hakkında bilgi düzeylerinin orta seviyede (%61,5) olduğu gözlenmiştir. Bunun sebebi olarak, kişilerin egzersiz öncesi kullanacakları spor aletlerinin kullanma talimatlarını okumamaları gösterilebilir. Katılımcıların spor aletlerinin kullanımına yönelik düşünceleri araştırıldığında ise; spor aletleri üzerindeki yazılar küçük ya da silinmiş olduğu için okunamadığı, bu aletlerin özellikle soğuk hava ve kış günlerinde kullanımının kısıtlı olduğu ve genellikle bozuk olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Her ne kadar insanların spor aletlerini kullanma konusundaki bilgi düzeyleri yeterli olmasa ya da bu aletlerin kullanma talimatlarını okumasalar da spor aletlerini kullanmadan önce yaptıkları bazı hazırlıklar ve dikkat ettikleri hususlar bulunmaktadır. Katılımcılar, ağırlıklı olarak kendilerini iyi hissetme-hissetmeme durumlarına göre spor aletlerini kullandıkları, yemekten hemen sonra spor aletlerini kullanmadıkları, kendi sağlığına uygun olmayan aletleri kullanmadıkları ve acil durumlar için yanlarında cep telefonu bulundurduklarını belirtmiştir. Geri kalan kısım ise; aç olmamaya dikkat ettiğini, ısınma egzersizleri yaptığını, egzersiz başlama ve bitiş sürelerine dikkat ettiğini, egzersiz aletleri üzerindeki uyarılara dikkat ettiğini bildirmiştir. Kişilerin egzersiz yapma sıklığı da haftada 1-2 gün olarak belirlenmiş olup ortalama egzersiz süresi 20-40 dakika olarak tespit edilmiştir ve genellikle (%84,7) egzersiz yapmayı tercih ettikleri saat dilimi sabah 08:00 ve öğlen 12:00 arasındadır. Ayrıca, katılımcıların egzersiz yaparken spor ayakkabısı ve eşofman giymeyi tercih ettikleri belirlenmiştir.

Katılımcıların kendi ifadesine göre spor aletlerinin kullanımının kendi sağlığına etkileri incelendiğinde, büyük bir bölümünün (%86,4) kullandıkları spor aletlerinin var olan sağlık problemlerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Ankete katılan kişilerin spor aletlerinin sağlıklarını nasıl etkilediği incelendiğinde; ağırlık

“stresim azaldı”, “kendimi sağlıklı hissettim”, “kilo verdim”, “hareket kapasitem arttı”, “kendime zaman ayırmamı sağladı” şeklinde görüş bildirmiştir. Bu cevapları “sosyalleştirdi”, “ağrılarım azaldı”, “tansiyonum düzene girdi”, “düzgün bir duruşa sahip oldum” cevapları takip etmiştir. Katılımcıların yüksek oranda (%85,9) egzersiz yaparken ya da sonrasında herhangi bir sağlık problemi yaşamadıkları belirlenmiş olup problem yaşayanların baygınlık, yorgunluk, ani terleme ve bulantı, bel ağrısı ve düşme gibi sorunlarla karşılaştıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu kişiler yaşadıkları problemlerin çözümüne yönelik ya çevrelerinden yardım istemişlerdir ya da egzersizlere son vermişlerdir.

Çalışmadaki diğer verilere bakıldığında, katılımcıların evlerinin spor aletlerinin bulunduğu alana uzaklığı büyük oranda (%80,7) 15 dakikadan az olarak belirlenmiştir. Mesafe uzadıkça insanların bu alanlara gitme eğilimlerinin azaldığı düşünülmektedir. Katılımcıların büyük bir bölümünün (%76,7) yaşadıkları mahallede spor aletleri bulunan alanlar olduğu belirlenirken bu aletler %76,7 oranında parklar içerisinde yer almaktadır.

Katılımcıların bireysel özelliklerine göre spor aletleri kullanmadaki bilinç düzeyleri incelendiğinde ise; 18-24 yaş aralığındaki katılımcılar spor aletlerinin çalıştırdığı vücut bölgeleri hakkındaki bilgi seviyesi “iyi” (%52,4) iken, 25-32 yaş aralığındaki katılımcılar “orta-derecede” (%53,8), 33-40 yaş aralığındaki katılımcılar “orta-derecede” (%60,9), 41-55 yaş aralığındaki katılımcılar “orta-derecede” (%69,7) ve 56 yaş ve üstü katılımcılar yine “orta-derecede” (%65,1) bilgi sahibi oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların yaş ve egzersiz sıklıkları karşılaştırıldığında tüm yaş grupları için egzersiz sıklığı ağırlıklı olarak değişiklik göstermekle birlikte, bunu takiben yine tüm yaş grubu için haftada 1-2 gün egzersiz yapma sıklığı görülmüştür. Katılımcıların kronik rahatsızlık durumuna göre egzersiz yapma süresi değişkenlik gösterse de tiroid rahatsızlığı olan katılımcıların 0-20 dakika, astım, bel, romatizmal, şeker, rahatsızlığı olanların ise 20-40 dakika egzersiz süresine yer verdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

5.2. Öneriler

Kalp hastalıkları ve başka biyolojik değişimler içeren rahatsızlıklar için risk altında olduğundan; fiziksel aktivite için imkanlar yaratılmalıdır. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite içerisinde olmaları sağlanmalıdır.

Belediyelerce kamu yararına fiziksel aktiviteler amacıyla açık alanda kurulan spor aletlerinin kullanımı pek çok fayda sağlamanın yanı sıra açık alan egzersiz parklarının hem ekonomik hem çevresel hem de bazı toplumsal yararlar sağladığı görülmektedir. Fakat bu faydaların meydana gelmesi açık alan egzersiz parklarının iyi bir biçimde planlanması ve parklara gelen kişilerin bilgilerinin çoğaltılması ile mümkün olabilecektir.

Farklılaşan hayatımızın önemli faaliyet alanlarından birisi durumuna gelmiş olan fiziksel aktivite alanları, değişik kullanma şekilleriyle kendine yer edinmiştir. Bilhassa sayıları zamanla çoğalan ve her yerde boş vakti kullanma imkanı sağlayan açık alan fiziksel aktivite park alanları çevresel, toplumsal, fiziki, kültürel ve ruhsal açılardan insanlara fayda sağlamaktadır. Fakat bu faydaların meydana gelişi iyi bir organizasyon ve açık alan parklarından faydalanan kişileri bilinçlendirmekle mümkün olabilmektedir. Bundan dolayı, açık alan fiziksel aktivite parkları ve bu parklardan faydalanan kişilere yönelik yapılacak araştırmalar son derece önemlidir (Şimşek, Katırcı, Akyıldız ve diğerleri, 2011).

Rekreasyon ve fiziksel aktivite felsefesi, belediye ve kamu kuruluşları yönetimleri tarafından vatandaşa yönelik anlatılmalı, fiziksel aktivite çalışmalarının önemi ve faydaları anlatılmalı ve bütün insanların fiziksel aktivite ile ilgili farkındalıkları sağlanmalıdır. Fiziksel aktivitelere iştirak etme konusunda etkisi olan unsurlar geliştirilmeli ve bunun için bireysel, toplumsal ve çevresel unsurlarla beraber irdelenmelidir. Aynı zamanda, açık alanlardaki fiziksel aktivite faaliyetleri ulaşılabilir olmalı ve kişileri bu fiziksel aktivitelere istekli bir şekilde iştirak etmeleri de sağlanmalıdır.

Açık alan fiziksel aktivite alanlarının çeşitliliğinin artması da bireyler için oldukça önem taşımaktadır. Çünkü her birey birbirinden farklıdır. Her bireyin ihtiyaç duyacağı, ruhsal ve bedensel olarak dinginleşeceği çeşitli açık alan faaliyetlerin bulunması onların yaşam kalitesinin artmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Belediye ve özel idareler başta olmak üzere tüm kamu kurum ve kuruluşlarının kısıtlı kaynaklarıyla amacına en uygun hizmeti etkin ve verimli şekilde üretmelerinin esas olduğu; ancak, özellikle belediyelerin parasal imkânlarının kısıtlı olması nedeniyle yöre halkı için en zaruri ihtiyaçları bile karşılayamadıkları; hatta personel giderlerini ödemede zorlandıkları gibi gerçekler gözönünde bulundurulur ise, ilgili yasalarımızın spora kamusal yardım ve teşvik konusunda salt spor faaliyetleri ile spor kulüplerini

ayrı ayrı değerlendirmesinin ve bunlara farklı tavır takınmasının nedeni, sanırız daha iyi anlaşılacaktır.

Açık alanlarda kurulan fiziksel aktivite amaçlı spor aletleri, şehirlerde daha müsait alanlara yerleştirilmeli, şehirlerin bayındırlık programlarının oluşturulmasında park ve fiziksel aktivite alanlarıyla beraber incelenerek iyileştirilmelidir. Bu alanlar, şehirlerin tamamında kurallara uygun ve stabil olacak şekilde paylaşılmalı ve kişilerin fiziksel aktivite alanlarından mümkün mertbe daha çok faydalanmaları sağlanmalıdır.



KAYNAKLAR

- Acar, N.E. ve Aydos, L.**, 2021, Dış Mekân Spor Aletlerinin Fiziksel Aktivite, Sağlık ve Ergonomik Açıdan Değerlendirilmesi, Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6 (1): 220-232.
- Aktif Yaşam Derneği**, 2010, Türkiye Toplumunun Fiziksel Aktivite Düzeyi Araştırması, Aktif Yaşam Derneği Yayınları, İstanbul.
- Alp, Ş., Kafadar, N. ve Çelikel, F.**, 2020, İstanbul'da Açık Yeşil Alanlarda Kurulan Dış Mekân Spor Aletlerinin Kullanımı Ve Beklentilerin Değerlendirilmesi, ISPEC Tarım Bilimleri Dergisi, 4 (4): 1024-1036.
- Ardahan, F. ve Lapa, T.Y.**, 2011, Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporunu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8 (1): 1327-1341.
- Atalay, A., Yücel, A.S. ve Korkmaz, H.M.**, 2016, Türkiye'de Spor Hizmetlerinin Yerelleşmesine İlişkin Belediye Başkanlarının Görüşlerinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi, 14 (1): 63-74.
- Atalı, L., Altuntaş, T. ve Tarım, T.**, 2020, Koronavirüs (COVID-19) Salgını Sürecinde Büyükşehir Belediyelerinin Spor ve Fiziksel Aktiviteye Yönelik Hizmetlerinin İncelenmesi, FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi, 1 (1): 46-64.
- Atasoy, B. ve Kuter, F.Ö.**, 2005, Küreselleşme ve Spor, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18 (1): 11-22.
- Aylan, F.K. ve Yetiş, Ş.A.**, 2021, Açık Alan Rekreasyon Faaliyetlerinin Destinasyon Kıyaslaması Bağlamında İncelenmesi: Nevşehir - Konya İllerinin Karşılaştırılması, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 20 (79): 1279-1297.
- Aytur, S.A., Jones, S.A., Stransky, M. ve Evenson, K.R.**, 2015, Measuring Physical Activity in Outdoor Community Recreational Environments: Implications for Research, Policy, and Practice, Curr Cardiovasc Risk Rep, 9 (423): 1-13.
- Baydar, M.F., Aycan, A. ve Doğu, G.**, 2020, Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Fiziksel Etkinliklere Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi "Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Örneği", Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20 (2): 767-781.
- Brownson, R.C., Baker, E.A., Housemann, R.A., Brennan, L.K. ve Bacak, S.J.**, 2001, Environmental and Policy Determinants of Physical Activity in the United States, American Journal of Public Health, 91 (12): 1995-2003.
- Çebi, D. ve Demir, Z.**, 2020, Düzce İli Kalıcı Konutlar Bölgesindeki Spor Alanlarının Yeterliliğinin İrdelenmesi, Düzce Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi, 8: 485-498.

- Demir, Z.**, 2019, Mekânsal Planlamanın Fiziksel Aktivite ve Yürünebilirlik Üzerine Etkisi: Bursa Cumhuriyet ve Atatürk Caddeleri, *Social Sciences Research Journal*, 8 (1): 115-127.
- Demirtöz, B. ve Alpkaya, U.**, 2016, Okul Çocuklarının Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Düzeyleri, *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1): 23-30.
- Doğanyigit, S.**, 1996, Belediyelerin Spora Katkıları ve Spor Kulüplerine Yardımları, *Sayıştay Dergisi*, 7 (21): 21-26.
- Doğru, E., Kızılcı, M.H., Balcı, N.Ç., Korkmaz, N.Ç. ve Tekindal, M.A.**, 2015, Açık Alan Spor Aletlerini Kullanan Bireylerin Egzersiz Bilinç ve Alışkanlıklarının İncelenmesi, *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 2 (3): 102-109.
- Edwards, P. ve Tsouros, A.D.**, 2010, A Healthy City is an Active City: A Physical Activity Planning Guide, Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği Yayınları, Bursa.
- Erdoğan, B. ve Revan, S.**, 2019, Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi, *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (2): 1-7.
- Eroğlu, S.Y., Karakuş, S. ve Işık, U.**, 2016, Türk Spor Politikalarında Güncel Sorunların İncelenmesi, *Türk & İslam Dünyası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3 (9): 186-201.
- Evenson, K.R., Wen, F., Hillier, A. ve Cohen, D.A.**, 2013, Assessing the Contribution of Parks to Physical Activity using GPS and Accelerometry, *Med Sci Sports Exerc.*, 45 (10): 1981-1987.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, K.**, 2011, Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması, *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12: 145-150.
- Godbey, G.C., Caldwell, L.L., Floyd, M. ve Payne, L.L.**, 2005, Contributions of Leisure Studies and Recreation and Park Management Research to the Active Living Agenda *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (2S2): 150-158.
- Güçlü, M.**, 1997, Spor Tesislerinin İşletmesi Ankara Özel Yükseliş Koleji Spor Tesisleri, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3: 22-29.
- Gül, R.M.**, 2017, Research And Development in Multinational Companies, Yüksek Lisans Projesi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Gümüş, H., Özgül, S.A. ve Karakılıç, M.**, 2017, Fiziksel Aktivite İçin Park ve Rekreasyon Alanlarına Gelen Kullanıcıların Mekân Seçimini ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörler, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (1): 31-38.
- Harris, J.K., Lecy, J., Parra, D.C., Hipp, A. ve Brownson, R.C.**, 2013, Mapping the Development of Research on Physical Activity and the Built Environment, *Prev Med. NIH Public Access*, 57 (5): 533-540.
- Karaca, A. ve Turnagöl, H.H.**, 2007, Çalışan Bireylerde Üç Farklı Fiziksel Aktivite Anketinin Güvenirliği ve Geçerliliği, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (2): 68-84.

- Karacakız, H. ve Dinçer, N.**, 2019, Belediyelerin Düzenlemiş Oldukları Rekreasyon Alanlarının Fiziksel Aktiviteye Uygunluğu Üzerine Bir Araştırma (Kahramanmaraş Büyükşehir Belediye Örneği), *Journal of History School*, 43: 1629-1650.
- Karataş, Ö.**, 2013, Türkiye’de Belediyelerin Spor Politikaları, *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*, 2 (6): 113-121.
- Karataş, Ö., Yücel, A.S., Karademir, T. ve Karakaya, Y.E.**, 2011, Malatya’da Sporun Yaygınlaştırılması Açısından Spor Tesislerinin Yeterlilik Düzeyinin İncelenmesi, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (4): 154-163.
- Kart, N.**, 2004, Emirgan Parkı’nda Kullanıcıların Memnuniyet Derecelerinin Değerlendirilmesi, *İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 55 (1): 185-208.
- Kayahan, K.**, 2016, Açık Alan Fitness Aletlerinin Ahşap Malzemeden Yapılabilirliğinin Araştırılması, *International Journal of Science Culture and Sport*, 4 (SI 1): 319-328.
- Koohsari, M.J., Mavoa, S., Villanueva, K., Sugiyama, T., Badland, H., Kaczynski, A.T., Owen, N. ve Giles, C.B.**, 2015, Public Open Space, Physical Activity, Urban Design and Public Health: Concepts, Methods and Research Agenda, *Health and Place*, 33: 75-82.
- Oğuz, S., Çamcı, G. ve Yılmaz, R.K.**, 2018, Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Yapma Durumu ve Fiziksel Aktivitenin Kalp Sağlığına Etkisini Bilme Durumu, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7 (1): 54-61.
- Parker, L., Burns, A.C. ve Sanchez, E.**, 2009, Local Government Actions to Prevent Childhood Obesity, National Academies Press (US), Washington (DC).
- Roux, A.V.D., Evenson, K.R., McGinn, A.P., Brown, D.G., Moore, L., Brines, S. ve Jacobs, D.R.**, 2007, Availability of Recreational Resources and Physical Activity in Adults, *American Journal of Public Health*, 97 (3): 493-499.
- Satman, M.C.**, 2018, Fiziksel Aktivite: Bilinenin Çok Ötesi, *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (4): 158-178.
- Saygın, Ö. ve Ayhan, Y.F.**, 2015, Öğretim Elemanlarının Çocukluk ve Ergenlik Dönemindeki Fiziksel Aktivite Deneyimleri ile Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Beden Kompozisyonlarının Araştırılması, *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 5 (15): 43-53.
- Şimşek, D., Katurcı, H., Akyıldız, M. ve Sevil, G.**, 2011, Açık Alan Egzersiz Parkları ve Kullanıcılarına İlişkin Bir Araştırma, *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (2): 41-48.
- T.C. Sağlık Bakanlığı**, 2014, Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi: Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite, Kuban Matbaacılık ve Yayıncılık, Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı**, 2020, Kontrollü Sosyal Hayat Çalışma Rehberi, <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66936/sectorler-icin-calisma-rehberi-afisleri.html>, (Erişim Tarihi: 19.05.2021).

- Timur, U.P., Timur, Ö.B., Şahin, C.K., Dağistanlıoğlu, C., Çalt, Ö. ve Pektaş, O.S.,** 2011, Çankırı Kenti Spor Alanlarının Yeterliliği Üzerine Bir Araştırma, Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi, 8 (1): 81-92.
- Tural, E.,** 2020, Covid-19 Pandemi Dönemi Ev Karantinasında Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesine Etkisi, Van Sağlık Bilimleri Dergisi, 13 (Özel Sayı): 10-18.
- Türkeli, A.,** 2019, Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Kavramına Yönelik Metaforik Algılarının İncelenmesi, Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 2 (2): 119-129.
- University of Delaware,** 2021, Parks and Recreation Master Planning, <https://www.completecommunitiesde.org/planning/inclusive-and-active/parks-rec-master-planning>, (Erişim Tarihi: 04.06.2021).
- Yüzgenç, A.A. ve Özgül, S.A.,** 2014, Yerel Yönetimlerin Sunduğu Spor Hizmetlerinde Hizmet Kalitesi (Gençlik Merkezleri ve Aile Yaşam Gençlik Merkezleri Örneği), Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 25 (2): 79-93.
- Wirral Council,** 2016, Outdoor Gym Equipment Guide. <https://www.wirral.gov.uk/sites/default/files/all/Leisure%20parks%20and%20events/outdoor%20activities/Outdoor%20gym%20equipment%20guide.pdf>, (Erişim Tarihi: 28.07.2021).

EKLER

Ek-1: Anket

Sayın Katılımcı;

Bu anket, İstanbul Gedik Üniversitesi İş Sağlığı ve Güvenliği Bölümü Peyzaj tarafından yapılmaktadır. Araştırmanın amacı açık alandaki spor aletlerinin kullanımındaki hataların tespit edilmesi, bilinçli kullanım seviyesinin ölçülmesi ve bu doğrultuda edinilen veriler ışığında insan sağlığının korunması için alınması gereken önlemlerden oluşmaktadır. Bu araştırmadan elde edilen veriler, sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Doğru bilgilere ulaşmak, anket formunda yer alan sorulara doğru ve samimi yanıtlar vermeniz ile yakından ilgilidir. Araştırmaya gösterdiğiniz ilgi ve katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Yağız Üntüçür
İstanbul, 2021

A. BİREYSEL ÖZELLEKLERE AİT VERİLER

1. Cinsiyet

- Kadın (1) Erkek (2)

2. Yaş

3. Medeni durumunuz?

- Bekar (1) Evli (2) Ayrılmış (3)

4. Eğitim durumunuz?

- Okuryazar değil (1) İlkokul (2) Ortaokul (3)
 Lise (4) Üniversite (5) Lisansüstü (6)

5. Mesleğiniz?

- Emekli (1) Kamu çalışanı (2) Özel Sektör (3)

6. Gelir durumunuz?

- 3.000 TL ve altı (1) 3.001 TL - 6.000 TL (2) 6.001 TL - 10.000 TL (3)
 10.001 TL - 15.000 TL (4) 15.001 TL ve üstü (5)

7. Sosyal güvenceniz var mı?

- Var (1) Yok (2)

8. Aşağıdakilerden hangi alışkanlıklara sahipsiniz?

- Sigara içiyorum (1) Alkol kullanıyorum (2)
 Diğer (açıklayınız) (3) Herhangi bir alışkanlığım yok (4)

9. Kronik rahatsızlığınız var mı?

- Hipertansiyon (1) Diyabet (2) KOAH (3)
 Astım (4) Tiroid (5) Kanser (6)
 Kalp hastalığı (7) Osteoporoz (8) Anemi (9)
 D Vitamini eksikliği (10) Ruhsal rahatsızlık (11) Bel rahatsızlığı (12)
 Romatizmal rahatsızlık (13) Böbrek hastalığı (14) Obezite (15)
 Yok (16) Diğer (17)

B. BİREYİN SPOR ALETLERİNİ KULLANMAYA YÖNELİK KARAR VERME SÜRECİ VE SPOR ALETLERİNİ KULLANMA DURUMUNA AİT ÖZELLİKLER

10. Spor aletlerini kullanmaya nasıl karar verdiniz?

- Spor eğitmeni tavsiyesi (1) Arkadaş tavsiyesi (2) Kendi gözlemlerim (3)
 Tesadüf eseri (4) Diğer (5)

11. Spor aletlerini kullanmaya başlamadan önce doktorunuza danıştınız mı?

- Evet (1) Hayır (2)

12. Ne kadar zaman önce spor aletlerini kullanmaya başladınız?

- 0-6 ay önce (1) 6-12 ay önce (2) 1-2 yıl önce (3)
 2-3 yıl önce (4) 3 yıldan daha önce (5)

13. Parklardaki spor aletlerini düzenli olarak kullanıyor musunuz?

- Evet (1) Hayır (2)

14. Spor aletlerini düzenli olarak kullanmıyorsanız nedeni:

- Evime uzak (1)
 Aletlerin sayısı yetersiz (2)
 Bu aletlerin sağlığımı olumsuz etkilemesi (3)
 Diğer (4)

C. BİREYİN, SPOR ALETLERİ HAKKINDAKİ BİLGİ DÜZEYİ VE SPOR ALETLERİNİ KULLANMADAN ÖNCEKİ HAZIRLIKLARINA YÖNELİK VERİLER

15. Spor aletlerinin çalıştırdığı vücut bölgeleri hakkında bilgi düzeyiniz.

- Çok iyi biliyorum (1) İyi biliyorum (2) Orta-derecede biliyorum (3)
 Az biliyorum (4) Hiç bilmiyorum (5)

16. Egzersiz öncesi kullanacağımız araçların kullanma talimatlarını okudunuz mu?

- Evet (1) Hayır (2)

17. Spor aletleri üzerinde yazılan talimatları yeterli buluyor musunuz?

- Evet (1) Hayır (2) Fikrim yok (3)

18. Spor aletleri üzerinde yazılan talimatlara dikkat ederek mi kullandınız?

- Evet (1) Hayır (2)

19. Spor aletlerinin kullanımına yönelik düşünceleriniz nelerdir?

- Spor aletleri genellikle bozuktu (1)
 Spor aletleri üzerindeki yazılar küçük/silinmiş olduğu için okunmuyordu. (2)
 Spor aletlerinin açık alanda olması kullanımı kısıtlıyordu (mevsim ve saatler konusunda) (3)
 Spor aletlerinin kullanma yönelik internette olumsuz bilgiler yer aldığı için tedirginlik yaratıyordu. (4)
 Diğer (5)

20. Spor aletlerini kullanmadan önce yaptığımız hazırlıklar ve dikkat ettikleriniz nelerdir? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- Isınma egzersizleri (1)
 Kan şekeri kontrolü (2)
 Kendimi iyi hissetme-hissetmeme durumum (3)
 Aç olmamak (4)
 Acil durumlar cep telefonu bulundurma (5)
 Egzersize başlama ve bitirme süreleri (6)
 Egzersiz aletlerinin üzerindeki uyarılar (7)
 Yemekten hemen sonra yapmama (8)
 Kendi sağlığma elverişsiz aletleri kullanmama (9)
 Tansiyon ölçümü (10)
 Dikkat ettiğim ya da hazırlık yaptığım herhangi bir durum yok (11)
 Diğer (12)

21. Egzersiz yapma sıklığınız nedir?

- Haftada 1-2 gün (1) Haftada 3-4 gün (2) Haftada 5-6 gün (3)
 Haftanın her günü (4) Değişkenlik gösterir (5)

22. Ortalama egzersiz yapma süresiniz kaç dakikadır?

- 0-20 dk (1) 20-40 dk (2) 40-60 dk (3)
 60-80 dk (4) 80-100 dk (5) 100 dk'dan fazla (6)
 Değişkenlik gösterir (7)

23. Egzersiz yapmayı tercih ettiğiniz zaman aralığı nedir?

- 06.00-08.00 arası (1) 08.00-12.00 arası (2) 12.00-16.00 arası (3)
 16.00-20.00 arası (4) 20.00'dan sonra (5)

24. Egzersiz yaparken kullandığımız ayakkabı türü nedir?

- Spor ayakkabı (1) Yürüyüş ayakkabısı (2) Günlük ayakkabı (3)
 Outdoor ayakkabı (4) Terlik (5) Diğer (6)

25. Egzersiz yaparken kullandığımız kıyafet türü nedir?

- Eşofman (1) Şort (2) Günlük kıyafet (3)
 Tayt (4) Diğer (5)

D. KATILIMCILARIN KENDİ İFADESİNE GÖRE SPOR ALETLERİNİN KULLANIMININ KENDİ SAĞLIĞINA ETKİLERİ

26. Kullandığımız spor aletlerinin var olan sağlık probleminizi etkilediğini düşünüyor musunuz?

- Evet (1) Hayır (2)

27. Cevabımız evet ise nasıl etkilediğini açıklar mısınız?

- Doktora daha az gittim (1) Kendimi sağlıklı hissettim (2)
 Stresim azaldı (3) Tansiyonum düzene girdi (4)
 İlaç dozlarım azaldı (5) Kan şekeri istikrarlı seyretti (6)
 Kilo verdim (7) Kolesterolüm düştü (8)
 Alışkanlıklarım azaldı (sigara-alkol vb.) (9) Hareket kapasitem arttı (10)
 Düzgün bir duruşa sahip oldum (11) Sosyalleştirdi (12)
 Kendime zaman ayırmamı sağladı (13) Ağrılarım azaldı (14)
 Diğer (15)

28. Egzersiz yaparken veya sonrasında sağlık problemi yaşadınız mı?

- Evet (1) Hayır (2)

29. Cevabımız evet ise ne tür sağlık problemleri yaşadınız?

- Kalp ile ilgili ağrı (1) Tansiyon düşmesi (2) Tansiyon yükselmesi (3)
 Solunum sıkıntısı (4) Bel ağrısı (5) Baş dönmesi (6)
 Baygınlık hissi (7) Ayak burkulması (8) Eklem ağrısı (9)
 Yorgunluk (10) Kan şekeri düşmesi (11) Düşme (12)
 Ani terleme ve bulantı (13) Diğer (14)

30. Yaşadığımız bu sorunu çözmek için girişimde buldunuz mu?

- Evet (1) Hayır (2)

31. Cevabımız evet ise ne tür girişimlerde bulundunuz?

- Doktora gittim (1) Egzersize son verdim (2)
 Çevremdekilerden yardım istedim (3) İlaçlarımı aldım (4)
 Diğer (5)

E. DİĞER VERİLER

32. Egzersiz sonrası dikkat ettiğiniz durumlar nelerdir?

- Egzersiz sonrası soğuma hareketleri yaptım (1)
 Egzersiz için ayırdığım süreyi aşmamaya dikkat ettim (2)
 Egzersiz sonrası herhangi bir şey yapmadım (3)
 Diğer (4)

33. Spor aletlerinin bulunduğu konum evinize ne kadar uzaktır?

- 15 dakikadan az (1) 16-30 dakika (2) 31-45 dakika (3)
 46-60 dakika (4) 1 saatten fazla (5)

34. Oturduğunuz mahallede spor aletleri var mı?

- Var (1) Yok (2)

35. Oturduğunuz mahalle içerisinde spor aletleri varsa mahalledeki yeri nedir?

- Park içerisinde (1) Parkın dışarısında bir alanda (2)



Ek-2: Kıbrıs Parkı, Bahçelievler Belediyesi



ÖZGEÇMİŞ

EĞİTİM DÜZEYİ

Eğitim Seviyesi	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	• T.C. İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İş Sağlığı ve Güvenliği Bölümü	2018-Devam
Lisans	• T.C. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Orman Fakültesi, Orman Endüstri Mühendisliği	2009-2014
Lisans	• T.C. İstanbul Gedik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	2008-

MESLEKİ DENEYİM

Görev	Kurum	Süre
Fitness Eğitmeni	Acıbadem Sports	2019-Devam Ediyor
Fitness Eğitmeni	Gd Sports Academy	2018-2019
Proje ve Anaveri Uzman Yardımcısı	Kastamonu Entegre Ağaç San. A.Ş. / Hayat Holding	2016-2018
Ürün Geliştirme Mühendisi	Base Dekor San. Ve Dış Tic. A.Ş.	2015-2016

SERTİFİKA BİLGİLERİ

Sertifika Adı	Kurum	Süre
Ankara 1. Kademe Pilates Antrönörlük Belgesi	Türkiye Cimnastik Federasyonu	2019
İstanbul 1. Kademe Fitness Antrönörlük Belgesi	Türkiye Vücut Geliştirme Fitness ve Bilek Güreşi Fededasyonu	2018