ASOS JOURNAL

The Journal of Academic Social Science

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 10, Sayı: 124, Ocak 2022, s. 246-254

ISSN: 2148-2489 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.55626>

Yayın Geliř Tarihi / Article Arrival Date
25.12.2021

Yayınlanma Tarihi / The Publication Date
29.01.2022

Dr. Öğr. Üyesi Muhammed Bahadır SANDIKÇI

Munzur Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
mbsandikci@munzur.edu.tr
Orcid: 0000-0001-9724-0438

Dr. Öğr. Üyesi Cihan ÖNEN

Bitlis Eren Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü
cihan_nen@yahoo.com
Orcid: 0000-0002-9159-7396

REKREASYONEL ALANLARI KULLANAN YAŞLI BİREYLERİN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE YÜRÜYÜŞ SÜRELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Öz

Yaşlılar için önemli aktivitelerden biri sağlık koşullarına uygun olacak şekilde düzenli olarak yürümeleridir. Çalışmanın amacı rekreasyonel alanları kullanan yaşlıların sosyo-demografik özelliklerine göre yürüyüş sürelerini karşılaştırarak değerlendirmektir. Tanımlayıcı nitelikteki araştırmanın evrenini Bitlis ve Tunceli il merkezlerinde rekreasyonel alanları kullanan ≥ 65 yaş bireyler oluşturmaktadır. Veri değerlendirmede araştırmacılar tarafından çalışmanın amacına uygun olarak hazırlanan ve bireylerin sosyo demografik özellikleri ile yürüme süresini belirleyen 16 soruluk anket formu kullanılmıştır. Yaşlıların eğitim durumu, aylık geliri ve yaşadığı ev ile yürüyüş süresi arasında anlamlı fark vardır. Ayrıca zayıfta olsa gelir ve eğitim düzeyi ile yürüyüş süresi arasında pozitif korelasyon vardır. Katılımcıların bazı alışkanlıklarına bakıldığında yarısına yakını düzenli olarak yürüyüş yapmakta ve çok azının spor ile hobi faaliyetleri vardır. Yaşlıların önemli bir çoğunluğu haftanın 7 günü günlük 10 dakikanın üzerinde rekreasyonel alanlarda yürüyüş yapmakta ve ortalama yürüyüş süresi 25 dakikadır. Yaşlıların

çoğunluğu haftanın yedi günü rekreasyonel alanlarda yürüyüş yapsa da bazı özelliklere sahip yaşlılar bu alanları kullanmada yetersiz kalmaktadır. Gelir düzeyi ile öğrenim düzeyi düşük olanlar, kendine ait evi olanlar bu alanlarda daha az süre yürüyüş yapmaktadır. Yaşlı kadınların rekreasyonel alanları az kullanması yürüme açısından dezavantajlı bir durumda kalmalarına neden olmakta ve sağlık açısından olumsuz etkilenmelerine yol açabilmektedir. Bu özelliklere sahip yaşlıların bu alanları kullanmaları için iyileştirmeler yapılmalı ve yürümenin önemine dair farkındalıkları artırılmalıdır. Maddi imkansızlıkları olan, rekreasyonel alanlara ulaşım sorunu olan ve yürüyüş süresi düşük yaşlılara evde yapılabilecek egzersizler de önerilebilir

Anahtar kelimeler: Yaşlılar, Rekreasyonel Alanlar, Sosyodemografik, Yürüme, Yaşlı Sağlığı

COMPARISON OF WALKING TIMES OF ELDERLY INDIVIDUALS USING RECREATIONAL AREAS ACCORDING TO SOCIO-DEMOGRAPHICAL CHARACTERISTICS

Abstract

One of the important activities for the elderly is to walk regularly in accordance with their health conditions. The study aims to assess the walking times of the elderly people using recreational areas by comparing according to their socio-demographic characteristics. The population of this descriptive study consists of individuals aged ≥ 65 years using recreational areas in the city centers of Bitlis and Tunceli. In the data evaluation, a 16 question questionnaire, prepared by the researchers in compliance with the purpose of the study and determining the walking time and socio-demographic characteristics of the individuals, was used. There is a significant difference between the educational background, monthly income, home, the home they live and walking time of the elderly. In addition, there is a positive correlation between income and educational background and walking time, albeit weakly. Considering some of the habits of the participants, nearly half of them regularly take walks and very few of them have sports and hobbies. A significant majority of the elderly walk in recreational areas for more than 10 minutes a day and 7 days a week, and the average walking time is 25 minutes. Although the majority of the elderly walk in recreational areas seven days a week, the elderly people with certain attributes are insufficient in using these areas. Those with low income and educational background and those who have their own house, walk less in these areas. Older women's use of recreational areas less causes them to be disadvantaged in terms of walking and may lead to adverse health effects on them. Improvements should be performed for the elderly with these attributes to use these areas and their awareness regarding the importance of walking should be increased. Exercises that can be done at home can also be offered to the elderly who have financial difficulties, have problems in reaching recreational areas and have low walking time.

Keywords: Elderly, Recreational Areas, Sociodemographic, Walking, Elderly Health.

GİRİŞ

Birden çok değişimin birbirine bağlı olarak yaşandığı dönem olan yaşlılık kimi toplumlarda olumlu bir dönem olarak kabul edilirken, kimi toplumlarda ise olumsuz olarak değerlendirilen bir dönemdir. Bu durum toplumların kendi kültürel özelliklerinden ve farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Yaşlılık dönemi kültürel anlamda yaşanan olaylarla yakın bir ilişki içerisinde. İçinde yaşadığımız dönem içerisinde yaşlıların, geçmiş dönemlere oranla konum ve güç olarak düşük bir durumda oldukları göze çarpmaktadır. Bu geçmiş kültürlerle, içinde bulunduğumuz kültür farklılığından kaynaklanmaktadır. Geçmişte yaşlılığın bilgelik getireceğine inanılırken, günümüzde ise artan yaşın bunun tam tersini getireceği düşünülmektedir. Yaşlıların sağlık durumları ve diğer kişisel kaynaklara sahiplik durumları iyi bir yaşlılığın ya da zor bir yaşlılığın delili konumundadır (İçli, 2004).

Çevresel etkilere uyum sağlayabilme yeteneğinin azalması olarak Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımladığı yaşlılık süreci bireyin gençlik döneminde rahat bir şekilde yaptığı birçok aktivitede zorlandığı ya da yapamadığı bir süreçtir. Yaşlılık; canlıların doğumuyla birlikte başlayan ve durdurulamayan vücudun hücrelerinden tüm sistemlere uzanan yıpranmanın rejenerasyondan daha hızlı olması sebebiyle meydana gelen, geriye dönüşü olmayan kaçınılmaz normal bir süreçtir (Yetiş ve Gürbüz, 2018).

Gelişen batılı ülkelerin nüfusunun yaşlandığı bilinmekte ve bu durumun devam etmesi halinde yaşlılığın önemli bir sorun haline geleceği beklenen bir gerçektir. Sosyal ve teknolojik açıdan gelişen dünyada doğum ve ölüm oranlarında yaşanan azalmalar, yaşlılığın genel nüfus içerisinde artmasına sebep olmuştur. Ülkemizde bu oran batılı ülkelerdeki oranlara kıyasla düşük olsa da azımsanmayacak kadar bir sosyal kesimi oluşturmaktadır. Yaşlı nüfusun toplam nüfusa oranı gün geçtikçe ülkemizde artmaktadır. Nüfusun yaşlanması üretken nüfusa ihtiyacın artmasına, ekonomik, kültürel, toplumsal ve siyasi problemler getireceği endişesi ile yaşlılar için sosyal politikaların geliştirilmesi ihtiyacını doğurmaktadır. Bu ihtiyacın iyi bir şekilde tespit edilmesi için yaşlılık alanının kendine has sorunları ve dinamiklerinin bilimsel yönden araştırılmasına ve incelenmesine bağlıdır. Bu anlamda yapılan araştırma yaşlı nüfusun sosyodemografik bulguları ışığında betimlemeyi içermektedir (Kalaycıoğlu vd., 2003). Ayrıca toplumsal sorunları beraberinde getiren yaşlı nüfustaki artış toplumun sosyal yapısını etkileyerek aile yapısında küçülmeye ve çekirdekleşmeye yol açmaktadır. Bu durumda aile yapısının değişmesine sağlamış yaşlı insanların ihtiyaçlarının karşılanmasında güçlüklerin artmasına ve yetersiz kalmasına sebep olmuştur. Bu durumda yaşlılara sunulacak hizmetin önemini arttırmıştır (Aylaz vd., 2005).

Yaşlılık süreci ile kronik rahatsızlıklar toplumun yaşam kalitesini düşürmekte ve kısıtlamaktadır. Kronik hastalıklar, fiziksel sorunlar, ağrılar, bilişsel bozulmalar yaşlı bireylerin yaşam kalitesini bozan etkenlerdir. Sağlık hizmetlerinin kullanımı ve ulaşılabilirliği sosyal, ekonomik ve fiziksel etkenler yaşlıların yaşam kalitesini etkileyen önemli faktörlerdir (Altay vd., 2016). Yaşlılık döneminde sıklıkla görülen sağlık problemleri içerisinde düşmeler ilk olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaşlılıkta karşılaşılan düşmeler basit giderilebilir sağlık sorunlarından, hayati risklere kadar birden çok sonucun meydana gelmesine sebep olurken sağlık harcamaları arasında önemli bir yer almaktadır. Düşmede risk etkenleri içerisinde bilinen bireyin davranışsal durumlarının etkili olduğu bilinmektedir. Yaşlı bireylerdeki düşmeye yol açan davranışsal durumlar içerisinde dikkatsizlik, aceleci olmak, düşme endişesi, yanlış ayakkabı seçimi, yardımcı araçların yanlış kullanımı, egzersiz yapmama durumları ve herhangi bir fiziksel

aktivite için ani hareket etmek riskli davranışlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Uymaz ve Nahcivan, 2013).

Dünya Sağlık Örgütü bulaşıcı olmayan hastalıklarda tüm toplumlarda büyük bir artışın söz konusu olduğunu duyurmuştur. Bu durumun nedeni olarakta yaşam standartlarındaki iyileşme sonucunda fiziksel aktivitede azalma, beslenme davranışlarında değişim ve sigara kullanımındaki artışın önemine değinmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'nün tahminlerine göre fiziksel aktivite yapmayan her yıl iki milyon kişinin öldüğü bilinmektedir. Fiziksel aktivite yaşlı bireylerin kaliteli bir yaşam biçimi ve sağlıklarının korunması açısından gerekli görülmektedir. Fiziksel aktivite yaşlıları birçok hastalıktan koruyan önemli bir faktördür. İlerleyen yaş ile fiziksel aktivitede azalmalar olduğu bilinmektedir. Yaşlılıkla birlikte azalan fiziksel aktivite sonucunda kardiyovasküler hastalıklar osteoporozis, kolon kanseri arasında bir paralellik görülmektedir. Yaşlılar için fiziksel aktivite önerileri içerisinde aerobik, esneklik, yürüyüş, kas kuvvetlendirme, düşme ve yaralanmalara karşı ise denge egzersizleri öne çıkmaktadır (Soyuer, F. ve Soyuer, A., 2008).

Bu çalışma rekreasyonel alanları kullanan yaşlı bireylerin sosyo-demografik özelliklerine göre yürüyüş sürelerinin karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Tanımlayıcı nitelikteki araştırmanın evrenini Bitlis ve Tunceli il merkezlerinde ilgili tarihler arasında rekreasyonel alanları (Fitness ve Vücut Geliştirme Salonları, Yüzme Havuzları, Spor Merkezleri, Spor tesisleri, kapalı ve açık spor salonları, sportif tesisleri, araç-gereç barındıran park ve bahçeler, yürüyüş alanları ve pistler) kullanan ≥ 65 yaş bireyler oluşturmaktadır.

Veriler 20.05.2019 ile 25.05.2019 tarihleri arasında toplanmıştır. Çalışmada örnekleme kullanılmamış olup 5 günlük süre içerisinde saat 13:00-15:00 arasında belirlenen rekreasyonel alandaki kişilerin tamamına ulaşılmaya çalışılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri değerlendirmede bireylerin sosyo demografik özelliklerini, yürüme süresini belirleyen 16 soruluk anket formu kullanılmıştır. Katılımcıların kendi ifadesiyle son günlerde ortalama günde kaç dakika yürüdüğü sorularak yürüme süresi hesaplanmıştır.

Veri Analizi

Dağılımlar sayı ve yüzde şeklinde sunulmuştur. Histogram grafiği ve Kolmogorov-Smirnov Testi ile verilerin normal dağılıma uyup uymadığı incelenmiştir. Veriler normal dağılmadığından Mann Whitney U Testi ve Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Etik ve Anket Uygulama Oluru

Bitlis Eren Üniversitesi Etik İlkeler ve Etik Kurulu'nun 2019/03-XX sayılı kararı ile bu çalışmanın etik oluru alınmıştır. Anketlerin rekreasyonel alanlarda uygulanması için Bitlis Valiliği ve Tunceli Valiliğinden izin alınmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Rekreasyonel alanları kullanan 258 kişi verileri doldurmuştur. Verileri eksik dolduran 30 kişi çalışmaya dahil edilmemiş olup toplamda 228 kişi değerlendirilmiştir. Katılımcıların

sosyodemografik özellikleri ve dakika olarak günlük yürüyüş süresi tablo 1’de sunulmuştur. Katılımcıların % 92,1’i erkek ve % 88,6’sı evlidir.

Tablo 1

Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri ve Yürüyüş Süresi ile Karşılaştırılması

Değişkenler		n	%	Sıra Ortalaması	U ^a	p
Cinsiyet	Kadın	18	7,9	118,11	1825,000	0,776
	Erkek	210	92,1	114,19		
Yaş	65-69	124	54,4	114,76	6416,000	0,940
	≥70	104	45,6	114,19		
Medeni Durum	Dul / Boşanmış/Bekar	26	11,4	128,38	2265,000	0,180
	Evli	202	88,6	112,71		
Okuryazarlık	Okuryazar Değil	24	10,5	93,98	1955,500	0,058
	Okuryazar	204	89,5	116,91		
Eğitim Düzeyi	İlköğretim ve altı	200	87,7	111,15	2129,000	0,016*
	Lise ve üzeri	28	12,3	138,46		
Aylık Gelir	2500 TL altı**	187	82,0	110,60	3104,000	0,025*
	2500 TL üstü	41	18,0	132,29		
Yaşadığı Ev	Kendi Evi	205	89,9	111,11	1663,500	0,007*
	Çocuğunun, Kira vb.	23	10,1	144,67		
Kronik Hastalık	Var	136	59,6	116,19	6026,000	0,580
	Yok	92	40,4	112,00		
Sigara	İçmekte	50	21,9	127,67	3791,500	0,060
	İçmemekte	178	78,1	110,80		

*, $p<0,05$; **, Türk Lirası; a, Mann Whitney U Test

Yaşlıların eğitim durumu ($p=0,016$), aylık geliri ($p=0,025$) ve yaşadığı ev ($p=0,007$) ile yürüyüş durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Lise ve üzeri eğitim düzeyine sahip yaşlılar ilköğretim ve altı eğitim düzeyine sahip olanlara göre, aylık geliri 2500 TL üzerinde olanların 2500 TL altında olanlara göre, kendine ait evde kalmayanlar kendi ait evde kalanlara göre daha fazla yürümektedir.

Tablo 2

Rekreasyonel Alanları Kullanan Yaşlıların Bazı Alışkanlıkları

Değişkenler		n	%
Genellikle Evde Vakit Geçiririm	Evet	16	7,0
	Hayır	212	93,0
Genellikle Kahvehanede Otururum	Evet	12	5,3
	Hayır	216	94,7

Düzenli Yürüyüş Yaparım	Evet	108	47,4
	Hayır	120	52,6
Kitap Okurum	Evet	75	32,9
	Hayır	153	67,1
Spor Yapmaktayım	Evet	4	1,8
	Hayır	224	98,2
Herhangi Bir Hobim Var	Evet	3	1,3
	Hayır	225	98,7
Düzenli İbadet Yapmaktayım	Evet	207	90,8
	Hayır	21	9,2

Katılımcıların bazı alışkanlıklarına bakıldığında çok azı spor yapmakta % 1,8'i ve hobileri % 1,3'ü vardır. Ayrıca katılımcıların % 7'si ve genellikle evde vakit geçirmekte ve % 5,3'ü genellikle kahvehanede vakit geçirmektedir.

Tablo 3

Yaşlıların Günlük 10 Dakika Üzeri Yürüdüğü Gün Sayısı Dağılımı

Gün Sayısı	n	%
2	6	2,6
3	6	2,6
4	10	4,4
5	26	11,4
6	48	21,1
7	132	57,9

Katılımcıların günlük ortalama yürüyüş süresi ortalaması 25 dakikadır. Çoğunluğu % 57,9'u haftanın 7 günü günlük 10 dakikanın üzerinde yürümektedir. Yaşlıların önemli çoğunluğu bir hafta boyunca günlük 10 dakikanın üzerinde yürüdüğü görülmektedir.

Tablo 4

Katılımcıların Gelir ve Eğitim Düzeyine Göre Yürüyüş Durumlarının Korelasyonu

Değişkenler	Günlük Dakika Olarak Yürüme	
Gelir ^a	r*	0,147
	p	0,027
Eğitim Düzeyi ^b	r*	0,193
	p	0,003

*Spearman Correlation Test; **a**, Geliri 0-2500 TL, 2500-5000 TL ve 5000 Türk Lirası üzeri; **b**, Eğitim düzeyi okur yazar değil, ilköğretim, lise ve üniversite

Rekreasyonel Alanları Kullanan Yaşlıların gelir düzeyi ($r=0,147$; $p=0,027$) ve eğitim düzeyi ($r=0,193$; $p=0,003$) ile günlük dakika olarak yürüme süresi arasında istatistiksel olarak zayıfta olsa pozitif yönde ilişki vardır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Rekreasyonel alanları kullanan yaşlıların sosyo demografik özelliklerine bakıldığında eğitim durumlarının ve gelir durumlarının düşük olduğu görülmüştür. Yaşlılar üzerinde yapılan bir çalışmada yaşlıların gelir durumu bu çalışmaya göre daha iyidir. Sosyo-ekonomik eşitsizliklerin tüm yaş gruplarında olumsuz etkilerinin olduğu yaşlılarda ise bu problemlerin daha da derinleştiği farklı bir çalışmada ortaya konmuştur. Bölgelere göre sosyo-ekonomik eşitsizlikler gelir ve eğitim eşitsizliğini de beraberinde getirebilir (Aslan ve Ertem, 2012). Yapılan bu araştırmaya bakıldığında gelir durumu yüksek yaşlı bireylerin eğitim durumunun da yüksek olduğu görülmüştür. Eğitim ve ekonomik düzeyi yüksek olan yaşlı bireyler yürüme süreleri daha fazladır.

Yapılan bir çalışmada huzurevinde kalan yaşlı bireylerin en çok katıldığı fiziksel aktivitelerin, hızlı olmayan yürüyüşler, arkadaş ve ailelerini ziyarete gitmek, bir görevi icra etmek maksadıyla yürüyüşlere katılmak olduğu belirtilmiştir (Soyuer vd., 2012). Kendine ait evde oturan yaşlıların rekreasyonel alanlardaki yürüme süreleri daha azdır. Kendine ait konutta oturmayıp başkasının evinde ikamet eden yaşlılar bulunduğu yere aidiyet hissetmeyip daha fazla rekreasyonel alanlara yönelerek yürümeyi tercih etmiş olabilirler. Çünkü kendine ait evde oturmayan yaşlı bireylerin tamamına yakını gün içerisinde evde kalmayı tercih etmemektedir. Bir çalışmada yaşlıların ev dışına çıktıklarında kaygı duymayacakları, güvenli bir çevrenin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Güvenlik olarak ortamın aydınlatılması gibi fiziki koşulların iyileştirilmesi ve gezici güvenlik unsurlarının oluşturulmasının önemi ifade edilmektedir (Global Age-friendly Cities, 2007). Rekreasyonel alanların fiziki ve güvenlik açısından iyileştirilmesi yaşlıların bu alanı tercihini etkileyebilir. Böylece yürüyüş sürelerinin uzamasını sağlayabilir (Kohrt vd., 1992). Bireylerin yaşları ilerledikçe yapılan boş zaman aktivitelerinin daha pasif ve ev odaklı olduğu görülmektedir. Yaşlılarda ev ortamı dışındaki aktivitelere katılımlarının yeterli düzeyde olmadığı da bilinmektedir (Yücel, 2008). Yapılan bu çalışmada yaşlıların yeterince ev ortamının dışında yürüyüş yapmadığı saptanmıştır. Yürüme, yaşlıların

yağ metabolizmasında etkili ve önemli bir fiziksel aktivitedir. Bir çalışmada yürümenin, vücut yağını azalttığı ve vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olduğu belirtilmektedir (Kohrt vd., 1992).

Rekreasyonel alanları genellikle erkekler kullandığından kadınlar yürüme olarak daha dezavantajlı bir konumda olmaktadır. Kadınların daha az bu alanları kullanması sosyoekonomik, eğitim durumları ile toplum kültüründen kaynaklanmış olabilir. Fiziksel aktivite yaşlı kadınları kuvvetlendirmede etkili bir yoldur. Yaşlı kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada 12 hafta boyunca yaptırılan kuvvet antrenmanları sonucunda kadınlar üzerinde kuvvet gelişimine dair sonuçlar elde edilmiştir (Çolakoğlu, 2003). Dezavantajlı yaşlı kadınların sağlığını korumada fiziksel aktiviteler önemli bir bileşendir. Bu açıdan yaşlı kadınları sedanter yaşamdan uzaklaştıracak girişimlerde bulunulmalı ve düzenli olarak fiziksel aktivitelere yönlendirilmelidir (Hagberg, 1980).

Spor alışkanlığı ve farklı hobisi olan yaşlı bireylerin tamamına yakınının eğitim düzeyi ve gelir düzeyi daha yüksektir. Evde oturanların ve kahvehaneye düzenli gidenlerin yürüme aktivitesi daha azdır. Bir çalışmada yaşın artması ile fiziksel aktivite düzeyinde azalmaların olduğu ve farklı hastalıklarla yakalınma olasılığını artacağı ifade edilmektedir. Haftada en az iki gün güçlendirme egzersizi ve bunun yanında 1500m yürümenin bireylerin fonksiyonel açıdan yaşadığı kısıtlılık durumlarının ilerlemesinde yavaşlamaya sebep olacağı savunulmuştur (Chodzko-Zaiko, 2009). Yürüyüşün her yaşta bireye uygun olması, tavsiye edilen, uygulanması basit ve ekonomik bir fiziksel aktivitedir (Yücel, 2008). Rekreasyonel alanları kullanan yaşlıların yarısına yakını bir hafta boyunca on dakikanın altında yürümektedir. Bu yürüyüş süresi katılımcılar açısından yeterli bir süre değildir. Gelir ve eğitim düzeyi ile günlük dakika olarak yürüme süresi arasında zayıf pozitif korelasyon bulunmuştur. Bu iki sosyo demografik değişken günlük ortalama yürüme süresiyle ilişkilidir.

Sonuç

Geliri ve eğitim düzeyi yüksek olan yaşlılar ile cinsiyeti erkek olan yaşlılar rekreasyonel alanlarda daha fazla yürümektedirler. Fakat kadınların ve kendine ait evde oturmayan yaşlıların, yürüme açısından bu alanları yeterince kullanamadıkları görülmüştür. Kadınların sosyo ekonomik olarak geri bırakıldığı toplumlarda rekreasyonel alanları kullanımı cinsiyete göre adil olamayabilmektedir. Sosyo ekonomik olarak geri kalmış yaşlılar rekreasyonel alanları kullanım açısından daha dezavantajlı konumdadır. Bu özelliklere sahip yaşlıların bu alanları kullanmaları için iyileştirmeler yapılmalı ve yürümenin önemine dair farkındalıkları artırılmalıdır. Maddi imkansızlıklar, ulaşım sorunu ve yürüyüş süresi düşük yaşlılara evde yapılabilecek egzersizler önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Altay, B., Çavuşoğlu, F., & Çal, A. (2016). Yaşlıların sağlık algısı, yaşam kalitesi ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *TAF Prev Med Bull*, 15(3), 181-189.
- Aslan, D. & Ertem, M. (2012). *Yaşlı Sağlığı: Sorunlar ve Çözümler*. Halk Sağlığı Uzmanları Derneği. Palme Yayıncılık. 1. Baskı.
- Aylaz, R., Güneş, Gülsen. & Karaoğlu, L. (2005). Huzurevinde yaşayan yaşlıların sosyal, sağlık durumları ve günlük yaşam aktivitelerinin değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 12(3)177-183.

- Chodzko-Zaiko, W.J., Proctor, D.N., Singh, M.A., Minson, C.T., Nigg, C.R., & Salem, G.J. (2009). American college of sport medicine position stand. *Exercise and physical activity for older adults. Med Sci Sport Exerc*, 41, (17), 1510-1530.
- Çolakoglu, F F. (2003). 8 Haftalık koş yürü egzersizinin sedanter orta yaşlı obez bayan larda izyolojik, motorik ve somatotip değerleri üzerine etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, 23.3.
- Global Age-friendly Cities. (2007). A Guide, *World Health Organization*.
- Hagberg, J. M., Graves, J. E., Limacher, M., Woods, D. R., Leggett, S., Cononie, C., & Pollock, M L. (1980). Cardiovascular Responses Of 70-79 Year Old Men And Women To Endurance And Strength Training: 567. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 21(2), S95.
- İçli, G. (2004). Huzurevinde kalan yaşlılar üzerine bir araştırma. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, Journal of Sociological Reserch.
- Kalaycıoğlu, S., Tol, U. U., Küçükkural, Ö., & Cengiz, K. (2003). Yaşlılara ve yaşlı yakınları açısından yaşam biçimi tercihleri. *Türkiye Bilimler Akademisi Raporları*, 5, 7-31.
- Kohrt WM, Obert KA, Holloszy JO. (1992). Exercise training improves fat distribution patterns in 60 to 70 year old men and women. *J Geront Med Sci*. 47:99-105.
- Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 15 (3) 219-224.
- Soyuer F., Şenol V., Elmalı F. (2012). Huzurevinde Kalan 65 Yaş ve Üstündeki Bireylerin Fiziksel Aktivite, Denge ve Mobilite Fonksiyonları. *Van Tıp Dergisi*, 19(3): 116-121.
- Uymaz, P. E., & Nahcivan, N. (2013). Yaşlılar için düşme davranışları ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 21(1), 22-32.
- Yetiş, G., & Gürbüz, P. (2018). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşlılık Kavramı ve Yaşlılar Hakkındaki Düşüncelerinin Belirlenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 11(1), 26-33.
- Yücel H. (2008). *Evde ve huzurevindeki yaşlılarda çok amaçlı aktivite eğitiminin etkinliğinin karşılaştırılması*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İş ve Uğraşı Tedavisi Programı, Doktora Tezi, Ankara.