

T.C.
İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMİ (TEZLİ) YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

AÇIK ALAN AKTİVİTELERİNE KATILAN BİREYLERİN YAŞAM
KALİTELERİNİN İNCELENMESİ

Sevda ÖZTÜRK

Yüksek Lisans Tezi

İSTANBUL
Ağustos 2023

AÇIK ALAN AKTİVİTELERİNE KATILAN BİREYLERİN YAŞAM KALİTELERİNİN İNCELENMESİ

Sevda ÖZTÜRK

T.C.
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Hareket ve Antrenman Bilimi (Tezli) Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

ORCID ID: 0009- 0009-9572-1532

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Nevzat MUTLUTÜRK

İstanbul
Ağustos 2023

KABUL VE ONAY

Sevda ÖZTÜRK tarafından hazırlanan “Açık Alan Aktivitelerine Katılan Bireylerin Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 16 Ağustos 2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyesi: **Doç. Dr. Umut Davut BAŞOĞLU**
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

Jüri Üyesi: **Doç. Dr. Türker BIYIKLI**
İstanbul Marmara Üniversitesi

Tez Danışmanı: **Dr. Öğr. Üyesi Nevzat MUTLUTÜRK**
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

Jüri tarafından kabul edilen bu çalışmanın Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Enstitü Yönetim Kurulu;

Karar Tarihi :

Karar Numarası :

Dr. Öğr. Üyesi Hazar DÖRDÜNCÜ
Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını tezimin/projemin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

16 Ağustos 2023

Sevda ÖZTÜRK



SAVUNMA ÖNCESİ ONAYLAR

BENZERLİK ONAYI		
Başlık	Açık Alan Aktivitelerine Katılan Bireylerin Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi	
Savunma Tarihi	16.08.2023	
Sayfa Sayısı	66	
Benzerlik Yüzdesi (%)	11	
Benzerlik Yüzdesi (%) (Kaynakça Hariç)	15	
Taranan Program	Turnitin Programı	
Yukarıda başlığı/konusu gösterilen tez çalışmamın kapak sayfası, giriş, özet, ana bölümler ve sonuç kısımlarından oluşan çalışmam için şahsım ve tez danışmanım/Enstitü Sorumlusu tarafından intihal tespit programında taraması yapılmıştır. Tez Danışmanımın gözetiminde tamamladığım çalışmamın azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.		
Öğrenci Sevda ÖZTÜRK	Danışman Dr. Öğr. Üyesi Nevzat MUTLUTÜRK	Enstitü Sorumlusu

ETİK KURUL ONAYI		
Başlık	Açık Alan Aktivitelerine Katılan Bireylerin Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi	
Etik Kurul Toplantı Tarihi	15.03.2022	
Etik Kurul Karar No	2023/11	
	Enstitü Sekreteri	

TEZDEN ÇIKARILAN YAYIN		
Yayın Başlığı	Öztürk, S. (2023) Açık Alan Aktivitelerine Katılan Bireylerin Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi, 3. Uluslararası Lisansüstü Çalışmalar Kongresi (IGSCONG'23)	
Yayın Türü	☐ Ulusal Hakemli Dergide Makale ☐ Uluslararası Hakemli Dergide Makale ☐ Ulusal Kongre/Sempozyumda Bildiri ☒ Uluslararası Kongre Sempozyumda Bildiri	
	Enstitü Sekreteri	

TEŞEKKÜR

Araştırmanın her bir aşamasında görüşleriyle beni destekleyen, samimiyetini her zaman hissettiren ve beni doğru yönde yönlendiren danışman hocam Dr. Nevzat MUTLUTÜRK'e, tezimin hazırlık sürecinde görüşleri ile bana destek olan, Doç. Dr. Türker BIYIKLI'ya, araştırma tasarımı konusunda bana destek olan Dr. Rahmi ÇOLAK'a, veri toplama süreçlerinde bana destek olan çalışma arkadaşım Ayhan SEVİNÇ'e ve son olarak bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim aileme şükranlarımı sunarım.

Sevda ÖZTÜRK

Ağustos, 2023



ÖZET

Sevda ÖZTÜRK

Açık Alan Aktivitelerine Katılan Bireylerin Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi

Yüksek Lisans Tezi

İstanbul, 2023

Amaç: Günümüzde artan kentleşme ve kapalı alanlarda iş hayatının yoğunluğu bireyleri olumsuz yönde etkilemektedir. Şehir merkezlerinde yaşayan bireyler yaptıkları rutin işlerden kurtulmak ve çevresel olarak kendilerini olumsuz etkileyen sebeplerden dolayı açık alan etkinliklerine yönelmektedirler. Diğer taraftan hareketsiz yaşam bireyin her türlü stresten etkilenmesi, doyumsuzluk, mutsuzluk, ruhsal bunalım ve daha birçok psikolojik ve fizyolojik bozukluklara sebebiyet verebilmektedir. Fiziksel ve mental eksikliklerin ortaya çıkardığı olumsuzlukları gidermeye yönelik Spor ve fiziki etkinlikler, hayatımızı pek çok yönden pozitif doğrultuda etkileyen faktörlerdir. Planlı ve programlı uygulanan fiziksel aktivite faaliyetleri 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.

Metot ve Yöntem: Çalışmanın ilk üç bölümü literatür taraması şeklinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın yönteminde kullanılan ölçek SF-12 yaşam kalitesi ölçeği olmuştur. Elde edilen bulgular spss analizi ile yorumlanmıştır.

Bulgular: Çalışmada belirlenen amaç ve hipotezler doğrultusunda açık alan aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kalitelerinde anlamlı farklılık saptanmıştır.

Sonuçlar: Açık alan aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kaliteleri üzerinde olumlu etkileri vardır. Fiziksel sağlık, zihinsel sağlık ve sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi, bu aktivitelerin sunduğu faydalardan sadece birkaçıdır.

Anahtar Kelimeler

Fiziksel aktivite, açık alan aktiviteleri, yaşam kalitesi

ABSTRACT

Sevda ÖZTÜRK

Investigation of Quality of Life of Individuals Participating in Outdoor Activities

Master's Thesis

İstanbul, 2023

Objective: In today's world, increasing urbanization and the intensity of indoor work negatively affect individuals. Individuals living in city centers seek to escape from their routine tasks and turn to outdoor activities due to negative environmental influences. On the other hand, a sedentary lifestyle can lead to various psychological and physiological disorders such as stress susceptibility, dissatisfaction, unhappiness, and mental distress. Physical and mental shortcomings can be alleviated through sports and physical activities, which positively impact various aspects of our lives. Planned and structured physical activity not only facilitates socialization among all individuals but also contributes significantly to leading a healthier life, distancing oneself from harmful habits, minimizing the emergence of conditions conducive to chronic illnesses, supporting the treatment processes of those who are ill, and experiencing a healthy aging process.

Methodology: The first three sections of the study were conducted in the form of a literature review. The measurement tool used in the study's methodology was the SF-12 Quality of Life Scale. The obtained findings were interpreted through SPSS analysis.

Findings: In line with the established objectives and hypotheses, significant differences were found in the quality of life of individuals participating in outdoor activities.

Conclusions: Participation in outdoor activities has positive effects on individuals' quality of life. Strengthening physical health, mental well-being, and social relationships are just a few of the benefits these activities offer.

Keywords

Physical activity, outdoor activities, quality of life

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
ETİK BEYAN	ii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
GİRİŞ	12
BİRİNCİ BÖLÜM: AÇIK ALAN REKREASYONU.....	14
1.1. Rekreasyon Kavramı	14
1.1. Rekreasyon ve Serbest zaman İlişkisi	16
1.2. Açık Alan Rekreasyonu ve Özellikleri.....	16
1.3. Açık Alan Aktivitelerinin Türleri.....	19
1.3.1. Spor ve Rekreasyon Aktiviteleri.....	19
1.3.2. Doğa Yürüyüşleri ve Trekking	20
1.3.3. Kampçılık ve Piknik	20
1.3.4. Su Sporları ve Plaj Aktiviteleri.....	21
1.3.5. Doğa Fotoğrafçılığı ve Gözlem	21
1.3.6. Bahçe ve Park Etkinlikleri	22
1.4. Açık Alan Aktivitelerinin Sosyal İlişkiler, Bağlantılar ve Psikoloji Üzerindeki Etkileri	23
İKİNCİ BÖLÜM: FİZİKSEL AKTİVİTE.....	26
2.1. Fiziksel Aktivite Kavramı	26
2.2. Fiziksel Aktivite Türleri	26
2.2.1. Aerobik (dayanıklılık) Egzersiz.....	27
2.2.2. Kuvvet Egzersizleri	28
2.2.3. Denge ve Esneklik Egzersizleri	29
2.3. Fiziksel Aktivitenin Bedensel Sağlığımız Üzerine Etkileri	30
2.3.1. Kas İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri.....	30
2.3.2. Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri.....	31

2.3.3. Fiziksel Aktivitenin Ruhsal ve Sosyal Sağlığımız Üzerine Etkileri	32
2.3.4. Fiziksel Aktivitenin Gelecekteki Yaşantımız Üzerine Etkileri	33
2.3.5. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri	34
2.4. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	34
2.5. Fiziksel Aktivitenin Ölçülmesi.....	36
2.5.1. Kriter Yöntemler.....	36
2.5.2. Objektif Ölçümler	37
2.5.3. Subjektif Ölçümler.....	39
2.6. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Faydaları	40
2.7. Yeşil Alan ve Ruh Sağlığı	44
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YAŞAM KALİTESİ.....	47
3.1. Yaşam Kalitesi Kavramı	47
3.2. Yaşam Kalitesinin Göstergesi	49
3.3. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler	52
3.4. Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite	54
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM	56
4.1. Evren ve Örneklem.....	57
4.2. Veri Toplama Aracı ve Teknikleri	58
4.3. Verilerin Analizi.....	58
BEŞİNCİ BÖLÜM: BULGULAR ve YORUMLAR	60
5.1. Güvenilirlik ve Normallik Testleri	60
5.2. Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	61
5.3. Açık Alan Fiziksel Aktivitelerine Katılan Bireylerin Yaşam Kaliteleri Demografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması.....	64
5.4. SF-12 Yaşam Kalitesi Ölçeği Puanlarının Ön-test/Son-test Puanlarının Karşılaştırılması.....	64
5.5. SF-12 Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Fiziksel Sağlık Durumu Alt Boyutu Puanlarının Ön-Test Son-Test Karşılaştırılması	65
5.6. SF-12 Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Mental Sağlık Durumu Alt Boyutu Puanlarının Ön-Test Son-Test Karşılaştırılması	66
TARTIŞMA	68
SONUÇ	70
KAYNAKLAR	74

EKLER.....	79
Ek-1. Sf Yaşam Kalitesi Ölçeği	79
Ek-2. Onam Formu.....	81
Ek-3. Demografik Özellikler Formu	82
Ek-4. Etik Kurul Karar Sureti.....	83
Ek-5. Kongre Bildirimi Sertifikası	84



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Rekreatyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması	15
Tablo 2. Açık Hava Egzersiz Programı	57
Tablo 3. Güvenilirlik ve Normallik Analizi	60
Tablo 4. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	61
Tablo 5. Katılımcılara Ait Yaş, Vücut Ağırlığı ve Boy Ortalamaları.....	62
Tablo 6. Katılımcılara Vücut Kitle İndeksi (VKİ) Ön-Test/Son-Test Ortalamaları	62
Tablo 7. Katılımcıların Egzersiz Yaptığınız Lokasyon (İlçe) Adı.....	62
Tablo 8. Katılımcıların Egzersiz Yapma Sıklıkları.....	63
Tablo 9. Haftalık Antrenman Sıklığı.....	63
Tablo 10. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular	64
Tablo 11. Yaşam Kalitesi Ölçeğine İlişkin Bulgular	65
Tablo 12. Yaşam Kalitesi Ölçeği Ön Test ve Son Test Ölçümlerinin Karşılaştırılması.....	65
Tablo 13. Yaşam kalitesi Ölçeği Fiziksel Sağlık Alt Boyutuna İlişkin Bulgular	65
Tablo 14. Fiziksel Sağlık Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Ölçümlerinin Karşılaştırılması	66
Tablo 15. Yaşam kalitesi Ölçeği Mental Sağlık Alt Boyutuna İlişkin Bulgular.....	66
Tablo 16. Mental Sağlık Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Ölçümlerinin Karşılaştırılması	67

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Açık Alan Rekreasyonu Sınıflandırması	17
--	----



GİRİŞ

Çalışmanın Konusu ve Amacı

Fiziksel aktivite, kişinin günlük yaşamda eklem ve kaslarının kullanımından kaynaklanan enerji tüketimi sonucunda solunum sıklığını ve kalp atış hızını artıran ve çeşitli şekillerde performans düzeyinde düşüşe neden olan bir aktivite olarak ifade edilmektedir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanların günlük fiziksel aktiviteleri azalmış ve bu bağlamda fiziksel aktivite düzeyleri de azalmıştır.

İnsanların daha mutlu, huzurlu ve sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlayacak koşulların yaratılması şirket yönetiminin temel amaç ve sorumluluğu olmuştur. Özellikle zamanla artan ve artık hemen hemen her alanda bulunan ve işten arta kalan zamanı sağlık yararları ile değerlendirme imkânı sağlayan outdoor sporlar, insanların hareketten en çok yararlandığı alanlardan biri haline gelmiştir.

Doğa sporları mekanları topluma katılımının yanı sıra insanlara maliyetinin düşük olması nedeniyle tercih edilmektedir. Sağlıklı yaşam tarzları ve iyi fiziksel aktivite alışkanlıkları, açık hava spor tesislerinin uygun şekilde planlanması, hazırlanması ve bu ortamlarda spor aletlerini kullanan kişilerin fiziksel aktivite ve kullanım konusunda bilinçlendirilmesi ile oluşturulabilir. Bu kapsamda yapılan bir çalışmada; Bu çalışmanın amacı, açık havada fiziksel aktivite yapan insanların yaşam kalitelerini incelemektir.

Çalışmanın Önemi

Açık hava fiziksel aktivite alanları insanlara fiziksel, çevresel, sosyal, kültürel ve manevi açıdan birçok fayda sağlamaktadır. Ancak bu faydaların gerçekleştirilmesi, iyi bir planlama ve açık hava egzersiz alanlarından yararlanan kişilerin fiziksel aktivite farkındalığının artması ile mümkün olacaktır. Bu nedenle açık hava egzersiz alanlarının ve bu alanlardan yararlanan kişilerin durumlarının belirlenmesi son derece önemlidir.

Araştırma problemleri

Açık alan aktivitelerine katılan bireylerin ön-test ve son-test yaşam kaliteleri arasında istatistiksel olarak bir fark var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Açık alan fiziksel aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kaliteleri demografik özelliklerine göre farklılık gösterir.

H_{1a}: Açık alan aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kalitesi cinsiyetlerine göre farklılık gösterir.

H_{1b}: Açık alan aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kalitesi, yaşlarına göre farklılık gösterir.

H_{1c}: Açık alan aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kalitesi, medeni durumuna göre farklılık gösterir.

H_{1d}: Açık alan aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kalitesi, çalışma durumuna göre farklılık gösterir.

H₂: Açık alan fiziksel aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kaliteleri, katılmayan bireylere kıyasla daha yüksektir.

H_{2a}: Açık alan fiziksel aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kalitelerinin artmasında fiziksel bakımdan istatistiksel fark vardır.

H_{2b}: Açık alan fiziksel aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kalitelerinin artmasında mental bakımdan istatistiksel fark vardır.

BİRİNCİ BÖLÜM: AÇIK ALAN REKREASYONU

1.1. Rekreasyon Kavramı

İnsanlar serbest zamanlarını aktif veya pasif bir şekilde, açık veya kapalı alanlarda, bireysel veya grup halinde, bölgede veya ötesinde fiziksel, zihinsel ve psikolojik dinlenme, iletişim, görsel doygunluk, farklı deneyimler kazanma, farklı kültürleri tanımak ve zamanlarını çeşitli etkinliklere katılarak geçirirler. İnsanların katıldığı bu ve benzeri boş zaman etkinlikleri rekreasyon kavramını ifade etmektedir (Demiral, 2018: 9).

Dinlenme, yenilenme, yeniden yaratma veya yeniden inşa etme anlamına gelen Latince recreatio kelimesinden gelir. Boş zamanı değerlendirmek için Türkçe karşılığı yaygın olarak kullanılmaktadır. Kişilerin veya sosyal grupların boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlenme ve eğlenme faaliyetleridir (Kocaekşi, 2012: 6).

Günümüzde dünya toplumlarını yakından ilgilendiren, insanların uyku süreci dışında, günlük yaşamlarında bilinçli ya da bilinçsiz olarak zamanlarını planlama kaygıları boş zaman etkinlikleri kavramında birleştirilebilir. Daha sanayileşen, seri üretime ve tüketime doğru ilerleyen ülkelerde, insan işgücünün yerini 21. yüzyılda insanlara daha az iş ve daha çok boş zaman sağlayan makineleşme süreci almıştır (Ağduman, 2014: 12).

Genel olarak rekreasyon, insanların boş zamanlarında eğlence ve doyum dürtüleriyle etkinliklere gönüllü olarak katılması olarak açıklanmaktadır (Sağcan, 1986: 68). Bir başka tanımda dinlenme; Bir şekilde ödüllendirme amacı ile bilinçsizce yapılan bir aktivite değil, katılımcıya fiziksel, zihinsel veya yaratıcı güç sunan ve herhangi bir dış güç olmadan, içsel bir istekle boş zamana katılan bir aktivitedir. Rekreasyon, belirli güdüler ya da belirli koşullar altında verilen ödüllerden çok, bireysel doyuma ulaşma isteği gibi içsel güdülerle teşvik edilmektedir (Tekin, 2009). Bu içsel güdülerin sadece eğlence ve vakit geçirme değil, katılımcıya zihinsel, fiziksel, ruhsal ve görsel faydalar sağlayan bir dizi etkinlik olduğu söylenebilir. Rekreasyon aktivitelerinin sınıflandırılması aşağıdaki tabloda gösterilmektedir (Argan, 2013: 5).

Tablo 1. Rekreatyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması

Amaçlarına göre	Çeşitli kriterlere göre	Özel işlevlerine göre
Dinlenmek; beden ve ruhen tamamen dinlenmek	Yaş gere; genç, yetişkin vb.	Ticari rekreasyon; katılımın para ile olduğu aktiviteler
Kültürel; tarihi eser ve müze ziyareti	Katılım sayısına göre; bireysel, grup veya aile	Sosyal rekreasyon; insanların bir araya gelerek yaptıkları aktiviteler
Toplumsal; toplumsal ilişkiler kurmak	Zamana göre; yaz, kış, günlük veya haftalık vb.	Uluslararası rekreasyon; uluslararası etkinliklere katılmak
Sportif; seyirci veya aktif spor yaparak	Mekana göre; açık veya kapalı	Estetik rekreasyonu; sanat olaylarını izlemek veya ünlü müzik yapıtlarını dinlemek
Turizm; başka mekanlara seyahat etmek	Sosyolojik içeriğine göre; lüks veya geleneksel	Fiziksel rekreasyon; sportif aktiviteler
Sanatsal; sanatın bazı dallarını yapmak veya ilgilenmek		Orman rekreasyonu; piknik, balık avlama veya trekking

Kaynak: <https://acikders.ankara.edu.tr/>

1.1. Rekreasyon ve Serbest Zaman İlişkisi

Ünlü filozof Aristoteles'in de araştırdığı dinlenme ve rekreasyon arasındaki ilişki 3'e ayrılmaktadır. Bu ifadenin ilki tefekkür, ikincisi eğlence ve üçüncüsü neşelenme olarak tartışılır; tefekkür sistemindeki şüpheli olguları düşünce sistemi farklı perspektifler ile tespit etmektir. Bu rekreasyonun aktif katılımcı yönünü ifade eder. Aristoteles, tefekkürü felsefi düşüncesinin en yüksek yeri olarak kabul eder ve uygulayıcıları teşvik eder. Aristoteles serbest zamanın rekreasyon için kullanılmasını uygun bulmuş ve farklı durumlarda kullanılmaması gerektiğini söylemiştir (1996: 26). Neşelenme rekreasyon faaliyetlerine izleyici olarak pasif katılımı ifade eder.

Rekreasyon, eğlenmek fikirlerinden kaynaklanan ve ortak girişimler olan eylemleri de gösteren bir yaklaşımdır. Bu kavramlar arasında serbest zamanın daha geniş bir anlama sahip olması önemlidir (Kenneth, 2006: 4).

Serbest zaman deneyimlemenin esasında kültürel eğlenceler vardır. Serbest zaman deneyimlerini yönetenler eğlenceli serbest zaman deneyimini hedefler (Lee ve Shafer: 2002).

Rekreasyon genellikle dört seviyesi ayırır. Bunlar; dinlenme zamanını ve yerini belirleme, rekreasyonel faaliyetlerde bulunma, rekreasyonel deneyimi azanmak ve sonuçtur (Manfredo vd., 1996: 188). Aynı zamanda insanlar, son sıralamalarda daha çok Dunstables'a benzeyen rekreasyon deneyimlerini ve sonuçlarını derecelendirdiğinde, her kişinin farklı bir deneyim yaşadığı ve farklı sonuçlar çıkardığı görülmüştür. Bu farklılığın, farklı özellikler ve statüsü gibi değişkenlerden kaynaklandığı vurgulanmıştır (Wolch ve Zhang, 2004: 414).

1.2. Açık Alan Rekreasyonu ve Özellikleri

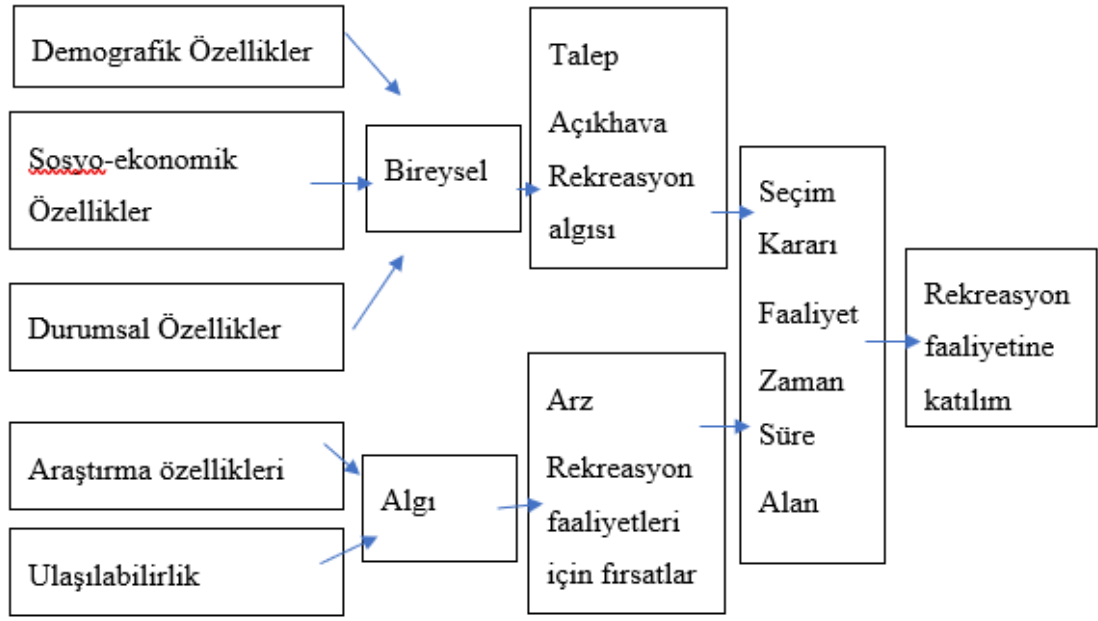
Açık hava etkinlikleri; Doğanın bir parçası ile katılımcı arasında etkileşim yaratabilen ve tamamen bireyin kendi fiziksel, tıbbi, ruhsal ve sosyal ilgileri doğrultusunda gerçekleştirilen boş zaman etkinliği olarak tanımlanabilir (İbrahim ve Kordes, 2002).

Diğer bir ifadeyle açık hava rekreasyonu, insanların boş zamanlarını kendi seçtikleri şekilde geçirdikleri, doğanın kaynak olarak kullanıldığı, imkânlı veya imkânsız etkinliklerin düzenlendiği, rekabet anlayışının hâkim olmadığı, organize faaliyetlerin veya ekipmansız, insanların birbirleriyle ve toplumla olan ilişkileri önemlidir. tatil türünü ifade eder (Dirlik, 2016: 43).

Açık hava rekreasyon faaliyetleri, çoğunlukla yerleşim alanlarından uzak alanlarda gerçekleşen doğal veya organize faaliyetleri içerir. Türkçede açık alan, insanın kendini “her şeyden uzak” hissedebileceği her yeri kapsayan bir terimdir. Şehirde doğup büyümüş biri için evinden birkaç adım ötede bir çiftlik olabilir, birisi için şehir içinde inşa edilen parklar ve kent ormanları, psikolojik ve fiziksel dinlenme sağlayarak bir kişinin refahını yaratabilir. Açık hava rekreasyonu, Jensen ve Guthrie (2006) tarafından “açık hava rekreasyonu” olarak tanımlanmaktadır.

Kamp yapmak, doğanın bir parçasıdır ve katılımcıların etkileşimi ile oluşur. Aktif rekreasyon, deneyim kazanma, kendini gerçekleştirme, rekreasyonel su yolları ve doğal alanlarda yapılan geziler için özel değer gerektiren bir aktivite olarak tanımlanmaktadır (Yüncü vd., 2013: 34).

Hardiman ve diğerleri (2011: 1324) macera turizmini açık hava etkinlikleri ile birlikte tanımlamaktadır. Weber (2001: 360), cesur rekreasyon ve aktif rekreasyon tanımını standart hale getirdi. Weber (2001), açık hava etkinliklerinin özünün açık hava rekreasyonu olduğunu savunmuştur. Bu yüzden macera ve uzay birbirine bağlıdır. Açık alan, rekreasyon faaliyetlerine katılım sürecinin bir ürünüdür. Bu süreç şu şekilde ifade edilir:



Şekil 1. Açık Alan Rekreasyonu Sınıflandırması

Kaynak: Pigram and Jenkins, 2005: 75

Açık hava etkinliklerinin olumlu fiziksel ve zihinsel, sosyal ve psikolojik etkileri vardır. Doğada gerçekleştirilen faaliyetler, temiz havada gerçekleştirildiği için insanların fiziksel aktivitelerini arttırmakta ve insan sağlığına olumlu etki yapmaktadır. Açık havada yüzmek (deniz, göl) veya balık tutmak bu tür faaliyetlere örnektir. Bu açık hava etkinlikleri sayesinde insanlar gruplar halinde hareket etmeyi öğrenebilir, yeteneklerini fark edebilir ve kişisel tatmin yaşayabilir. Bu yönlerden açık hava etkinliklerinin sosyal faydaları anlaşılabilir (Aydın ve Tütüncü, 2014: 118).

Açık alan etkinlikleri içerisinde yer alan etkinliklerden biri de tema parklarıdır. Düzenlenen turlarla tema parklar aynı zamanda ziyaretçilerin dinlenme yeri oldu. Ayrıca açık hava rekreasyonunun bir parçası olarak tarihi yerleri ziyaret etmeyi, hayvanat bahçesine gezileri, vahşi yaşamı izlemeyi ve lunaparklardaki aktiviteleri takdir edebilirsiniz. Disneyland gibi pek çok popüler eğlence parkı vardır (Torkildsen 1992: 246).

Kamp yapmak doğanın bir parçasıdır. Kişinin katılımcılar arasında ilişki kurmasını sağlayan ve tamamen kişinin kendi sağlık, fiziksel, psikolojik ve sosyal ilgileri doğrultusunda gerçekleştirilen tüm boş zaman etkinlikleri olarak açıklanabilir. Açık hava

rekreasyonu, rekreasyonel spor aktivitelerinin yanı sıra doğadaki kırsal ve kentsel aktivitelerin yanı sıra serbest zaman kalitesini de içermektedir. Bu aktivitelerin çoğu açık hava sporlarıdır. Bu nedenle outdoor sporlar outdoor rekreasyon alanında önemli bir yere sahiptir. Günümüzde insanlar fiziksel ve ruhsal sağlıkları için olumlu faydalar sağlamak, şehir hayatının yoğun ve stresli ritminin olumsuz etkilerini hafifletmek, stres ve kalabalıktan uzaklaşmak gibi nedenlerle doğada daha fazla zaman geçirmek istemektedir. . Açık hava etkinliklerine katılımın kısa ve uzun süreli sosyal ilişkiler üzerinde olumlu etkisi olduğu, stresi azalttığı ve kişisel yetkinliği artırdığı görülmektedir. Bu nedenle outdoor aktiviteler gün geçtikçe daha popüler hale gelmekte ve katılımcı sayısı sürekli artmaktadır (Dirlik, 2016: 26).

1.3. Açık Alan Aktivitelerinin Türleri

Açık alan aktiviteleri, insanların doğal çevre ile etkileşime geçtikleri, fiziksel olarak aktif oldukları ve genellikle açık havada gerçekleştirdikleri etkinliklerdir. Bu tür aktiviteler, insanların sağlık, refah, sosyal bağlantılar ve doğa ile olan ilişkileri üzerinde olumlu etkileriyle bilinir. Açık alan aktiviteleri çeşitlilik gösterir ve farklı ilgi alanlarına, yeteneklere ve tercihlere hitap eder.

- Spor ve Rekreasyon Aktiviteleri
- Doğa Yürüyüşleri ve Trekking
- Kampçılık ve Piknik
- Su Sporları ve Plaj Aktiviteleri
- Doğa Fotoğrafçılığı ve Gözlem
- Bahçe ve Park Etkinlikleri

1.3.1. Spor ve Rekreasyon Aktiviteleri

Birçok spor faaliyeti kapalı alanda yapılırken birçoğu da açık alanda yapılabilmektedir. Bu spor faaliyetlerinin birçoğu her iki alanda da gerçekleştirilebilmektedir. Açık alanda yapılan sporları etkileyen faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler açık alanda yapılan sporları hepsi olmasa bile bazılarını engelleyebilecek düzeyde gerçekleşebiliyor. Doğa ve hava durumları (yağmur, kar), fiziki alanların tasarlanması, bulunulan çevrenin fiziki

yapısı, personel, donanım, araç gereçler gibi durumlar bu faktörleri oluşturmaktadır. Açık alanda yapılan sporlar Futbol, Tenis, Dağcılık, Balıkçılık, Koşu, Yüzme, Yürüyüş, Avcılık, Su kayağı, Golf, At yarışı, Sörf, Okçuluk gibi spor branşları açık alanda yapılabilen branşlardan bazılarıdır.

1.3.2. Doğa Yürüyüşleri ve Trekking

Dağ yürüyüşleri, orman yürüyüşleri, doğal parkları keşfetme ve trekking rotalarında uzun mesafe yürüyüşleri gibi etkinlikler doğa ile bağlantıyı artırır.

Genelde yüksek irtifalara, uzun ve engebeli arazilerde yaya olarak yürümek anlamına gelen trekking kavramı, zorluk açısından yürüyüş ile dağ tırmanışı arasında yer almakla birlikte, yürüme mesafesi ve süresi birleştirilirse daha çok hikinge benzediği söylenebilir. Hiking gezileri genellikle günlük yapılırken, yürüyüşler iki gün veya daha fazla sürer. Bu, yürüyüşten farklı olarak, yürüyüşte organize olmanız, kamp kurmanız ve tüm yiyecek ve ekipmanınızı yanınızda bulundurmanız gerektiği anlamına gelir. Trekking'in önemli özelliklerinden biri de farklı spor becerileri gerektirmesidir. Yürüyüş yaparken, insanlar genellikle zorlu yüksek rakımlı alanlarda, belki de daha önce ayak basılmamış topraklarda yürüdükleri için her türlü duruma hazırlıklı olmalıdır. Yüzme ve kaya tırmanışı gibi bazı spor becerilerine sahip olmak bir trekker için artı olacaktır.

1.3.3. Kampçılık ve Piknik

Kamp yapma, çadır kurma, ateş yakma, doğada geceleme gibi aktiviteler açık havada keyifli zaman geçirmeyi sağlar. Piknikler de aile veya arkadaşlarla açık alanda yemek yeme ve dinlenme fırsatı sunar.

Kamp, çadır kulübesi, vb. Öğelerden oluşan bir konak, piknik ise eğlence ve dinlenme amacıyla açık bir alanda günübirlik gezi olarak tanımlanır. Kamp ve piknik yapılan yerler, yollar ve yakın çevresi, şehir girişleri, deniz, göl, dağ gibi doğası güzel olan yerler ve kural olarak en az 30 adet karavan, çadır, kampçıların bulunduğu yerler geceleme, yeme-içme, dinlenme, eğlence ve spor masrafları kendisine ait olmak üzere bungalov gibi imkanları bulabileceğiniz yerler olmalıdır. Kentsel alanlardaki yeşil alan baskısı, yoğun yaşam temposu ve açık hava rekreasyon kaynaklarının kıtlığı nedeniyle, nüfus artışına

rağmen kent sakinleri kent dışındaki açık hava rekreasyon kaynaklarına yönelmektedir. Bu kaynakların en önemlilerinden biri de kamp ve piknik alanlarıdır.

Kamp alanları uygun şekilde yönetilebilir ve başarılı bir planlama ürünü haline getirilebilirse, insanları açık havada eğlenmeye teşvik edecek bir araç olacaktır. Güçsüzlerin, yaşlıların, küçük çocukların ve engellilerin doğal ortamda dinlenmelerini, güvenli ve ekonomik yolculuklar yapmalarını, kısacası farklı kesimlerden farklı özelliklere sahip kişilerin sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamalarını sağlar (Gultekin vd. 2018: 175).

1.3.4. Su Sporları ve Plaj Aktiviteleri

Denizde, havuzda, derelerde ve açık havada, çeşitli materyaller kullanılarak, doğanın etkileri ile hem eğlence hem de spora yönelik bir aktivite kompleksidir. Su sporları tüm kasların uyum içinde hareket etmesini sağlarken, kol ve göğüs kaslarını güçlendirir, kan dolaşımını ve akciğer kapasitesini artırır. Ayrıca denizde yürümek, tekme atmak gibi sudaki hareketler kaslar üzerinde aerobik etkiye sahiptir. Suda yüzmenin ve hareket etmenin bir diğer faydası da suyun kaldırma kuvveti ile ilgilidir. Hareketler aşırı çaba sarf edilmeden kolayca gerçekleştirilir. Bu alanda düzenlenen etkinlikler insanların eğlenmesine ve güzel vakit geçirmesine olanak sağlamaktadır (MEGEB, 2007: 3).

Yüzme, sörf, rüzgar sörfü, su kayağı, deniz kano gibi su sporları açık deniz, göl veya nehirlerde gerçekleştirilebilir. Plajda güneşlenme, kumda oyunlar, plaj voleybolu gibi aktiviteler de popülerdir.

1.3.5. Doğa Fotoğrafçılığı ve Gözlem

Doğa fotoğraflarının canlı varlıkların açık seçik ve doğru bir biçimde görüntülenebilmelerine olanak sağlaması, bilim adamları için ender rastlanan türlere ait kayıtların tutulması açısından önem taşır. Doğa fotoğraflarının geçmişi 1890'lara uzanmaktadır. Bu tarihlerde elde taşınabilir, hafif, kullanımları kolay olan fotoğraf makineleri ve daha yüksek hızlarda görüntü yakalayabilen örtücüler (shutter) kullanılmaya başlanmıştır. Zamanla elektronik flaş'ın, hareketi dondurma özelliğinin gelişmesi ve

renkli filmlerin kullanılmaya başlaması, doğa fotoğraflarının gelişim sürecindeki kilometre taşlarıdır.

Doğanın güzelliklerini yakalamak ve doğa fotoğrafları çekmek açık alanda yapılan bir etkinliktir. Ayrıca, kuş gözlemciliği, bitki gözlemi gibi doğal yaşamı incelemek de yaygın olanaklardandır.

1.3.6. Bahçe ve Park Etkinlikleri

Park ve rekreasyon alanı iki farklı kavramdır. Bu kavramların daha iyi anlaşılabilmesi için tanımlarının verilmesi gerekmektedir. Bir park; bir yerleşim bölgesinde yer alan, halkın yürüyüş yapması ve eğlenmesi için tasarlanmış, ağaçlar ve çiçeklerle dolu geniş bir bahçe; Öte yandan rekreasyon alanı, bir bölgenin insanların boş zamanlarında gönüllü olarak eğlence ve spor amacıyla kullanabilecekleri duruma getirilmesi olarak tanımlanabilir (TDK, 2016).

Kent parkları, belirlenmiş bir kentsel yeşil alan içinde yer alan, farklı ölçek, amaç, işlev ve malzemeye sahip olan ve tüm kente hizmet eden yeşil alanlardır (Kart, 2002: 28).

Kentte insanların yaşadığı zamanın büyük bir bölümünü işgal eden mekanlar olarak kentsel çevre, bu çevrenin iç dünyasının şekillenmesinde büyük önem taşımaktadır. Kentsel yeşillendirme aşamalarında vatandaşların ortak kullanım alanları olan bu kentsel açık alanların dikkate alınması gerekmektedir. Orman tarlaları, parklar ve dinlenme alanları, güzel mekanlar, yeşil alanlar, çorak araziler, sulak alanlar gibi mekanlarda genellikle doğadan ilham alınır. Kentsel mekanlarda yer alan bu yeşil alanlar, insanlar için önemli ve gerekli serbest zaman ve rekreasyon alanları olarak karşımıza çıkmaktadır (Sağcan, 1986).

Barınma, sanayi, ticaret ve eğitim gibi çeşitli fonksiyonları bünyesinde barındıran kentin tamamı içinde yaşlı, genç, yetişkin, çocuk gibi tüm yaş gruplarını kendine çeken, her türlü aktivite ve imkanı sağlayan kent parkları en önemli kentsel yeşil alanlardır. Şehir parkları büyük ölçekli yapılardır. Bu parklarda yapay rezervuarlar, oyun alanları, çeşitli spor dallarına özgü oyun alanları, botanik bahçeleri, açık hava sergi ve tiyatro amfileri, piknik alanları, yaya yürüyüş alanları, yürüyüş ve koşu yolları, buz pateni alanları, çay bahçeleri

oluşturulmuştur; restoran, büfe vb. acil yardım, tuvalet, servis, güvenlik, otopark gibi birimler bulunmalıdır (Kart, 2002: 32).

Şehirlerdeki yeşil ve doğal alanlar hızlı yapılaşma sonucu her geçen gün küçülmektedir. Şehirlilerin bu durumdan kurtulmaları, boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirmeleri, bedenlen ve ruhen dinlenmeleri, sosyal hayatlarını iyileştirmeleri çok önemlidir. Bu nedenle kentlerde yaşayanlar, kentin çeşitli kurum ve kuruluşlarının düzenlediği açık alanlarda rekreasyonel etkinliklere katılmaktadır. Bu durum dinlenme ihtiyacının artmasına neden olur. Ancak, kent nüfusunun giderek artması, kentte rekreasyon amaçlı planlanan parklar, spor ve oyun alanları ve benzeri diğer tesisler arasında bir uyumsuzluğa neden olmaktadır. Rekreasyon alanlarının olmadığı ya da koşulların yetersiz ve bakımsız olduğu kentlerde yaşayan insanlar, aksine kent dışındaki rekreasyon alanlarına yönelmek durumunda kalmaktadır. Bu nedenle yerel yöneticiler kentte doğal alanlar oluşturarak ya da bu doğrultuda rekreasyonel alan projeleri geliştirerek vatandaşların kentle barışık yaşamalarına ortam hazırlamak zorundadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007: 12).

1.4. Açık Alan Aktivitelerinin Sosyal İlişkiler, Bağlantılar ve Psikoloji Üzerindeki Etkileri

İnsanların mutlu ve sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sağlayan "canlandırıcı ve rahatlatıcı" etkinlikler bütünü olarak tanımlanan rekreasyon, kişinin hayattaki pek çok problemten kurtulmasında, kendini geliştirmesinde ve iş yaşamındaki stresi yenmesinde önemli rol oynamaktadır. Duygusal tükenme, stres, zihinsel fazla çalışma ve sosyo-kültürel uyumu olumlu yönde etkiler. Bunun yanı sıra insanlar yaşam kalitelerini artırmak için rekreasyonel faaliyetlere de katılmaktadırlar. Günümüzde boş zaman bir disiplin olarak bazı akademisyenlerin ilgi alanına girerken, kamu ve özel sektör uygulamalarında hızla yer edinmektedir (Bucherker ve Degenhardt, 2015; Tütüncü vd., 2011; Kozak, 2017). . İnsanlar boş zamanlarını kapalı mekanlarda geçirmektense açık havada geçirmeyi tercih ediyor.

Günümüz modern insanı, çeşitli etkinliklerde bulunabileceği rekreasyon alanlarını, yeşil alanları ve parkları hem fiziksel hem zihinsel hem de ruhsal olarak sağlıklı bir yaşam sürmek için sıklıkla kullanmaktadır (Özdemir ve Polat, 2014; Ujanik, 2016). Ayrıca, çok yoğun nüfuslu şehirlerde yaşayanlar dışında, bireyin çevresinde daha fazla yeşil alana

sahip olması, artan güvenlik duygusu ile ilişkilendirilmektedir (Maas ve ark. 2009; Sullivan ve Chang 2011). Fiziksel aktiviteyi destekleyen veya teşvik eden alanların depresyonu önlemeye ve tedavi etmeye yardımcı olduğu düşünülmektedir. Bu bilgi, araştırmacıları açık hava etkinliklerinin "refah" üzerindeki etkisini araştırmaya sevk etti. "Esenlik", son zamanlarda yapılan araştırmalarda sıklıkla kullanılan bir konudur (Diener, 1994; Diener ve diğerleri, 1999; Kahneman, Diener ve Schwarz, 1999; Keyes, Schmotkin ve Ryff, 2002; Stratham ve Chase, 2010); Seligman, 2018; Çelik), Turunç ve Bilgin, 2013; Fischer ve Holz, 2010) çok boyutlu bir yapıya (özerklik, çevre, olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kişinin potansiyelinin farkında olma ve kendini kabul etme) (Ryff, 1989), amaçlara, mutluluğa ve yaşam doyumuna sahiptir. Bu, başarıya yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Pollard ve Lee, 2003). Açık hava etkinliklerinin insanların refahı üzerindeki etkisine ilişkin araştırmalar, doğa ile iletişimin, özellikle doğal alanlardaki faaliyetlere katılımın vatandaşların refahını ve sağlığını iyileştirdiğini kanıtlamıştır. Son zamanlarda yapılan bazı araştırmalar, yeşil ortamların bölge sakinlerinin fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerindeki iyileştirici etkilerini incelemiş ve bunların açık anahtar etkileri olduğunu bulmuştur (Buchecker ve Degenhardt, 2015). Corpella ve diğerleri (2014). Finliler üzerinde yaptıkları çalışmada, doğada geçirilen boş zaman ile duygusal sağlık arasında önemli bir ilişki buldular ve bu faaliyetler, olumsuz duyguları önemli ölçüde azalttı; Olumlu ruh halini artırdığını da belirtti. Bir çalışma, halk sağlığının sağlığın sosyal ve çevresel yönlerine odaklanması gerektiğini vurgulamıştır (Chu ve Simpson, 1994), çünkü sağlığın altında yatan belirleyiciler sağlık hizmetleriyle daha az ilişkilidir. Sonuç olarak, yeşil alanlara yakınlık, refahı artırmada ve doğal ortamda daha fazla zaman harcanmasına olanak sağlamada bir faktör olarak belirlenmiştir (Pietila vd., 2015).

Açık hava rekreasyonu üzerinde olumlu etkisi olabilecek ancak henüz yeterince ele alınmayan bir diğer konu da sürdürülebilirliktir. Bu kavram, kişinin stresle, işteki ve özel yaşamdaki zorluklarla nasıl başa çıktığı ile yakından ilgilidir (Bucherker ve Degenhardt, 2015). Dayanıklılık, travma, tehdit, trajedi veya aile ve ilişki zorlukları, büyük sağlık sorunları, iş ve finansal zorluklar gibi büyük stres faktörlerine uyum sağlama süreci olarak görülmektedir (Bogar & Hulse-Killacky, 2006). Ingulli ve Lindbloom (2013), insanların doğadaki deneyimleri ile algılanan dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Aynı çalışmada, doğada daha fazla zaman geçiren insanlar daha yüksek

psikolojik sağlamlık gösterdi. Bu nedenle, insanlar ve doğal dünya arasındaki bağlantıyı sürdürmenin, kendilerini psikolojik streten korumalarına yardımcı olabileceğini varsaydılar.



İKİNCİ BÖLÜM: FİZİKSEL AKTİVİTE

2.1. Fiziksel Aktivite Kavramı

Fiziksel aktivite, “spor” kelimesi ile halk arasında aynı anlamı taşıyacak şekilde algılanmaktadır. Oysaki fiziksel aktivite, gündelik yaşamda eklem ve kasların kullanılması sonucunda enerji tüketmesi ile gerçekleşir. Solunum ritminin ve kalp atışlarının artmasının yanı sıra farklı şiddette yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tarif edilmektedir (Nael Shihab, 2021: 22). Dans, ev işi, yürüyüş gibi her türlü fiziksel hareketin, kas ve kaslarda aktif beslenmenin yanı sıra iskelet kaslarının sağlığı ile nasıl temel seviyenin üzerinde enerji harcaması gerektirdiğini makul sınırlar içinde düzenleyen fiziksel aktivite iken onu içine alan bisiklete binme, zıplama, kol ve bacak hareketleri gibi görünmeyen bir hareketin hareket için vücudun bir kısmının veya tamamının kalktığı çeşitli sporlar ve spor branşları fiziksel aktiviteyi içine almaktadır (Özüdoğru, 2013: 42).

Faaliyet belirtileri tespit edildiğinde, kaybolan unsurların titremesi not edilir. Bu, aktivitenin süresi (dakika, saat), saat başına sıklık (örneğin, her ay veya her hafta) veya dakika başına kilokaloridir). Fiziksel aktivitenin tezahürünün fizyolojik tezahürü, bu aktivitenin tezahürünün zihinsel ve duygusal tezahürlerinin doğası ve ifade edildiği yerin fiziksel koşulları üzerinedir (Akandere, 2008: 172). Bir kişinin gün içinde kontrol ettiği fiziksel aktivitenin evdeki iş, iş hayatındaki aktiviteler, serbest zaman aktiviteleri olarak özetlenebilecek şeylere göre fiziksel aktivite olarak sınıflandırılır (Nael Shihab, 2021: 25).

2.2. Fiziksel Aktivite Türleri

Fiziksel aktivite birçok toplumda spor ve egzersiz ile aynı anlamda kullanılan ve birbiri ile ilişkili bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel aktivite, vücudun sadece bir kısmına ait kas ve eklemlerin dahil olduğu, vücudun enerji tükettiği, farklı yoğunluklarda ilerlediği ve buna bağlı olarak vücutta yorgunluk oluşturan, vücut sistemlerinde farklı reaksiyonlar oluşturan bir aktivitedir (Önmen, 2021: 18). Yürüme, eğilme, zıplama, koşma, bisiklete binme, el-ayak-baş-boyun-vücut hareketleri gibi günlük hayatta çeşitli sporların yapıldığı dans ve oyun gibi etkinlikler de fiziksel aktivitede yer almaktadır (Orhan, 2019: 158). Fiziksel aktivite düzeyini artırmak, performansı ve motor niteliklerini

iyileştirebilir. Spor aktiviteleri ve egzersizleri içeren sistematik bir şekilde gerçekleştirilen fiziksel aktivite, kişinin çalışma kapasitesini ve yeteneklerini artırarak kişinin zihinsel, ruhsal, zihinsel, fiziksel ve daha birçok yönünü geliştirmeyi amaçlar. Böylece kişinin fiziksel yeteneklerinde ve çalışma kapasitesinde artış sağlanır (Karaman ve ark. 2020: 12). Sağlıklı bir nesil yetiştirmek için fiziksel aktivite ve spor önemli araçlardır (Yıldırım ve Bayrak, 2019: 124). Çünkü fiziksel aktivite, motor becerileri içeren egzersiz, spor ve beden eğitiminden oluşmaktadır (Hekim ve Tokgöz, 2016: 493).

Fiziksel aktivite, günlük hayatta yaptığımız tüm hareketleri içerirken, egzersiz, atletik performansı artırmak, vücudu daha enerjik kılmak, vücuttaki sistemlerin düzenli çalışmasını sağlamak, sağlıklı bir yaşam sağlamak için belirli bir program dahilinde sistematik fiziksel aktiviteyi içerir. Kilo kontrolünü ve genel olarak insan sağlığını korur (Atış, 2021: 28). Artan dayanıklılık, kas gücü, egzersiz sırasında esneklik; Kilo vermenin veya kiloyu korumanın yanı sıra, kalp ve damar hastalıkları ve tromboz riskini azaltmak, kan yağını ve glikoz seviyelerini düşürmek, psikolojik (zihinsel) durumu ve uyku kalitesini iyileştirmek, kemik mineral yoğunluğunu artırmak, belirli bir süreyi azaltmak gibi birçok olumlu etkisi vardır (Ardıç, 2014: 10).

Fiziksel aktivite düzeyi belirlenmeden fiziksel aktivitenin türü, şiddeti, sıklığı ve süresi göz önünde bulundurulmalıdır.

2.2.1. Aerobik (Dayanıklılık) Egzersiz

Vücudumuzun kullandığı enerjinin çoğu, oksijen gerektiren aerobik metabolizmadan gelir. Tabii ki çok kısa bir egzersizle oksijene ihtiyaç duymadan kaslarda depolanan enerji sistemleri harekete geçirilebilir. Örneğin; Ağırlık kaldırma gibi durumlarda aerobik metabolizmayı hızlandırmadan istenilen hareketler yapılabilir. Ancak örneğin birkaç dakikadan uzun süren egzersizlerde; Aerobik metabolizma uzun mesafe koşusu, yüzme ve bisiklete binme gibi aktivitelerde kullanılır. Vücudun enerji için aerobik metabolizmayı kullandığı egzersiz biçimlerine aerobik egzersiz denir.

Akciğerleri ve kalbi güçlendirir. Çok fazla oksijen kullanır ve kalori yakar (bisiklet, yürüyüş, yüzme, tenis). Aerobik egzersizin temeli, tüketilmesi gereken oksijen ile

tüketilen oksijen arasındaki dengedir. Yağlar oksijenli ortamda yakılırsa enerji sağlarlar. Çünkü aerobik egzersizde kullanılan enerjinin çoğu yağdan gelir.

2.2.2. Kuvvet Egzersizleri

Kasların kasılma veya dirence karşı koyma yeteneği kuvvet olarak tanımlanır. Kuvvet antrenmanı kas hacmini ve gücünü artırır. Kas gücü olmadan herhangi bir ağırlığı kaldırmak, bir nesneyi çekmek veya itmek imkansızdır. Güç arttıkça ağırlık kaldırmak, daha yükseğe zıplamak veya nesneleri daha uzağa fırlatmak kolaylaşır. Güçlü kaslar iskeleti korur. Duruş korunur ve kas-iskelet sistemi hastalıklarına karşı koruma sağlar. Ayrıca güçlü kaslar günlük aktiviteleri kolaylaştırır (Uyanık, 2016: 10).

Kuvvet egzersizleri, vücudunuzun direncine karşı çalışarak kaslarınızı güçlendirmek ve geliştirmek için yapılan egzersizlerdir. Bu tür egzersizler, kas kütlesini artırmak, dayanıklılığı artırmak, vücut şekillendirme ve güç kazanma gibi amaçlarla uygulanabilir.

Dirençli egzersizler, kaslara dış bir direnç uygulayarak yapılan egzersizlerdir. Bunlar, ağırlık makineleri, serbest ağırlıklar (dambıl ve barbell gibi), direnç bantları veya vücut ağırlığı kullanılarak gerçekleştirilebilir. Örnekler arasında squat, bench press, deadlift, overhead press gibi egzersizler bulunur.

Kuvvetlendirme egzersizleri, kasları güçlendirmek için yapılan egzersizlerdir. Bu tür egzersizler, spesifik kas gruplarını hedefler ve kasları daha güçlü hale getirmek için tekrarlanan hareketlerden oluşur. Örnekler arasında biceps curl, triceps dip, leg press gibi egzersizlerdir.

Ağırlık egzersizleri, ekstra ağırlık kullanarak kasları hedefleyen egzersizlerdir. Bu egzersizlerde, serbest ağırlıklar veya ağırlık makineleri kullanılabilir. Ağırlık egzersizleri, kas kütlesini artırmak, güç kazanmak ve vücut şekillendirme hedefleri için yaygın olarak kullanılır.

Bu egzersizlerin doğru bir şekilde yapılması ve uygun formunun korunması önemlidir. Eğer bu egzersizleri yapmayı düşünüyorsanız, bir egzersiz uzmanından veya bir antrenörden destek almanız önerilir.

2.2.3. Denge ve Esneklik Egzersizleri

Eklemlerin geniş açıda hareket edebilme yeteneği esneklik olarak adlandırılır. Esnek vücuda sahip olmak bireylerin günlük hareketlerini rahat bir şekilde yapabilmesini sağlar. Pilates ve yoga düzenli yapıldığında vücudun esneklik kabiliyetini artırır. Bireylerin esneklik yetenekleri birbirinden farklı vücut özelliklerine sahip oldukları için farklılık gösterse de düzenli yapılan esneme egzersizleri ile geliştirilebilir.

Bedenin düşmeden düzgün hareket edebilme yeteneği denge olarak adlandırılır. Bu yeteneğin sağlanmasında görme duyusu ve iç kulaktaki denge merkezinin sağlıklı olmasının yanında kas kuvveti de oldukça önemlidir. Parmak uçlarında durabilmek ve düşmeden yürüyebilmek, kaygan zeminde yürüyebilmek, hareketli zeminde sağlam durabilmek iyi bir denge gerektirir (Uyanık, 2016: 10).

Denge egzersizleri, vücut denge yeteneğini geliştirmek için yapılan egzersizlerdir. Bu egzersizler, vücudun stabilitayı koruma yeteneğini artırırken, kasları güçlendirir ve koordinasyonu iyileştirir. Denge egzersizleri genellikle ayakta durma, tek ayak üzerinde durma, denge tahtası veya egzersiz topu gibi ekipmanlarla yapılır. Örnekler arasında tek ayakta durma, yürüme ve dönme kombinasyonları, denge tahtası üzerinde durma ve yoga pozları bulunur. Denge egzersizleri, spor performansını artırmak, sakatlanma riskini azaltmak ve yaşlanma sürecinde düşme riskini azaltmak için önemlidir.

Esneklik egzersizleri, kasları ve eklemleri esnetmek, hareket aralığını artırmak ve kasların esnekliğini geliştirmek için yapılan egzersizlerdir. Esneklik egzersizleri, vücudun farklı bölgelerindeki kasları hedefler ve genellikle düşük yoğunlukta ve kontrollü bir şekilde yapılır. Örnekler arasında bacak, kol, sırt ve kalça esneklik egzersizleri bulunur. Esneklik egzersizleri, kasların esnekliğini artırarak hareket özgürlüğünü ve performansı artırabilir, kas gerginliğini azaltabilir ve sakatlanma riskini azaltabilir. Ayrıca, esneklik egzersizleri genellikle egzersiz öncesi ve sonrası rutinlerde kullanılır.

Denge ve esneklik egzersizleri, sağlıklı bir yaşam sürdürmek, spor performansını artırmak ve günlük aktivitelerde daha rahat hareket etmek için önemlidir. Her iki tür egzersizin doğru bir şekilde yapılması ve uygun formunun korunması önemlidir.

2.3. Fiziksel Aktivitenin Bedensel Sağlığımız Üzerine Etkileri

2.3.1. Kas İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri

Kas kuvvetini korur ve artırır, kaslar arasındaki senkronizasyonu sağlar, kas ve eklem esnekliğini artırır, reflekslerin gelişimini sağlar, postür bozukluğunu önler, kişinin yorgunluk hissini azaltır, kemik mineral yoğunluğunu düzenler, kondisyon ve dayanıklılığı artırır, kasların kullandığı oksijen miktarı artar, yaralanma sakatlık ve kazalara karşı bedensel korumayı geliştirir (URL1).

Fiziksel aktivite, kas iskelet sistemi üzerinde birçok olumlu etkiye sahiptir. Bazı önemli etkileri şu şekildedir:

- **Kas Güçlenmesi:** Fiziksel aktivite, kasları güçlendirir ve büyütür. Düzenli olarak yapılan egzersizler, kaslarda protein sentezini artırır ve kas liflerinin büyümesine neden olur. Bu, kas gücünü ve dayanıklılığını artırır.
- **Kemik Sağlığı:** Fiziksel aktivite, kemik yoğunluğunu artırır. Kuvvet egzersizleri ve yük taşıma aktiviteleri, kemiklere mekanik bir uyarı sağlar ve kemiklerin daha yoğun ve güçlü hale gelmesini teşvik eder. Bu, osteoporoz gibi kemik hastalıklarının riskini azaltır.
- **Eklem Esnekliği:** Fiziksel aktivite, eklem hareketliliğini artırır ve eklem esnekliğini geliştirir. Esneme egzersizleri, kas ve tendonların uzamasına ve esnekliklerinin artmasına yardımcı olur. Bu, hareket aralığını artırır ve eklem sağlığını korur.
- **Postür İyileşmesi:** Doğru postür, kas iskelet sisteminin sağlıklı ve dengeli bir şekilde çalışmasını sağlar. Fiziksel aktivite, postürün iyileşmesine yardımcı olur. Özellikle kuvvet egzersizleri, çekirdek kaslarını güçlendirerek omurganın stabilitesini artırır ve postürün düzgün bir şekilde korunmasını sağlar.
- **Ağrı Azalması:** Fiziksel aktivite, kas ve eklem ağrısını azaltabilir. Egzersizler, kasların güçlenmesi ve esnekliklerinin artmasıyla birlikte, ağrılı bölgelerin desteklenmesine yardımcı olur. Ayrıca, egzersiz endorfin adı verilen doğal ağrı kesicilerin salınımını artırır, bu da ağrı hissini azaltır.

- **Genel Sağlık ve İyi Oluş:** Fiziksel aktivite, genel sağlık ve iyi oluş üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Kalp ve dolaşım sistemini güçlendirir, kilo kontrolüne yardımcı olur, stresi azaltır, enerji seviyelerini yükseltir ve uyku kalitesini iyileştirir. Bunlar da kas iskelet sistemi sağlığını destekler.

2.3.2. Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin vücut üzerindeki etkileri sadece kas iskelet sistemi ile sınırlı değildir. Fiziksel aktivite ile kişinin kalbinin dakikadaki atım sayısı azalır, kalbin her bir atımda vücuda pompaladığı kan miktarı artar. Kan basıncı azalır ve kolesterol ile trigliserit miktarını etkileyerek bireyde oluşabilecek olası damar hastalıklarını azaltır. Düzenli gerçekleştirilen fiziksel aktivite kan şekerinin kontrolüne ve su-tuz-mineral kullanımının ayarlanmasına destek olur. Fiziksel aktivite metabolizmayı hızlandırarak kilo artışı önler. Ayrıca fiziksel aktivitenin cinsel aktiviteler üzerine de pozitif etkileri bulunmaktadır (URL1).

Fiziksel Aktivitenin vücut sistemleri üzerinde de olumlu etkileri şu şekilde sıralanabilir:

- **Kardiyovasküler Sistem:** Fiziksel aktivite, kardiyovasküler sistemi güçlendirir. Kalp kasını güçlendirir, kan damarlarının genişlemesini teşvik eder ve kan dolaşımını iyileştirir. Bu, kalp atış hızını düşürür, kan basıncını düzenler ve kardiyovasküler hastalıkların riskini azaltır.
- **Solunum Sistemi:** Fiziksel aktivite, solunum sisteminin verimliliğini artırır. Akciğer kapasitesini ve oksijen alımını artırır. Egzersiz sırasında solunum kasları daha etkin bir şekilde çalışır ve solunum verimliliği artar. Bu da genel olarak solunum fonksiyonunu iyileştirir.
- **Hormonal Sistem:** Fiziksel aktivite, hormon dengesini düzenler. Egzersiz sırasında vücut, endorfin adı verilen doğal ağrı kesicileri ve mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin gibi hormonları salgılar. Bu, ruh halini iyileştirir, stresi azaltır ve genel olarak hormonların dengelenmesine yardımcı olur.
- **Sindirim Sistemi:** Fiziksel aktivite, sindirim sisteminin sağlığını destekler. Egzersiz, bağırsak hareketlerini artırır, sindirim sürecini düzenler ve kabızlık

riskini azaltır. Ayrıca metabolizmayı hızlandırarak sindirim ve besin emilimini iyileştirir.

- **Bağıışıklık Sistemi:** Fiziksel aktivite, bağıışıklık sistemi üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Düzenli egzersiz, bağıışıklık hücrelerinin aktivitesini artırır, enfeksiyonlara karşı direnci artırır ve inflamasyonu azaltır. Bu da genel olarak bağıışıklık sisteminin güçlenmesini sağlar.
- **Sinir Sistemi:** Fiziksel aktivite, sinir sistemi üzerinde olumlu etkiler yapar. Egzersiz, sinir hücrelerinin bağlantılarını güçlendirir, sinir iletimini iyileştirir ve bilişsel fonksiyonları destekler. Ayrıca stresi azaltır, ruh halini iyileştirir ve beyin sağlığını korur.

2.3.3. Fiziksel Aktivitenin Ruhsal ve Sosyal Sağlığımız Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivite bireyin kendini iyi hissetmesine yardımcı olur. Kişide oluşabilecek postür bozukluklarını önlediğı için toplum içerisindeki konumları bakımından oldukça olumlu sonuçlar doğurur. Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler ile birey bedeniyle barışık, özgüveni yüksek olur. Bireyde stres ile mücadele edebilme kabiliyetinin gelişmesine yardımcı olur (URL1).

- **Ruhsal Sağlık:** Fiziksel aktivite, ruh halini iyileştirir ve genel olarak mental sağlığı destekler. Egzersiz, endorfin adı verilen doğal mutluluk hormonlarının salgılanmasını tetikler, stresi azaltır ve depresyon ve anksiyete belirtilerini hafifletir. Aynı zamanda özgüveni artırır, kendine değer hissini güçlendirir ve zihinsel olarak daha sağlıklı olmayı teşvik eder.
- **Stres Azaltma:** Fiziksel aktivite, stresle başa çıkmada etkili bir stratejidir. Egzersiz yapmak, vücuttaki stres hormonlarının düşmesine yardımcı olur ve rahatlama sağlar. Ayrıca, egzersiz sırasında odaklanma ve zihni rahatlama sağlayan bir etkinlik olması nedeniyle stresin etkilerini azaltır.
- **Uyku Kalitesi:** Düzenli fiziksel aktivite, uyku kalitesini artırır. Egzersiz yapmak, uykuya dalma süresini kısaltır, derin uykuyu artırır ve uykunun daha dinlendirici olmasını sağlar. Bu da enerji seviyelerini yükseltir, zihinsel netliği artırır ve genel olarak daha iyi bir ruh hali sağlar.

- **Sosyal Bağlantılar:** Fiziksel aktiviteler genellikle sosyal etkileşimi teşvik eder. Spor takımlarına katılmak, grup egzersizleri yapmak veya egzersiz ortaklarıyla zaman geçirmek, sosyal bağlantılar oluşturma'nın bir yoludur. Bu sosyal etkileşimler, destek sistemini güçlendirir, motivasyonu artırır ve duygusal refahı destekler.
- **Özgüven ve Kendine Saygı:** Fiziksel aktivite, kendine güveni ve kendine saygıyı artırır. İyileşen fiziksel kondisyon, vücut imajını ve dış görünümü olumlu yönde etkiler. Başarıları ve gelişmeleri gözlemlemek, kişinin özgüvenini artırır ve daha olumlu bir yaşam tarzı benimsemesini sağlar.
- **Beyin Fonksiyonları:** Fiziksel aktivite, beyin fonksiyonlarını iyileştirir. Egzersiz yapmak, beyne daha fazla oksijen ve besin maddesi sağlar, nöroplastisiteyi artırır ve bilişsel işlevleri destekler. Düzenli egzersiz, odaklanma, hafıza, öğrenme yeteneği ve yaratıcılık gibi kognitif işlevleri geliştirir.

2.3.4. Fiziksel Aktivitenin Gelecekteki Yaşantımız Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivite; bireylere yaşlanma zamanlarının daha aktif olma ve bu zamanlarında kimseye muhtaç olmadan geçirebilme yeteneği kazandırır. Fiziksel aktivitelerle birlikte bireylerin oksijen kullanım oranlarında artış görülür. Buna bağlı olarak kansere karşı ekstra bir koruma sağlanır, hastalık ve enfeksiyonlara karşı vücut direncini geliştirir, kas-kemik gücü korunduğundan sakatlanma olasılığı azalır, depresyonu önler, bireyin hayatından keyif almasını sağlar. Yukarıda dile getirdiğimiz pozitif durumların oluşabilmesi için bazı kurallara uyulması gerekmektedir. Bu kuralları şu şekilde sıralayabiliriz: fiziksel aktivitenin düzen içerisinde yapılması ve sürekliliği, kişinin fiziksel durumuna uygun yoğunluk tercihi, süresi ve ilerleyici bir program. Birey ve toplum sağlığının korunması için toplumların sağlık giderlerini azaltabilme adına bireylerin günlük fiziksel aktiviteye olan yönelim ve isteklerinin arttırılması gerekmektedir. Koruyucu ve önleyici sağlık hizmetleri giderlerinin tedavi giderlerinden çok daha az olduğu artık çokça bilinen bir gerçektir. Bu durumu bir örnekle açıklayacak olursak; bankada masa başında çalışan bir bireyin gün içerisinde belirli aralıklarla boyun, omuz ve bel egzersizleri yapmaması bu bireyde zamanla bel ve boyun fıtığı rahatsızlığına sebep olacaktır. Bu olumsuz durumu ortadan kaldırmak için birey çalıştığı bankadan izin

alıp hastaneye gitmek zorunda kalacaktır. İş yerinden alınan izin ile ortaya çıkan iş gücü kaybı, hastanede ortaya çıkan muayene ücretleri, muayene sonrası tedavi giderleri, sağlık çalışanları üzerine oluşan iş yoğunluğu, bireyin rahatsızlık durumuna göre alacağı rapor, işe geri dönüşte ortaya çıkacak olan iş verimliliğindeki düşüş gibi birçok olumsuz sonuç ile baş başa kalınacaktır. Oysaki aynı birey gün içerisinde yapabileceği basit egzersizlerle bunca olumsuz durumdan kurtulabilmesi mümkün ve çok daha az maliyetlidir. Bireylerin iş yoğunluklarından kaynaklı günlük fiziksel aktivitelerini yapamamaları bir gerekçe olarak kabul edilemez. Gün içerisinde gidilmesi gereken kısa mesafelere yürüyerek gitmek, yapılan işi her zamankinden daha tempolu yapmak, asansör yerine merdiven kullanmak gün içerisinde yapmamız gereken fiziksel aktiviteleri gerçekleştirmek için yeterli olacaktır. Her gün düzenli ve istikrarlı bir şekilde yapılan fiziksel aktiviteler bireyin yaşam kalitesini destekler. Bu bağlamda fiziksel aktivitenin bireyin yaşam kalitesiyle doğrudan bir ilişkisinin olduğu ifade edilebilir (Özüdoğru, 2013: 23).

2.3.5. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri

Düzenli bir şekilde gerçekleştirilen fiziksel aktivite bireyde oluşabilecek hastalıklara karşı bireyin direncini artırır ve spor yapmayan bireylere göre daha sağlıklı bir hayat geçirmelerini sağlar. İstenen bu sağlıklı hayatın bireylerde görülebilmesi için fiziksel aktivitelere katılımın küçük yaşlarda başlaması ve bu durumun bir alışkanlık haline getirilmesi gerekmektedir. Gerçekleştirilmeyen fiziksel aktiviteler bireyler için beklenmedik hastalıklar ve ani ölümler ortaya çıkarmaktadır. Yapılan çalışmalar düzenli gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin bireye sağlık açısından yüksek kalitede bir hayat sunduğunu ortaya çıkarmıştır (Vural, 2010: 37).

2.4. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

İnsanların fiziksel aktiviteye düzenli katılımını etkileyen birçok faktör vardır. Literatürde bu tür etkinliklere katılımı etkileyen faktörlerin, önce Crawford ve Godby (1987) tarafından daha sonra da birçok araştırmacı tarafından "serbest zaman engelleri" adı altında ayrıntılı olarak incelendiği görülmektedir. Crawford ve Godby (1987) katılımı etkilediği düşünülen faktörleri üç çizgide araştırırken: yapısal engeller, bireysel engeller ve kişilerarası engeller; diğer araştırmacılar da konuyla ilgili çeşitli sınıflandırmalar

yapmışlardır. Örneğin, Jackson (1993) fiziksel aktiviteye katılımı etkilediği düşünülen faktörleri altı başlık altında sıralamıştır.

- Ulaşılabilirlik
- Sosyal izolasyon
- Tesis
- Zaman
- Maliyet
- Kişisel nedenler

Fiziksel aktivitelere düzenli katılımı etkilediği düşünülen unsurları Kirtlan ve diğerleri (2003) şu şekilde sıralamıştır:

- Tesis eksikliği
- Fiziksel aktivitenin yapıldığı yerden uzaklık
- Faaliyetler için zaman eksikliği

Düzenli katılımı etkilediği düşünülen faktörleri Tudor-Locke'e (2005) aşağıdaki şekilde sıralamıştır.

- Kişinin eğitim düzeyi
- Ulaşım
- Kentleşme düzeyi
- Etkinliğe katılan katılımcı sayısı

Katılımı etkilediği düşünülen faktörleri Guthold ve diğerleri (2008) ve Photiou ve diğerleri (2008) ise aşağıdaki gibi sıralanmıştır.

- Kalıtım
- Cinsiyet
- Yaş
- Psikolojik ve duygusal durumlar.

2.5. Fiziksel Aktivitenin Ölçülmesi

Bir kişinin düzenli fiziksel aktiviteye verdiği tepkinin bilimsel ölçümü 18. yüzyıla kadar uzanır. Düzenli fiziksel aktiviteyi ölçmeye yönelik ilk adım, 1707 yılında Sir John tarafından egzersiz sırasında kalp atış hızını ölçmek için bir saat geliştirme izni doğrultusunda atılmıştır (Can, 2019: 296). Fiziksel aktiviteyi ölçmek için birçok yöntem olmakla birlikte değerlendirme aşamasında kullanılan birçok yöntem vardır. Birçok değerlendirme yöntemi, fiziksel aktivitenin bazı parametrelerini ölçerken, insanların fiziksel aktivite sırasında harcadıkları enerji miktarına odaklanmaktadır (Kara, 2021; Özüdoğru, 2013). Bu ölçüler alt başlıklarda açıklanmıştır.

2.5.1. Kriter Yöntemler

Kalorimetreler, doğrudan gözlem ve çifte etiketlenmiş su yöntemi kriter yöntemler içerisinde değerlendirilir.

- **Doğrudan Kalorimetre:** Doğrudan kalorimetri yöntemi ile çevre ve vücut arasında gerçekleşen ısı alıp vermenin ölçümü ile ne kadar enerjinin harcadığı tespit edilir. Bu yöntem, vücudun dışa verdiği hissedilen ısıyı ve ayrıca deri ve solunum yoluyla dışa verilen su buharını ölçer ve Hermetik olarak kapatılmış, fazlasıyla gelişken ve fiziksel aktiviteye elverişli olacak şekilde büyük bir 16 izolasyon odası gerektirir. Başta gelen yöntemlerden olmasına rağmen yüksek maliyeti, karmaşık oluşu ve kişinin bir gün ya da daha fazla sürecek şekilde odada bulunması gerektiğinden dolayı çok tercih edilmemektedir (Trost, 2002: 1996).
- **Dolaylı (İndirekt) kalorimetre:** Harcanan enerji ölçümü oksijen tüketimi ve karbondioksit üretimini üzerinden yapılır. Kısa vadeli enerji harcamasını doğru ve geçerli bir yöntemle ölçer. Fakat ölçümde kullanılan gaz analiz makinesi taşınma yönünden pratik değildir ve sürekli yapılan ölçümler için kullanılmaz. Daha çok tek seferlik harekete özgü enerji harcamalarını ölçmek için kullanılır (Sirard ve Pate, 2001: 439).
- **Doğrudan Gözlem:** Doğrudan gözlem yönteminde, bağımsız olan bir gözlemci fiziksel aktivite hareketlerini izler ya da video kayıt yapar. Bu yöntem sayesinde kaliteli bilgiye ulaşılır; aktivitenin yapılış aralığı, şiddeti, zamanı, şekli hakkında

detaylı veriye ulaşılabilir ve esnek skorlama yapılabilir. Çocuk ve olgunlarda sık kullanılan bu yöntem, beden eğitimi dersleri, sınıf, park gibi yerlerde uygulanır ve belli aktiviteler, hava şartları, yer ve süre gibi bilgiler detaylı kaydedilebilir (Çakır, 2023: 16).

Gözlemciler, yöntemi uygulama konusunda eğitilmiş olmalıdırlar ve aralarında uyum olması kaliteli ölçme yapılabilmesi için oldukça önem arz eder. Doğrudan gözlemin gözlemcinin eğitimi ve bireylerin davranışları üzerindeki gözlemci etkisi, zaman kısıtlılığı, maliyet yüksekliği, verilerin kodlanmasındaki zorluklar, etik onay kısmındaki zorluklar gibi dezavantajları bulunmaktadır (McKenzie, 2009: 113).

- **Çifte Etiketlenmiş Su Yöntemi:** İki stabil izotop (döteryum (H₂) ve oksijen-18 (O₁₈) kişilere içirilir ve bir kütle spektrometresi ile idrarda metabolize olmuş izotop miktarları ölçülür. Toplam enerji harcamasını yüksek güvenilirlikle ölçmesinden dolayı altın standart yöntemdir fakat pahalı olması ve karmaşık analizler gerektirmesinden dolayı az tercih edilir (Yamamoto vd. 2018: 540).

2.5.2. Objektif Ölçümler

Fiziksel aktivitenin nesnel göstergeleri sayısal göstergeler verir. Çocukların ve gençlerin günlük fiziksel aktivite süreçlerinin nicel göstergeleri çeşitli araçlar kullanılarak ortaya konmuştur. Aynı zamanda hatırlama yeteneği, köken ve sosyo-ekonomik düzey açısından da bir fark yoktur. Objektif ölçümler, doğrudan performans düzeyi hakkında yararlı veriler sağlar (Taştan, 2022: 14).

Teknolojinin hızlı gelişimi pedometre ve ivmeölçer gibi objektif ölçüm araçlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu artış, objektif ölçüm araçlarının maliyetinin düşmesini sağlamış ve kullanılan sübjektif yöntemlere bir alternatif haline getirmiştir. Bu enstrümanlar yürümeye duyarlıdır, aktivite kayıtlarını sürekli olarak ölçebilir ve değişen egzersiz yoğunluklarında ölçüm yapabildiğinden enerji tahmini sağlar (Tudor-Locke ve diğerleri, 2011: 80). Çoğunlukla hareketsiz davranışı ölçebilen bu cihazlar ile aktivite türü hakkında detaylı bilgi almak mümkün değildir (Haskell, 2012: 9). 2003-2006 Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırması (NHANES) çalışması, öznel ve nesnel araçların birbirini

tamamladığını ve bu çalışmanın sonucunda ivmeölçerlerin popülaritesini artırdığını belirtti. Subjektif ve objektif ölçüm araçlarının birlikte kullanılmasının daha doğru veriler sağlayacağı da belirtilmiştir.

Objektif Ölçüm Yöntemleri;

- **Pedometre – Adımsayar:** İlk kez Japonya’da görülen, en anlaşılır olanından en karışığa doğru çok fazla çeşidi olan pedometreler, adım saymak amacıyla bulunmuş ölçüm aletleridir. Ölçümlerden sonra karşılaşılan sonuçlar markalara göre değişkenlik gösterebilmekte ve fiziksel aktivitenin ne kadar süreyle yapıldığını, süresini ve şiddetini direkt olarak net şekilde hesaplamaya imkân vermemektedir. Pedometreler, hafif tempoda yürüyüş gibi, düz olarak ileri harekete sebep olan etkinliklerde net olarak en doğru sonuca ulaşmayı sağlar. Koşu, bisiklet, kuvvet egzersizleri, su etkinlikleri, egzersiz geçirilen vakit veya sadece yatay hareket gerektiren üst vücut aktiviteleri esnasında yaşanan hareketlenmeleri kaydedememesi bu yöntemi avantajlı kılmamaktadır. Pedometreler, orta yoğunlukta yürüme gibi dikey ileri hareket gerektiren etkinliklerde en doğru sonucu verir. Dezavantajı ise koşu, bisiklete binme, kuvvet antrenmanı, su aktiviteleri, hareketsiz yaşam tarzları veya sadece yatay hareketleri içeren üst vücut hareketleri sırasında meydana gelen aktiviteleri kaydedememesidir (Can, 2019: 296).

- **Akselerometre:** Hareketlerin yatay, yan ve dikey salınımı ölçebilen, hareketin miktarı ve şiddetini belirleyebilen aletlerdir. Uzun dönem bilgi depolayabilmesi, aktivitenin frekansı, süresi ve yoğunluğunu belirleyebilmesi, çocuklar üzerinde güvenli olarak uygulanabilmesi gibi avantajları yanında daha maliyetli olmasından dolayı büyük gruplarda kullanılamaması gibi dezavantajları da vardır (Can, 2019: 297).

Akselerometrelerin, dakika veya saniye odaklı gözlem yapması, aktivitenin şiddetini belirlemesi, çocuklar için uygulama uygunluğu, durağan ve hareketli aktiviteleri ölçebilmesi, yüksek hafızasının olması avantaj görülürken; teknik uzmanlık becerisi, özel donanım, yazılım ve kişisel programlamaya ihtiyaç duyması onu avantajlı halden çıkarabilmektedir. Bununla birlikte, bazı

akselerometrelerin pahalılığı büyük çaplı araştırmalar yapabilme konusunda araştırmacıyı kısıtlayabilmektedir (Can, 2019: 296).

- **Kalp hızı monitörizasyonu:** Hem egzersiz hem de dinlenme sırasında kalp atım hızı ölçülmesini sağlar. İnvaziv olmayan, gün boyu kullanılabilen, maliyeti düşük bir ölçüm yöntemidir. Uzun süre bilgi kaydetmeye uygundur. Yaş, cinsiyet ve stres gibi diğer değişkenlerden etkilenmesi bir dezavantajdır (Yamamoto et al. 2018: 540).

2.5.3. Subjektif Ölçümler

Büyük katılımcı gruplarında subjektif yöntemler maliyet, harcanan zaman, yapılan iş, uygulama aşaması açısından tasarruf sağladığı ve çalışmaya katılacak gruplar için daha büyük kolaylık sağladığı için tercih edilmektedir.

- **Anketler:** Aktivitenin türü, frekansı, süresi ve yoğunluğuna ilişkin bilgi elde edilebilmek amacı ile oluşturulan formlar vasıtası ile bireylerin hatırlamasına dayalı yapılan ölçüm yöntemidir. Ucuz maliyetli olması ve geniş çalışma alanına imkan vermesi, yönetimin kolay olması, şiddetli fiziksel aktiviteyi ölçmesindeki doğruluğu, aktivitenin kategorisini belirleme kolaylığı gibi avantajları varken verilen bilginin güvenilirliğinin düşük olması, düşük-orta şiddetli fiziksel aktiviteleri ölçerken doğruluğunun daha az olması, toplam harcanan enerji miktarını yüksek gösterebilmesi, objektif yöntemlere göre görece tutarsız sonuçlar vermesi gibi dezavantajları da vardır (Prince et al. 2008: 56).
- **Aktivite Günlükleri:** Aktivite günlükleri, çalışmaya katılanların belirlenen dönemlerde detaylı olarak bütün egzersizlerin kayıtlarını tutmasını gerektiren ve geçerlilik araştırmalarında kullanılan kriter yöntem olarak kabul görmektedir. Kayıt altına alınan veri şekli değişkenlik göstermekle birlikte genel olarak egzersizin tipi, şiddeti, başladığı ve bittiği saat kayıt altına alınır ve egzersiz listesine göre yoğunluğun belirlenmesinde MET puan listesi kullanılmıştır. Bu yöntem detaylı bilgi elde edilerek anketlerin hatırlanma sorunları gibi sınırlı olma durumlarının geçilmesinde önemli rol oynamaktadır (Ainsworth et al. 2015).

2.6. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Düzenli fiziksel aktivite veya daha fazla fiziksel aktivite, sağlığın birçok yönü üzerinde faydalı bir etki gösterir ve çeşitli kronik hastalık riskini azaltır. Fiziksel aktivitenin ek faydaları, bulaşıcı olmayan hastalıkların tüm nedenlere bağlı ölüm riskinin azaltılmasını içerir. Çok sayıda rapor, düzenli fiziksel aktivitenin çeşitli hastalıkların ve psikolojik bozuklukların hem birincil hem de ikincil önlenmesinde etkili olduğunu belgelemektedir.

Düzenli fiziksel aktivitenin sağlık, ekonomik ve sosyal faydaları şu şekilde sıralanabilir (Warburton vd. 2007: 68):

- Yaştan bağımsız olarak aşırı kilo ve obezite riskini azaltır.
- Kardiyovasküler hastalık riskini azaltır (koroner kalp hastalığı, felç, kan damar bozukluklar).
- Diyabet geliştirme riskini azaltır.
- Yüksek tansiyon geliştirme riskini azaltır.
- Hipertansiyonu olan kişilerde kan basıncını düşürür.
- Bazı kanserlerin (kolon, meme, bağırsak, endometriyal, akciğer, prostat) riskini azaltır. Kas kütlesini ve gücünü korumaya veya artırmaya yardımcı olur.
- Osteoporoz, kemik kaybı ve kırılmayı önler.
- Artrit kişilerde işlevi iyileştirir.
- Yaştan bağımsız olarak yaşam kalitesini ve işleyişini iyileştirir.
- Düşme ve yaralanma riskini azaltır.
- Anksiyete ve depresyon hissini azaltır.
- Erken ölüm riskini azaltır. Uyku kalitesini artırır.
- Psikolojik esenliği destekler, stresi azaltır.
- Yaşlı yetişkinin bağımsızlığını daha uzun süre korumasına yardımcı olabilir. Alkol tütün ve uyuşturucu kullanımı gibi riskli davranışların önlenmesine yardımcı olur.
- Sanayi kayıp üretim maliyetlerini azaltır.
- Çevrenin korunmasını teşvik eder.
- Gelecek nesle yatırım içerir.
- Sosyal etkileşim ve entegrasyona teşvik eder.

- Şiddeti azaltmaya yardımcı olur.

Ayrıca fiziksel aktivite, kardiyovasküler, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol düzeyi, kronik akciğer hastalığı, obezite, diyabet ve osteoporoz gibi çeşitli hastalıkların tedavisinde etkilidir. Finlandiya’da yapılan bir çalışmada, yüksek düzeyde fiziksel aktivitenin, düşük kas gücüne sahip kişilere nazaran ölüm riskini azaltabileceğini bulmuşlardır (Portegijs vd. 2007: 473).

Fiziksel aktivitenin iki temel rolü yaşa bağlı olarak detaylandırılabilir. Erken yaşta fiziksel aktivite, çeşitli hastalıkların önlenmesine yardımcı olabilir. Buna karşılık yaşam boyunca düzenli aktivitede bulunmak, yaşlı yetişkinlerde yaygın hastalıklara eşlik eden ağrı ve sakatlığı önleyebilir. Faaliyet, nüfusun yaşlanması açısından büyük önem taşımaktadır. Önümüzdeki 20 yıl için tahminler, 60 yaş ve üzeri yetişkin sayısının %100 artacağını göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin faydaları, kronik hastalıklara yakalanma olasılığının yüksek olması nedeniyle yaşlı insanlar için özellikle önemlidir. Daha yaşlı yetişkinlerin, fiziksel işlevlerini sınırlayabilen artrite sahip olma olasılığı daha yüksektir. Bu kişiler yüzmeye, hızlı yürüyüş, esneme veya su egzersizleri gibi orta yoğunluktaki fiziksel aktivitelerin etkilerine karşı hassastırlar. Yetişkinler ve yaşlanan kişiler, gelişmiş denge, güç, esneklik, koordinasyon, dayanıklılık, zihinsel sağlık, motor kontrol ve bilişsel işlev yaşayabilirler. Geliştirilmiş esneklik, denge ve kas tonusu düşmelere karşı koruma sağlar.

Yüksek ve orta düzeyde fiziksel aktivite yoğunluğunun, KKH'dan ölümlerde sırasıyla %37 ve %10 azalma ile bağlantılı olduğunu göstermiştir. Buna karşılık, düşük aktiviteye kıyasla orta ve şiddetli aktivite yoğunluğu için bir meta-analizde 25 iskemik inmeden kaynaklanan insidans ve mortalite riskinde %9 ve %21'lik bir azalma rapor edilmiştir (Lee el at. 2003: 81).

Egzersiz ve spor katılımıyla ilişkili Koroner Kalp Hastalığı ve iskemik inme azalması riski için yaygın mekanizmalar arasında endotelial fonksiyonda iyileşme HDL kolesterol konsantrasyonlarında bir artış bulunmaktadır. Fiziksel aktivite ile tip 2 diyabet arasındaki ilişkiye dair bir dizi çalışma sınırlı olmasına rağmen, çalışmalar daha aktif kişilerin bu hastalığa yakalanma riskinin, hareketsiz insanlara kıyasla %30-50 daha düşük olduğunu

göstermektedir. Fiziksel aktivite, glukoz intoleransının diyabete dönüşmesini geciktirebilir veya önleyebilir ve kan şekeri seviyesinde önemli gelişmeler sağlayabilir.

Düzenli fiziksel aktivite, prostaglandinler, azalan bağırsak geçiş süresi ve artan antioksidan seviyeleri üzerindeki etkileri ile kolorektal kanser riskini %40-50 oranında azaltır. Uygun fiziksel aktivite seviyeleri, endojen ve metabolik hormon seviyelerindeki değişiklikler, insülin ve insülin büyüme faktörleri konsantrasyonlarındaki değişiklikler, kilo alımı veya abdominal yağlanmanın önlenmesi ve bağışıklık fonksiyonunu etkileyerek meme kanseri riskini ortalama %30-40 kadar azaltır (Friedenreich, 2008: 47).

Fiziksel aktivite karın bölgesindeki şişmanlığı azaltmada etkilidir ve tipik orta yaş kilo alımına karşı koruma sağlar. Fiziksel Aktivite, WHO, Küresel Diye ve Sağlık Stratejisi'nin şunları belirtmesi dikkat çekicidir: “Diyet ve fiziksel aktivite sağlığı hem birlikte hem de ayrı olarak etkiler”.

Kasları ve kemikleri etkileyen sağlık sorunları (artrit, osteoporoz, sırt ağrısı) en azından orta-yoğun düzeyde düzenli egzersiz eğitimi ile azaltılabilir. Kas gücünü artırmak için özel olarak tasarlanmış programların, yaşlı yetişkinlerin düşme riskini azaltmaya yardımcı olduğu bildirildi. Bu fayda, her hafta orta yoğunlukta denge ve kas güçlendirme egzersizleri yapmayı gerektirir.

Bu miktardaki aerobik aktivite kalça kırıklarını da önleyebilir. Kronik hastalık ve erken ölümlerin azaltılmasından sorumlu mekanizmalarla bağlantılı daha fazla ayrıntının gözden geçirilmesi için son büyük gözden geçirmeye bakın (Warburton el at. 2007: 68).

Birkaç epidemiyolojik çalışma, fiziksel aktivitenin depresyonu ve tekrarını azaltabileceğini göstermiştir. Egzersiz ayrıca kaygıyı azaltır ve strese tepkiyi iyileştirir. Ek olarak, fiziksel aktivite, zihinsel işleyişin bazı yönlerini (örneğin, kısa süreli hafıza, karar verme), bunama ve alzheimer hastalığını azaltmada etkili olmaktadır.

Sağlık yararlarına ek olarak, haftada yaklaşık 7 saat fiziksel olarak aktif olan kişilerin, haftada 30 dakikadan daha az aktif olanlara kıyasla %40 daha düşük erken ölüm riskine sahip olduğuna dair kanıtlar vardır.

Fiziksel aktivitenin hem sağlık, ekonomik ve sosyal faydaları hem de hareketsizliğin yüksek maliyetleri, artan obezite ve diyabet ve yaşlanan nüfus nedeniyle birçok ülke

fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için ulusal girişimler uygulamıştır. 1994'ten beri serbest zamanlarında, ev ve açık hava işlerinde veya iş yerinde sağlığı güçlendiren fiziksel aktiviteye yönelik bilimsel ilginin teşvik edilmesinde dünya çapında bir artış olmuştur. Birkaç yıl sonra ulaşım için fiziksel aktivite (yürüme, bisiklete binme, toplu taşıma kullanımı) ilgi konusu olmuştur.

Fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik müdahalelerin etkinliği, dünya çapında aşırı kilo ve obezite, çocuklarda ve ergenlerde kronik hastalık kanıtı ve dünyanın birçok yerinde yaşanan nüfus konusunda artan farkındalıkla hızlandırıldı.

Çeşitli müdahale yaklaşımlarının etkinliği ve dünya çapındaki yerleşik yaşam tarzı salgınıyla mücadele ile ilişkili maliyetleri, son zamanlarda yapılan birkaç incelemede kapsamlı bir şekilde rapor edilmiş ve değerlendirilmiştir. İncelemeler, fiziksel aktiviteyi teşvik etmek ve her yaştan nüfusta fiziksel aktivite ve spora katılımın faydaları hakkında toplumda farkındalık düzeyini etkili bir şekilde yükseltmek için kanıtlanmış birkaç yaklaşım olduğunu göstermiştir. Fiziksel aktivitenin teşviki, hükümet ve sivil toplum kuruluşlarının ve çok sektörlü politikanın (sağlık, spor, eğitim ve kültür, medya, kentsel planlama ve ulaşım) etkisini gerektirir (Roux el at. 2008: 88).

Fiziksel hareketsizlik toplumsal bir sorun olduğundan, aktivite düzeyini yükseltmek, toplumda daha fazla farkındalık ve düzenli aktivitenin çoklu faydaları hakkında ilgili bilgi gerektirir. Öncelikli eylem alanları arasında özellikle önemli olanlar şunlardır: çocuklar ve ergenler, yaşlı yetişkinler arasında fiziksel aktiviteyi teşvik etmek, yani aktiviteyi insanların yaşamının günlük bir parçası haline getirmek için bireysel olarak benimsenen sağlık davranışı değişikliği oluşturmak. Yaşlı yetişkinlerin de fiziksel aktivite miktar ve düzeylerinin kendileri için güvenli ve uygun olduğu konusunda hekime danışmaları önerilir.

Sonuç olarak, fiziksel hareketsizlik kronik hastalıklar, aşırı kilo/obezite ve bazı kanserler için değiştirilebilir bir risk faktörüdür. Araştırmalar, fiziksel hareketsizliğin ekonomik maliyetlerinin yüksek olduğunu ve bireyleri, işletmeleri ve ulusları etkilediğini göstermektedir. Buna karşılık, her gün en az 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite, birçok kronik hastalığa karşı korunmak, ruh sağlığını iyileştirmek ve kadınlarda, yaşlılarda, daha az zinde ve hareketsiz kişilerde genellikle yeterlidir. Ek olarak, daha uzun

süre ve güçlü yoğunluk, ek faydalı etkilerle ilişkilendirilebilir. Myers ve Ark. (2002: 793), maksimum egzersiz kapasitesi 8 MET olan deneklerde tüm nedenlere bağlı mortalitenin, kapasitesi 5 MET'den az olanlardan iki kat daha küçük olduğuna dikkat çekmiştir. Avrupa Gıda Bilgi Konseyi'nin açıklamasına göre “Fiziksel aktivite sadece yaşama yıllar ekleme potansiyeline sahip olmakla kalmaz, aynı zamanda yıllara hayat katabileceğine dair kanıtlar da birikmektedir”

2.7. Yeşil Alan ve Ruh Sağlığı

Dünya Sağlık Örgütü, esenlik ve yaşam kalitesinin temeli olarak ruh sağlığının önemini kabul etmiştir. Ruh sağlığını, bireylerin üretken ve verimli bir yaşam sürmelerini sağlayan bir durum olarak ifade eder. Dışarı çıkmak ve doğa ile çevrili olmak, ruh sağlığı ile geniş ölçüde ilişkilidir. Restorasyon kavramı psikologlar John Fischer ve Bruce Kaplan tarafından sunuldu. Stres azaltma ilkelerine dayalı olarak geliştirdiler (Korpela ve Hartig, 1996; Kaplan, 1973; Kaplan ve Kaplan, 1987; Hartig ve diğerleri, 1991). Ulrich'e göre doğal ortamda olmanın faydaları sadece estetiğin ötesine geçmektedir. Duygusal refahımızı da iyileştirebileceğini ve stresi azaltabileceğini savunmaktadır. Çeşitli ampirik araştırmalar, açık havada olmanın çeşitli zihinsel sağlık ve esenlik faydalarını teşvik edebileceğini de göstermiştir (Moore, 1981; Verderber, 1986; Parsons, 1991; Ulrich ve diğerleri, 1991; Ulrich ve Parson, 1992; McAndrew, 1993 Heerwagen, 1998) ; Vining ve Orlando, 1989; Anderson ve diğerleri, 1983; Honeyman, 1992; Hetherington ve diğerleri, 1993). Diğer çalışmalar, doğanın varlığının bu ortamlardaki insanların stres düzeylerini etkileyebileceğini belirtmiştir (Ulrich ve Parsons, 1992; Wise ve Rosenberg, 1988; White ve 29 Heerwagen, 1998). Doğa ve ruh sağlığı arasındaki bağlantıyı iki teori açıklamaktadır. Bir teori, rahatlatıcı doğal uyaranlara maruz kalmanın beyinde parasempatik bir tepkiyi tetiklediğini ve bunun da kişinin refahını artırabileceğini belirtir. Farklı bir hipotez, zengin ve ilginç uyaranlara odaklanmanın kişinin bilişsel görevlerdeki performansını iyileştirebileceğini iddia etmektedir (Kaplan ve Kaplan, 1989; Kaplan, 1995; Kaplan, 2001; Kaplan ve Kaplan, 2011). Biyofili hipotezi, insanların nasıl doğuştan çevreyle ilişki kurma ihtiyacına sahip olduğunu açıklayan psiko-evrimsel bir teoridir (Clatworthy ve diğerleri, 2013). Çalışmalar, yeşil alana maruz kalmanın bir kişinin fizyolojik tepkisini iyileştirebileceğini göstererek bu hipotezi desteklemiştir.

Araştırmalar, doğayı görmenin psikolojik etkilerinin yanı sıra stresin fizyolojik etkilerine de odaklandı. Örneğin, bir sağlık hizmeti ortamında stresin etkileri üzerine yürütülen bir çalışma yapılmıştır (Ulrich ve Parsons, 1992; Ulrich ve diğerleri, 1991). Yeşil alana maruz kalma, kaygı, stres, depresyon (Taylor ve diğerleri, 2015) ve intihar riski (Helbich ve diğerleri, 2018) gibi çeşitli zihinsel sağlıksızlık göstergelerinin daha düşük bir oranı ile ilişkilendirilmiştir. Yeşil alanlar ayrıca daha yüksek mutluluk ve esenlik düzeyleriyle ilişkilendirilebilir (Mavoa ve diğerleri, 2019; Sugiyama ve diğerleri, 2008; White ve diğerleri, 2017; Wood ve diğerleri, 2017). Wellington'da yapılan bir araştırma, daha yüksek zihinsel sağlık puanına sahip insanların daha yüksek bitki örtüsüne sahip bölgelerde yaşadığını gösterdi. Çalışma, bu alanların ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koydu (Whitburn, 2014). Ayrıca, bir araştırma, bir mahallede 135 m2'den fazla bitki örtüsüne sahip olmanın ruh sağlığında önemli bir artışa katkıda bulunabileceğini bulmuştur (Blaschke ve diğerleri, 2018). Ek olarak, yeşillik ve yeşil alana uzaklık arasındaki ilişkiler, daha fazla yeşil alana sahip alanlarda yaşayanlar için daha güçlüydü. Kentsel yeşil alanlar söz konusu olduğunda erkeklerin ve kadınların farklı düzeylerde kaygı yaşadıkları gösterilmiştir. 2014 yılında yapılan sistematik bir inceleme, kadınların bu alanlardan daha fazla korktuğunu ortaya koymuştur. Uzmanlara göre açık havada aktif olmak, bireylerin rahatlamasına ve stres atmasına yardımcı olabilir. Ayrıca kişinin zihinsel sağlığını iyileştirebilir ve kaygı düzeylerini azaltabilir. Eyler tarafından yapılan bir inceleme, fiziksel aktivitenin kadınlar arasında kırık ve depresyon riskini azaltmaya yardımcı olabileceğini gösterdi. Ayrıca ruh hallerini iyileştirebilir ve farklı durumu tedavi edebilir. Fiziksel aktivite ve meme kanseri arasındaki bağlantı üzerine yapılan çalışmalar karışıktır. Bununla birlikte, mevcut kanıtlar düzenli fiziksel aktivitenin meme kanserine yakalanma riskini azaltmaya yardımcı olabileceğini göstermektedir (Holmes ve diğerleri, 2005). Kadınlar ayrıca aktif olmanın çeşitli psikolojik ve fiziksel faydalarını da bildirmişlerdir. Bunlardan bazıları, enerji düzeylerini artırmak, kişinin bağımsızlığını geliştirmek, daha iyi hissetmek ve bir amaca ulaşmaktır (Sabo ve Snyder, 1993). 2006 yılında bir araştırmacı, New York'ta büyük bir yeşil parkta egzersiz yapan kadınların, sokakta egzersiz yapanlara göre deneyimden daha fazla memnun olduklarını buldu. Bunu yapmaktan keyif almalarının nedeni, güzel manzara ve uygun gördükleri gibi giyinme özgürlüğü idi. Yeşil alanlar, kadınların siyasi güç ve sosyal

konum açısından daha aktif olabileceği alanlar olarak hizmet edebilir, kadınlar erkeklerden daha kötü puan alma eğilimindedir (Sandelowski, 1981; Johnson, 1983). Ayrıca yapılan bir araştırma kadınların yeşil alanı farklı deneyimleme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Jorgensen, A.; Hitchmough, J.; Calvert, T 2020 Bos, E.H.; Van Der Meulen, L.; Wichers, M.; Jeronimus, B.F. 2016). Kadınların egzersiz davranışlarını kısıtlama eğiliminde oldukları ve halka açık parkları daha az kullandıkları varsayılmıştır. Bu aynı zamanda güvenlik kaygılarıyla da ilgilidir (Cohen, D.A.; McKenzie, T.L.; Sehgal, A.; Williamson, S.; Golinelli, D.; Lurie, N.2007; Hutchison, R. 1994). Birleşmiş Milletler'e göre, dünyadaki yerleşim alanlarının yarısından fazlası halka açık alanlardır. Ancak bu arazi dışlaması, kadınların bu alandan yararlanmasını ve hareketliliğini önemli ölçüde sınırlandırmaktadır (Birleşmiş Milletler, 2015).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YAŞAM KALİTESİ

3.1. Yaşam Kalitesi Kavramı

Kalite, Uluslararası Standardizasyon Örgütü (ISO) Kalite Sözlüğü 9005'te "bir ürün veya hizmetin belirli veya potansiyel ihtiyaçları karşılama yeteneğine dayalı özelliklerinin toplamı" olarak tanımlanmaktadır (Çıtıl, 2009: 15).

Yaşam kalitesi ilk kez Yunan felsefesinde Aristo mutsuzluğu açıklarken yaşam kalitesine değinmiş bireylerin memnuniyeti olarak tanımlanmıştır. İkinci Dünya Savaşı sonrasında, ekonomik gelişme ve yaşam şartlarının değişmesi sonucunda psikolojik donanım, refah durumu ve memnuniyet düzeyine dair umutlar artmıştır (Madzuk and McMillan, 2005: 18). Yaşam kalitesi kavramını ilk olarak Thorndike (1939) "sosyal çevrenin bireye yansıyan tepkisi" olarak tanımlamış, Andrew ve Withy ise "bireysel tatmin ve sosyal ilişkilerinin kesişimi" ve Weinstein ve Frankel'de "bireyin kendi hayatından ve mutluluk kapasitesinden duyduğu memnuniyet" olarak tanımlamışlardır (Yapıcı, 2006: 17). İlk kez Priestley'in 1943' deki "Cumartesi Işıkları (Daylight on Saturday)" adlı tiyatro oyununda yaşam kalitesi bir terim olarak bahsedilmiştir (Gerharz and Emberton, 1999: 192).

Dünya Sağlık Örgütü 1947 'de sağlığı "sadece hastalığın yokluğu olarak değil bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal tam bir iyilik hali" tanımlamasıyla yaşam kalitesi kavramı 1960'lı yıllarda tıp literatürüne girmiş, artık tüm alanlarda kullanılan popüler bir kavram halini almıştır (Tuna, 2018: 13). Yaşam kalitesi, kişinin içinde yaşadığı değerler sistemi ve kültürü sınırları içinde beklentileri, amaçları, normları ve ilgileri ile ilişkili olarak yaşamdaki konumunu algılaması olarak tanımlanmaktadır. WHO yaşam kalitesini "kişinin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, özgürlük düzeyi, sosyal ilişkileri ve içinde yaşadığı çevre gibi birçok faktörün şekillendirdiği karmaşık ve geniş bir kavram" olarak tanımlamıştır (World Health Organization QoL Group, 1999: 41).

Yaşam Kalitesi subjektif iyilik hali" ya da "kişinin kendi yaşamından memnun olma durumu" şeklinde tanımlar (Führer, 1994: 358). Yaşam kalitesi; "yaşam şartları içinde elde edilebilecek kişisel doyumun seviyesini etkileyen, hastalıklara ve günlük yaşamın fiziksel, ruhsal ve toplumsal etkilerine verilen kişisel tepkileri gösteren bir kavram" şeklinde tanımlanmıştır (Akdeniz, vd. 1999: 105). Yaşam kalitesi birçok boyuta sahiptir,

zaman içerisinde farklılıklar olabilir, insanların beklenti ve yaşamları ile ilgilidir, bu sebeple nesnel bir şekilde ölçmek kolay değildir (Avcı ve Pala, 2004: 81).

Patric ve Erickson yaşam kalitesini; doğumdan ölüme kadar süren yaşam süresi, engellilik, fonksiyonel duruma ilave olarak sosyal- kültürel olumsuzlukları da barındıran temel kavram, Fayos; “kişilerin yaşamlarını değerli buldukları şekilde sürdürme yetileri”, Maeland; mutluluk, memnuniyet, gerek görülen memnuniyet ve kendini gerçekleştirme kavramlarıyla ilişkilendirerek bir tanım yapmıştır, Hoernquist; bedensel, ruhsal, sosyal etkinlik, maddi ve yapısal alanda tatmin olma gereksiniminin kademesi, Cella ise bedensel, işlevsel, duygusal ve sosyal etkenlerin kombinasyonlarından meydana gelen iyilik hali tanımlamasını yapmıştır (Perim, 2007: 10).

Campbell, "birçok insanın hakkında konuştuğu, ancak hiç kimsenin onunla ne yapacağını tam olarak bilmediği" bir varlığı vurguladı. Gösteri ise yaşam kalitesine vurgu yaptı; Bunu “yaşam kalitesi = doğal ihtiyaçlar (hasta ailesinin bu yöndeki çabası + toplumun bu yöndeki çabası)” formülü ile tanımlamıştır. Araştırmacıların değişik açılardan yaklaşımları nedeni ile yaşam kalitesinin tanımlanmasında bazı sorunlar olmuştur. Sosyal bilimlerde araştırmacılar psikolojik ve sosyal iyilik durumu, tıp biliminde psikolojik, biyolojik ve klinik sonuçlar üstünden değerlendirmeler yapılmaktadır (Arslan ve Gökçe Kutsal, 1999: 174).

Hayatın kantitatif bir biçimde değerlendirilmesinin tersine, yaşam kalitesi bireyin yaşamdan memnuniyeti, genel iyilik durumu ve işlevselliğini yansıtan kavramdır. Kişinin kendi yaşamına bakışı şeklinde değerlendirilen yaşam kalitesi; yaşam doyumu, yaşam memnuniyeti ve mutluluk kelimeleri ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır (Kızılcı, 1999: 19).

Katschnig (1996), yaşam kalitesinin fazla bir yapısının olduğu söylemekte,

- (a) Bireyin yaşamının durumu ve yaşamın imkanlarından öznel doyum sağlaması
- (b) Bireyin sosyal görevlerinde nesnel işlevselliğinin olması
- (c) Araçsal ve mali şartlarının, sosyal destek imkanlarının gibi dışsal kaynakların bulunması olarak üç başlıkta incelemiştir.

Ferrans (1990) da yaşam kalitesini beş değişik şekilde sınıflandırmada ele almıştır. Bunlar;

- (1) Yaşamı normal bir şekilde devam ettirmedeki beceri,
- (2) Mutluluk ve memnuniyet
- (3) Kişisel hedeflere erişebilme
- (4) Sosyal yönde “yararlı” bir hayat devam ettirmedeki beceri
- (5) Fiziksel ve psikolojik becerilerdir (Sanberk ve Yazgan İnanç, 2009: 92-93).

Yaşam kalitesinin birçok bileşeni mevcuttur. Bunlara yeterli beslenme ve korunma, sağlık ve eğitim hizmetlerinden faydalanma, saygınlık ve güvenlik fırsat ve cinsiyet eşitliği, sağlıklı çevre, hak, günlük yaşama katılma, örnektir. Bir tanesinin eksikliği dahi bireyin “ben kaliteli bir yaşam sürüyorum” duygusunu yıpratmaktadır. Bu sebeple belirtilen bileşenler oldukça önem arz etmektedir (Zorba, 2008: 82).

3.2. Yaşam Kalitesinin Göstergesi

Tıp bilimlerinde yaşam kalitesi kavramı, hastalığın sağlıkla ilgili ve sağlıkla ilgili olmayan sonuçlarının araştırılması bağlamında ve ayrıca sağlık bakımının ve tıbbi müdahalelerin tıbbi ve tıbbi dışı sonuçlarını değerlendirmek için kullanılır. Hem yaşamı uzatma hem de optimal yaşamsal aktiviteyi sağlamak için terapötik çaba gösterme anlamında, kişiden sorumlu tıbbi bakımın daha geniş kavramının bir parçasıdır. Bu önemlidir, çünkü WHO tanımına göre sağlık, hastalık veya sakatlığın olmamasından daha fazlasıdır, aynı zamanda iyi bir fiziksel, psikolojik ve sosyal refah, sosyal rolleri yerine getirme kapasitesi, değişen çevreye uyum sağlama ve başa çıkma yeteneğidir.

Yaşam kalitesi, istenen durum ile gerçek durum arasındaki farkın bir fonksiyonudur, yani bir kişinin deneyimlediği ve bu kişinin yaşamının tüm yönlerine (fiziksel, psikolojik, sosyal ve ruhsal) yansıttığı öznel tatmindir. Sağlığın geri dönüşü olmayan şekilde bozulması ve sınırlı hareket kabiliyeti, günlük yaşam aktivitelerinde sakatlıklara ve dolayısıyla yaşam kalitesinin daha da kötüleşmesine neden olur. İstenen durum ile gerçek durum arasındaki fark artar ve ne kadar büyük olursa hastanın yaşam kalitesine ilişkin puanları o kadar kötü olur. Bunun nedeni, bağımsızlık aralığını belirleyen tüm

faaliyetlerin, hastanın diğer insanların yardımına ve sağlık sistemine ne ölçüde ihtiyaç duyduğu üzerinde doğrudan ve dolaylı bir etkiye sahip olmasıdır (Dziurawicz-Kozłowska, 2002: 77).

Sağlıkla ilgili yaşam kalitesini değerlendirmemizin nedenlerinden biri, bireysel hastaların veya belirli bir hasta grubunun refahı hakkında derinlemesine bir anlayış kazanmak ve belirli tıbbi prosedürlerin avantajlarını veya dezavantajlarını değerlendirmek istememizdir. Yaşam kalitesini değerlendirerek psikososyal yönleri de dahil olmak üzere hastaların sağlık durumu ve terapötik müdahalelerimizin etkinliği hakkında değerli bilgiler elde ederiz. Yaşam kalitesi değerlendirmesi ayrıca ilaçların klinik ve ekonomik etkinliğini, tıbbi müdahaleleri ve bunların hastaların yaşamları üzerindeki etkilerini belirlememize ve maliyetli tıbbi prosedürlerin meşruiyetini ve sağlık bakım sisteminin maliyet etkinliğini değerlendirmemize olanak tanır (Dziurawicz-Kozłowska, 2002: 77).

Yaşam kalitesi değerlendirmesi, sağlık sisteminin ekonomik etkilerinin ve işleyişinin iyileştirilmesi bağlamında son derece ilginç ve faydalı sonuçlar üretebilir. Bu sistem çok büyük maliyetler getirmektedir. Sistemin emebileceği, sindirebileceği ve israf edebileceği para miktarının sınırı yoktur. Bu nedenle sistemin işleyişinin ekonomik meşruiyetini geliştirmek için sosyal olarak haklı bir ihtiyaçtır. Bu açıdan hasta yaşam kalitesi ile sağlık bütçesi arasındaki ilişkilere daha yakından bakmak ilginç ve faydalı olacaktır. Bu iki değişken için regresyon eğrilerini analiz ederek sisteme daha fazla para pompalamanın hala rasyonel ve ekonomik olduğunu görebilmekteyiz. Bunun da ötesinde daha fazla paranın hastaların tedavi kalitesinde orantılı olarak daha fazla iyileşmeye dönüşmeyeceği sınırlar hakkında kesin tahminlerde bulunabiliriz. Hastaların kendi yaşam kalite değerlendirmeleri, kronik hastalığın tedavi maliyeti üzerindeki etkilerini tahmin etmek için bu verileri kullanan sigorta şirketleri için güvenilir verilerdir. Bu, yaşam kalitesi değerlendirmesinin meşru bir uygulamasıdır. Sağlık sistemi yönetimini rasyonalize eder ve devlet bütçesinin büyük miktarda para tasarrufu yapmasına yardımcı olabilir (Taylor, 1995).

Yaşam kalitesi göstergeleri 4 alt boyutta incelenmiştir.

1. Ekonomik göstergeler: Ülkedeki olumlu ekonomik veriler, yaşam kalitesi ile el ele gidiyor. Yaşam kalitesinin ekonomik ve sosyal refah ile ilişkili olduğunu kabul

edersek, yaşam kalitesini belirleyen faktörler siyasi alanı da etkilemiştir. Tarihsel bir bakış açısıyla yaşam kalitesine bir bakış; Zenginlik, yaşam standardı ve kalkınma gibi ekonomik kavramların hemen ardından geldiği görülebilmekte ve öncelikle iktisatçılar tarafından daha ileri bir ekonomik kalkınma anlayışı olarak görülmektedir. Yaşam kalitesinin ekonomik göstergelerine bakıldığında; Kişi başına düşen milli gelir miktarı, istihdam edilebilme imkanları, aile gayrimenkulleri, bir evde çalışan kişi sayısı, besin tüketimi, sahibi olunan sağlam tüketim malları gibi değişkenler söz konusudur. İktisatçılar tarafından ortaya konan çalışmalarda kalite, hizmet kalitesi, toplam kalite unsurları, yaşam kalitesi ile ilintili olan ve üzerinde çalışılan diğer kavramlardır (Demirkıran, 2012: 14).

2. Sosyal göstergeler: Hareketinin ilerlemeye başlamasıyla araştırma alanları gelişmiş ve sosyal göstergelerin önemli olduğu konularda araştırmalar da artış görülmüştür. Bogнар (2005). Çalışmasında sosyal göstergeler hareketinin oluşumundan belli bir süre sonra bu araştırma alanı problem tanımlama, konu seçimi ve veri toplama konularında genel bir kriteri olmayan, kavramsal yaklaşım, yöntem ve hedeflerinde ciddi farklılıkları bünyesinde barındıran geniş bir alan halini almıştır.
3. Çevresel göstergeler: Yaşam kalitesi, yaşanan çevreyle bireyin uyum düzeyidir. Uygun düzeylerin oluşturulması yaşanan çevre ile bireyin durumlarının karşılıklılıklarına bağlıdır. Üretkenliği ve iş memnuniyetini arttırmak için yönetim becerileri her ne kadar önemliyse, sağlıklı kuruluşlarının varlığını koruyup gelişiminde de dünya idari anlayışına ihtiyaç vardır. Bazı araştırmacılar; insan ve çevre gibi iki farklı perspektifle yaşam kalitesini incelemişlerdir. İnsan perspektifi açısından kaliteli yaşam kalitesi, çevresel yaşam alanlarına ilintili, gereksinim duyulan tatminin yüksek düzeyde olmasını belirler. Çevre perspektifinden bakıldığında, kaliteli yaşam kalitesi, insan biriminin ihtiyaçlarını karşılayacak kaynakların kabul edilmesini (çevre tarafından karşılanmış) belirler (Arıoğlu, Beşer ve Karan, 1994: 7).
4. Sağlık göstergeleri: Genellikle yaşam kalitesi iyi olma durumun boyutu şeklinde tanımlanırken, sağlık ilişkili yaşam kalitesi ise bireyin sağlık durumunun yanında oldukça geniş bir perspektifi işaret etmektedir. Sağlıklı yaşam kalitesi akut veya kronik hastalık veya tedavi süreci ile ilişkili olan fiziki, psikolojik, sosyal ve çevresel

unsurları içine alan geniş boyutlu bir kavramdır. Sağlık ile ilişkili yaşam kalitesi genel olarak yaşam kalitesinin alt faktörüdür ve bu kavramlar birbiriyle oldukça yakından ilintilidir. Genel kabul gören sınıflamaya göre sağlığa bağlı yaşam kalitesi, boyutları doğrudan bireyin sağlığı ile ilgili kısımlarını içermektedir (Eser, 2004).

3.3. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler

Yaşam kalitesinin öznel ve nesnel işaretleri vardır. Öznel göstergeler; hastalık belirtileri, işlevsel yetersizlik, çalışma durumu, fiziksel aktiviteleri gerçekleştirme yeteneği, sağlık durumu ile algıları içeren fizyolojik konuları kapsamaktadır. Nesnel göstergeler ise; yaşam memnuniyeti, psikolojik etki ve duygusal iyi oluş haline yönelik konuları kapsamaktadır (Bozdemir, 2006: 22). Yaşam kalitesinin çeşitli yönlerini değerlendirmede ihtiyaç duyulan özellikleri belirleyerek farklı yöntemler geliştiren bireyin, tatmin olma durumunun diğer bireylerle kıyaslandığında ekonomik ve duygusal durumlarından, öz saygısından, genel sağlığından; daha önceki tecrübelerden, bilgilerden ve performans yeteneğinden etkilendiğini ortaya koymaktadır.

Yaşam kalitesini arttıran durumlar (Bozdağ, 2019: 8):

- Sosyo-ekonomik güvenlik duygusu,
- İşlevsel olarak yetkin olma,
- Huzurlu ve lüks yaşam,
- Kendini ifade edebilme,
- Aktif bir yaşam tarzı sürdürme,
- Saygı duyulma,
- Gizliliğinize saygı gösterme,
- Çevreyle kurulan iyi ilişkiler,
- Bir hobiye sahip olma,
- Özerk olma,
- İşlevsel olarak yetkin olma,
- Rahat olmaktır

Yaşam kalitesini azaltan durumlar (Bozdağ, 2019: 8):

- Temel gerekliliklere uygunluk

- Azalan vücut imajı
- Temel ihtiyaçların olmaması
- Sürekli bitkinlik ve yorgunluk
- Azalmış cinsel işlev
- Gelecek için endişelenmek
- Diğer sağlık sorunlarıdır.

Yaşam kalitesini değerlendirmek için aşağıdaki başlıklarla değerlendirilebilmektedir.

- Fiziksel Sağlık: Açık alan aktiviteleri bireylerin fiziksel sağlığını olumlu yönde etkiler. Bu alt başlık altında aşağıdaki faktörler ile değerlendirilebilir:
 1. Egzersiz düzeni ve aktivite düzeyi
 2. Kardiyovasküler sağlık
 3. Kas kuvveti ve esneklik
 4. Vücut ağırlığı ve obezite
- Zihinsel Sağlık: Açık alan aktiviteleri bireylerin zihinsel sağlığını destekler. Bu alt başlık altında aşağıdaki faktörler ile değerlendirilebilir:
 1. Stres düzeyi ve stresle başa çıkma becerisi
 2. Depresyon ve anksiyete düzeyi
 3. Ruh hali ve yaşam doyumu
 4. Bilişsel fonksiyonlar (konsantrasyon, hafıza, bilişsel performans)
- Sosyal İlişkiler: Açık alan aktiviteleri bireyler arasındaki sosyal ilişkileri güçlendirir. Bu alt başlık altında aşağıdaki faktörler ile değerlendirilebilir:
 1. Grup etkinliklerine katılım düzeyi
 2. Sosyal destek ağı
 3. Sosyal bağlantılar ve ilişkiler
 4. Toplumsal katılım ve sosyal izolasyon
- Doğa ile Bağlantı: Açık alan aktiviteleri bireylerin doğa ile bağlantı kurmalarını sağlar. Bu alt başlık altında aşağıdaki faktörler ile değerlendirilebilir:
 1. Doğayla temas sıklığı ve süresi
 2. Doğal çevrenin estetik değeri
 3. Doğa ile iç içe olmanın huzur ve sakinlik hissi

4. Doğanın sağladığı duygusal ve psikolojik faydalar
- Genel Yaşam Kalitesi: Açık alan aktiviteleri bireylerin genel yaşam kalitesini etkiler. Bu alt başlık altında aşağıdaki faktörler ile değerlendirilebilir:
 1. Enerji düzeyi ve canlılık
 2. Günlük işlevsellik ve bağımsızlık
 3. Kişisel tatmin düzeyi
 4. Genel mutluluk ve memnuniyet

3.4. Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite

Modern dünyada toplumların fiziksel aktivite konusunda bilgi eksikliği yaşaması, fiziksel aktivitenin sağlık için ne kadar önemli olduğunun anlaşılmasını zorlaştırmakta ve dolayısıyla toplumu daha az aktif hale getirmektedir. Bu durum toplumda diyabet, fazla kilo, tansiyon, kalp ve osteoporoz gibi hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmuştur (Vural, 2010: 10).

Canlıların temel amacı yaşamlarını sürdürmektir. Öte yandan insan, diğer canlılardan farklı olarak yaşamını sürdürmenin yanında daha iyi bir yaşam sürmeye çalışmaktadır. Daha güzel ve daha iyi yaşamak için üretmek, çalışkan olmak ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek gerekiyor. Bütün bu durumlar insanların günlük hayatlarındaki hareketliliğini tarif etmektedir (Vural, 2010: 26)

Egzersiz ve fiziksel aktivite, insan sağlığını geliştiren, büyüme kondisyonunu koruyan, hastalık ve yorgunlukla baş etme düzeyini artıran aktivitelerdir (Vural, 2010: 13).

Hareketsiz bir yaşam tarzı ve düşük düzeyde fiziksel uygunluk, hastalık direncini ve yaşam beklentisini azaltan faktörlerdir. Düzenli egzersizin hastalığı ve hastalıktan ölümü önlediği ve yüksek bir yaşam kalitesi vaat ettiği genel olarak kabul edilmektedir (Vural, 2010: 13).

Güçlü bir vücut yapısının anahtarı düzenli fiziksel aktivitedir. Spor yaptıktan sonra vücutta salgılanan endorfin hormonu insanı daha mutlu eder ve bu sayede insan yaşam kalitesini yükseltir (Özer ve Baltacı, 2008: 14).

Fiziksel aktivite, yaşam kalitesini pozitif yönde etkileyen önemli faktörlerdendir. İşte fiziksel aktivitenin yaşam kalitesindeki önemini açıklayan bazı noktalar:

- **Sağlık Durumu:** Düzenli fiziksel aktivite, genel sağlık durumunu iyileştirir. Kalp-damar sağlığını destekler, bağışıklık sistemini güçlendirir, kilo kontrolüne yardımcı olur ve kronik hastalıkların riskini azaltır. Sağlıklı bir beden, yaşam kalitesini artıran bir temel unsurdur.
- **Zihinsel Sağlık:** Fiziksel aktivite, zihinsel sağlığı olumlu yönde etkiler. Egzersiz, stresi azaltır, endorfin hormonlarının salınımını artırarak ruh halini iyileştirir ve depresyon ile anksiyete gibi zihinsel sağlık sorunlarıyla mücadelede etkili bir rol oynar. Daha iyi bir zihinsel sağlık, yaşam kalitesini önemli ölçüde artırır.
- **Enerji ve Vitalite:** Fiziksel aktivite, enerji düzeyini artırır ve bireylerin günlük aktivitelere daha fazla enerjiyle katılmalarını sağlar. Aktif bir yaşam tarzı, yaşamda daha canlılık ve vitalite hissi yaratır. Bireyler, fiziksel olarak daha aktif olduklarında daha fazla enerjiye sahip olurlar ve yaşamı daha dolu dolu yaşarlar.
- **Sosyal İlişkiler:** Fiziksel aktiviteler, insanların bir araya gelmesini teşvik eder ve sosyal ilişkileri güçlendirir. Spor takımlarına katılmak, grup egzersizleri yapmak veya açık hava etkinliklerine katılmak gibi aktiviteler, insanlar arasında ortak bir ilgi alanı ve bağlantı noktası oluşturur. Bu da sosyal destek ağlarının oluşmasına ve daha tatmin edici sosyal ilişkilere sahip olunmasına yardımcı olur.
- **Özgüven ve Kendine İnanç:** Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin kendilerine olan özgüvenlerini artırır. Aktif olmak, bedenin ve fiziksel yeteneklerin gelişimini destekler. Bu da bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine ve kendi potansiyellerine olan inançlarını güçlendirmelerine yardımcı olur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM

Araştırmamız İstanbul'un farklı lokasyonunda açık alan aktiviteleri etkinliklerine 18 yaş üstü ve gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmamız fiziksel aktiviteye engel herhangi bir sağlık sorunu olmayan ve haftada en az 3 gün düzenli olarak açık alan fiziksel aktivite yapan bireylerin kaldığı 8 haftalık egzersiz uygulamalarını içermektedir. Araştırmamızda ön test ve son testi içeren kontrol grupsuz deneysel çalışma modeli kullanılmıştır. Araştırmaya katılım kriteri olarak bireylerin minimum 2 ay herhangi bir egzersiz programına katılmaması ve araştırma katılımında gönüllü olmaları esas alınmıştır. Egzersize düzenli olarak katılım sağlamayan katılımcılar, araştırmaya dahil edilmemiştir.

İstanbul genelindeki parklarda (açık alanda) egzersiz yapan kadın ve erkek bireylerin yaşam kalitelerini ölçmek için SF 12 Yaşam Kalesi Ölçeği kullanılacaktır. Gruba SF-12 anketi uygulanacak ve SPSS programıyla sonuçlar değerlendirilecektir.

Araştırmaya katılım kriterleri;

- 18 yaş ve üstü açık alanlarda egzersiz yapan kadın ve erkek bireyler
- Herhangi bir sağlık sorunu olmamak
- Son 5 ay içerisinde herhangi bir yaralanma yaşamamış olmaktır.

Çalışmada yukarıda belirlenen şartlara uymayan bir katılımcıya rastlanmamıştır. Bu nedenle dışlanma testi yapılmamıştır.

Aşağıdaki tabloda açık hava egzersizi programı yer almaktadır.

Tablo 2. Açık Hava Egzersiz Programı

Program Akışı	Süre	Açıklama
Hoşgeldin ve Isınma	5 dk	Katılımcıları karşılayarak etkinliğin amacını ve planını anlatılır. Etkinlik öncesinde hafif bir ısınma yapılması için kısa bir ısınma rutini gerçekleştirilir. Kol ve bacak hareketleri gibi basit esneme hareketleri yapılabilir.
Yürüyüş	20 dk	Grup olarak yavaş tempolu bir doğa yürüyüşüne başlanır. Yürüyüş sırasında doğanın güzelliklerini ve etrafınızdaki detayları fark etmeye teşvik edilebilir.
Esneklik ve Stretching	10 dk	Yürüyüş sonrası kasları rahatlatmak ve esnekliği artırmak için esneme hareketleri yaptırılır. Kol, bacak, sırt ve omuzları hedefleyen basit stretching egzersizleri gerçekleştirilir. Her egzersizde 15-20 saniye boyunca gerilme hedeflenebilir.
Rahatlama ve Nefes Egzersizleri	10 dk	Katılımcıları dinlenmeye ve zihinlerini sakinleştirmeye yönlendirmek için kısa bir meditasyon veya nefes egzersizi yapılır. Derin nefes almayı vurgulayarak stresi azaltmalarına yardımcı olunmalıdır.
Kapanış ve Teşekkür	5 dk	Katılımcılara etkinliğe katıldıkları için teşekkür edilir. Bir sonraki açık hava etkinliklerinden haberdar olmalarını sağlayacak bilgileri paylaşılır.

4.1. Evren ve Örneklem

İstanbul ilinde açık alanda (Maltepe Orhangazi Parkı, Beşiktaş Sporcular Parkı, Sancaktepe Muhtar Hüseyin Göktaş Parkı) düzenli olarak egzersiz yapan ve gönüllü olarak araştırmaya katılan (n=60) bireyle rastgele seçim yöntemiyle araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın örneklem büyüklüğü belirlenirken G*Power istatistik

programının t-testi analizi modülü kullanılmıştır. Hesaplamanın sonucu, t-testi için 60 kişi olarak bulunmuştur.

4.2. Veri Toplama Aracı ve Teknikleri

Çalışmada SF-12 yaşam kalitesi ölçeği kullanıldı. Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF-12), 1994 yılında geliştirilmiş olup, belirli bir yaş veya hastalık grubuna bakmaksızın son dört haftadaki yaşam kalitesini değerlendiren bir ölçektir. SF-36'ya daha kısa bir alternatif olarak Ware ve ark. SF-12'yi 12 öğeden geliştirdi. Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması Koçyiğit ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Yapılan 8 sorudan oluşan ve her bir alt ölçeğin bir soru ile temsil edildiği SF8 formları da bulunmaktadır. SF-12, fiziksel işlev, fiziksel rol sınırlaması, duygusal rol sınırlaması, vücut ağrısı, sosyal işlev, zihinsel sağlık, canlılık ve genel sağlık olmak üzere sekiz alt ölçekte toplam 12 soru içerir. İki son ölçek vardır: fiziksel bileşen ve mental bileşen. Fiziksel bileşen özeti (PCS) puanı için 1 (genel sağlık), 2a ve 2b (fiziksel işlev), 3a ve 3b (fiziksel rol güçlükleri) ve 5 (ağrı) maddeleri toplanır. Mental bileşen özeti (MCS) puanı için ise 4a ve 4b (duygusal rol güçlükleri), 6a ve 6c (ruh sağlığı), 6b (canlılık) ve 7 (sosyal işlev) maddeleri toplanır.

ABD popülasyonunda, Fiziksel sağlık ve mental sağlığın güvenilirlik puanları sırasıyla .89 ve .76 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca Birleşik Krallık nüfusunda sırasıyla .88 ve .78 idi. SF-12 sürüm 2 için Bhandari, Kathe, Hayes ve Payakachat (2018), geçerliliğini ve güvenilirliğini değerlendirmek için 420 kanser hastasını incelemiştir. Her biri için Cronbach alfa sırasıyla .89 ve .88 olarak hesaplanmıştır. Soysal Gündüz, Mutlu, Aslan Başlı, Gül, Akgül, Yılmaz ve Aydemir (2021) SF-12 Sağlık Araştırması sürüm 2'yi (SF-12v2) Türkçe'ye çevirmiştir. Türkçe versiyonda Cronbach alfa katsayısı Fiziksel sağlık ve Mental sağlık puanları için sırasıyla .80 ve .88 olarak hesaplanmıştır (Soysal Gündüz ve ark., 2021).

4.3. Verilerin Analizi

Araştırma süresince toplanan veriler dikkatlice bilgisayar ortamına aktarılmış ve verilerin analizinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) v25 istatistiki analiz programı kullanılmıştır.

Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testiyle yapılmıştır. Ön test ve son test açısından yaşam kalitesinin fiziksel ve mental alt boyutları arasındaki farklılıklarını belirlemek için “bağımlı gruplar için t-testi” analizi SPSS 20.0 programı ile analiz edilmiştir. Tüm testler için anlamlılık düzeyi ($p<0,05$) olarak alınmıştır.



BEŞİNCİ BÖLÜM: BULGULAR ve YORUMLAR

5.1. Güvenilirlik ve Normallik Testleri

Çalışmanın güvenilirlik ve normallik testleri aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 3. Güvenilirlik ve Normallik Analizi

Ölçek / Alt Boyutlar		n	Madde Sayısı	Cronbach Alfa	Çarpıklık (Skewness)	Kurtosis (Basıklık)
SF-12 Ölçeği	Ön Test	60	12	0,997	-1,513	-0,049
	Son Test	60	12	0,757	-0,255	-1,450
Fiziksel Sağlık Alt Boyutu	Ön Test	60	6	0,994	-0,698	-1,763
	Son Test	60	6	0,763	0,016	-0,512
Mental Sağlık Alt Boyutu	Ön Test	60	6	0,979	-1,056	-1,058
	Son Test	60	6	0,884	-0,472	-0,374

Tablo-3’de ön-test ve son-test ölçümlerinden elde edilen tüm verilerin hem ölçeğin tamamı bazında hem de alt boyutlar bazında güvenilir olduğu görülmektedir. Tüm grupların çarpıklık ve basıklık değerleri ± 2 aralığında olduğundan verilerin normal dağılıma uyduğu belirlendi. Veriler normal dağılım gösterdiğinden analizlere parametrik testler ile devam edilmiştir.

5.2. Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Aşağıdaki tabloda katılımcılara ait demografik özellikler yer almaktadır

Tablo 4. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	30	50,0
	Erkek	30	50,0
Medeni Durum	Bekar	22	36,7
	Evli	30	50,0
	Boşanmış	8	13,3
Eğitim Düzeyi	Ortaokul	1	1,7
	Lise	8	13,3
	Üniversite	41	68,3
	Y. Lisans/Doktora	10	16,7
Meslek Durumu	Çalışıyor	46	76,7
	Çalışmıyor	14	23,3

Tablo-4’de çalışmaya katılan kadın ve erkek sayılarının eşit olduğu görülmektedir. Medeni durum değişkeni ise Bekar kişi sayısı 22 kişi ile araştırmanın %36,7’sini, Evli kişi sayısı 30 kişi ile araştırmanın %50’sini Boşanmış kişiler ise 8kişi ile araştırmanın %13,3’ünü temsil etmektedir. Eğitim durumu değişkeni incelendiğine Ortaokul mezunu sayısı 1 kişi ile araştırmanın %1,7’sini, Lise mezunu sayısı 8 kişi ile araştırmanın %13,3’ünü Üniversite mezunu sayısı 41 kişi ile araştırmanın %68,3’ünü ve Yüksekokul mezunu kişi sayısı 10 kişi ile araştırmanın %16,7’sini temsil etmektedir. Araştırmaya katılan 46 kişi %76,7 ile çalışan gruptan 14 kişi ile %23,3 oran ile çalışmayan gruptan oluşmaktadır.

Araştırmaya katılanların yaş, vücut ağırlığı ve boy değişkeni ise aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 5. Katılımcılara Ait Yaş, Vücut Ağırlığı ve Boy Ortalamaları

Değişkenler	n	±ss
Yaş	44,07	11,73
Vücut Ağırlığı	72,12	12,79
Boy	170,90	9,44

Tablo-5’de katılımcıların yaş ortalama değeri 44.07 ± 11.73 , boy uzunluğu 170.90 ± 9.44 (cm), Vücut ağırlığı 72.12 ± 12.79 (kg) olarak saptanmıştır.

Katılımcıların vucüd kitle indeksi (VKİ) kadın/erkek ve ön-test/son-test ölçümleri ilgili bilgi aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 6. Katılımcılara Vucüd Kitle İndeksi (VKİ) Ön-Test/Son-Test Ortalamaları

Cinsiyet	Gruplar	n	VKİ ortalama
Kadın	Ön-test	30	23,2
	Son-test	30	23.3
Erkek	Ön-test	30	26.0
	Son-test	30	25.9

Tablo-6’da araştırmaya kadın/erkek ve ön-test/son-test ölçümlerinde büyük değişimler olmadığı görülmektedir.

Katılımcıların araştırmaya katıldıkları lokasyonlarla ilgili bilgi aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 7. Katılımcıların Egzersiz Yaptığınız Lokasyon (İlçe) Adı

Değişkenler	n	%
Maltepe	20	33,3
Beşiktaş	20	33,3
Sancaktepe	20	33,3

Tablo-7’de araştırmaya Maltepe, Beşiktaş ve Sancaktepe lokasyonlarından eşit şekilde katılım olmuştur.

Araştırmaya katılan katılımcıların ne kadar süredir egzersiz yaptığına ilişkin veriler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Egzersiz Yapma Sıklıkları

Değişkenler	n	%
3 Aydan Az	42	70,0
3-6 Ay Arası	5	8,3
6-12 Ay Arası	8	13,3
1 Yıldan Fazla	5	8,3

Tablo-8’de 3 aydan az açık alan aktivitelerine katılan kişi sayısı 42 olup %70 oranı temsil ettiği, 3-6 ay arası açık alan aktivitelerine katılan kişi sayısı 5 olup %8,3’ü temsil ettiği, 6-12 ay arası açık alan aktivitelerine katılan kişi sayısı 8 olup %13,3 oranı temsil ettiği ve 1 yıldan fazla açık alan aktivitelerine katılan kişi sayısı 5 kişi olup % 8,3 kişiyi temsil ettiği saptanmıştır.

Tablo 9. Haftalık Antrenman Sıklığı

Değişkenler	n	%
1-2 Gün	16	26,7
3-4 Gün	35	58,3
5-7 Gün	9	15,0

Tablo-9’da 1-2 gün arası açık alan aktivitelerine katılan kişi sayısı 16 olup %26,7 oranı temsil etmekte, 3-4 gün arası açık alan aktivitelerine katılan kişi sayısı 35 olup %58,3’ü temsil etmekte, 5-7 gün arası açık alan aktivitelerine katılan kişi sayısı 9 olup, % 15,0 temsil etmektedir.

5.3. Açık Alan Fiziksel Aktivitelerine Katılan Bireylerin Yaşam Kaliteleri Demografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması

Açık alan fiziksel aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kaliteleri demografik özelliklerine göre karşılaştırılması aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 10. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Değişken	Gruplar	n	fark	±ss	t	P	Anlamlı Fark
Cinsiyet	Ön-test	60	0,0333	0,3687	0,904	0,208	-
	Son-test	60					
Yaş	Ön-test	60	0,0998	0,1657	0,302	0,001	+
	Son-test	60					
Medeni durum	Ön-test	60	0,0256	0,5651	1,021	0,190	-
	Son-test	60					
Çalışma durumu	Ön-test	60	0,9983	0,7387	0,4643	0,002	+
	Son-test	60					

Açık alan fiziksel aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kaliteleri demografik özellikleri incelendiğinde açık alan aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kalitesi cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Açık alan aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kalitesi, yaşlarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Açık alan aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kalitesi, medeni durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Açık alan aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kalitesi, çalışma durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

5.4. SF-12 Yaşam Kalitesi Ölçeği Puanlarının Ön-test/Son-test Puanlarının Karşılaştırılması

Yaşam kalitesi ölçeğine ilişkin bulgular aşağıdaki gibidir.

Tablo 11. Yaşam Kalitesi Ölçeğine İlişkin Bulgular

Değişken	Gruplar	n	Ort.	±ss	Minimum	Maksimum
Yaşam Kalitesi Ölçeği	Ön-test	60	2,4806	0,14259	2,09	2,67
	Son-test	60	2,3485	0,13090	2,00	2,64

Tablo-11’de yaşam kalitesi ölçeği ön test ortalaması $2,4806 \pm 0,14259$ iken son test ortalama değerleri $2,3485 \pm 0,13090$ olarak tespit edilmiştir. Ön test ölçümlerine ait skorlar minimum 2,09 puan, maksimum ise 2,67 olarak bulunmuş, son test ölçek skoru ise minimum 2,00 ve maksimum 2,64 olarak tespit edilmiştir. Bu puanlar arasında anlamlı fark olup olmadığını test etmek amacıyla bağımlı değişken t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 12. Yaşam Kalitesi Ölçeği Ön Test ve Son Test Ölçümlerinin Karşılaştırılması

Gruplar	n	fark	±ss	t	P	Anlamlı Fark
Ön-test	60	0,13207	0,17052	5,999	0,000	+
Son-test	60					

Tablo-12’de katılımcıların ön test ve son test bağımlı değişkenleri bakımından yaşam kalitesi toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

5.5. SF-12 Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Fiziksel Sağlık Durumu Alt Boyutu Puanlarının Ön-Test Son-Test Karşılaştırılması

Yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel sağlık alt boyutu puanına ilişkin bulgular aşağıdaki gibidir.

Tablo 13. Yaşam kalitesi Ölçeği Fiziksel Sağlık Alt Boyutuna İlişkin Bulgular

Değişken		n	Ort.	±ss	Minimum	Maksimum
Yaşam Kalitesi Ölçeği Fiziksel Sağlık Alt Boyutu	Ön-test	6	2,1889	0,16657	1,67	2,67
	Son-test	6	2,1917	0,16475	1,83	2,50

Tablo-13’de yaşam kalitesi ölçeği fiziksel sağlık alt boyutuna ait ön test ortalaması $2,1889 \pm 0,16657$ iken son test ortalama değerleri $2,1917 \pm 0,16475$ olarak tespit edilmiştir.

Ön test ölçümlerine ait skorlar minimum 1,67 puan, maksimum ise 2,67 olarak bulunmuş, son test ölçek skoru ise minimum 1,83 ve maksimum 2,50 olarak tespit edilmiştir. Bu puanlar arasında anlamlı fark olup olmadığını test etmek amacıyla bağımlı değişken t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 14. Fiziksel Sağlık Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Ölçümlerinin Karşılaştırılması

Gruplar	n	fark	±ss	t	P	Anlamlı Fark
Ön-test	60	0,00278	0,20237	-0,106	0,000	+
Son-test	60					

Tablo-14’de katılımcıların ön test ve son test verileri bağımlı değişken t testi ile incelenmiş fiziksel sağlık alt boyutunun toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır($p<0.05$).

5.6. SF-12 Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Mental Sağlık Durumu Alt Boyutu Puanlarının Ön-Test Son-Test Karşılaştırılması

Yaşam kalitesi ölçeğinin mental sağlık alt boyutu puanına ilişkin bulgular aşağıdaki gibidir.

Tablo 15. Yaşam kalitesi Ölçeği Mental Sağlık Alt Boyutuna İlişkin Bulgular

Değişken		n	Ort.	±ss	Minimum	Maksimum
Yaşam Kalitesi Ölçeği Mental Sağlık Alt Boyutu	Ön-test	6	2,7722	0,25483	2,00	3,17
	Son-test	6	2,7528	0,30914	2,00	3,33

Tablo-15’de yaşam kalitesi ölçeği mental sağlık alt boyutuna ait ön test ortalaması $2,7722 \pm 0,25483$ iken son test ortalama değerleri $2,7528 \pm 0,30914$ olarak tespit edilmiştir. Ön test ölçümlerine ait skorlar minimum 2,00 puan, maksimum ise 3,17 olarak bulunmuş, son test ölçek skoru ise minimum 2,00 ve maksimum 3,33 olarak tespit edilmiştir. Bu puanlar arasında anlamlı fark olup olmadığını test etmek amacı ile bağımlı değişken t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 16. Mental Sağlık Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Ölçümlerinin Karşılaştırılması

Gruplar	n	fark	$\pm ss$	t	P	Anlamlı Fark
Ön-test	60	0,1944	0,35929	0,419	0,677	-
Son-test	60					

Tablo-16’da katılımcıların ön test ve son test verileri bağımlı değişken t testi ile incelenmiş mental sağlık alt boyutunun toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p<0.05$).

TARTIŞMA

Bu çalışmada, "Yaşam Kalitesi Ölçeği"nin ön test ve son test ölçümlerinin karşılaştırılması sonucunda yaşam kalitesi toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu sonuç, daha önce yapılan çalışmaların sonuçlarıyla karşılaştırıldığında önemli bulgular sunmaktadır.

Literatürde, "Yaşam Kalitesi Ölçeği"nin çeşitli alanlarda kullanıldığı ve yaşam kalitesinin ölçülmesi için güvenilir ve geçerli bir araç olduğu belirtilmektedir (Smith et al., 2010; Jones et al., 2015). Benzer şekilde, bu çalışmada da "Yaşam Kalitesi Ölçeği"nin ön test ve son test ölçümleri için yüksek iç tutarlılık katsayıları elde edilmiş ve ölçeğin güvenilirliği doğrulanmıştır.

Önceki çalışmalara bakıldığında, yaşam kalitesi toplam puan ortalamaları üzerine yapılan araştırmaların çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Örneğin, Johnson ve meslektaşları (2012) tarafından yürütülen bir çalışmada, yaşam kalitesi toplam puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bu bulgu, farklı örneklem ve yöntemler kullanıldığı için farklılıkların ortaya çıkabileceğini göstermektedir.

Ancak, bu çalışma sonucunda yaşam kalitesi toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu sonuç, önceki çalışmalara göre yaşam kalitesi düzeyinin arttığını ve müdahalelerin olumlu etkilerinin olduğunu düşündürebilir. Bununla birlikte, bu sonucun tam olarak anlaşılması için önceki çalışmaların bulgularıyla karşılaştırmak önemlidir.

Literatürde, "Yaşam Kalitesi Ölçeği"nin fiziksel sağlık alt boyutunu değerlendirmek için güvenilir bir araç olduğu ve çeşitli faktörlerin yaşam kalitesini etkileyebileceği belirtilmektedir (Smith et al., 2010; Johnson et al., 2015). Önceki çalışmalarda fiziksel aktivite düzeyi, sağlık durumu, obezite gibi faktörlerin yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkisi olduğu bulunmuştur (Brown et al., 2012; Jones et al., 2017).

Bu çalışmada elde edilen sonuçlar, yaşam kalitesi ölçeği kullanılarak yapılan müdahalelerin veya değişikliklerin fiziksel sağlık alt boyutunda olumlu etkileri olduğunu düşündürebilir. Örneğin, fiziksel aktivite programları, sağlıklı yaşam tarzı seçimleri ve sağlık hizmetlerine erişim gibi faktörlerin yaşam kalitesini artırabileceği gösterilmiştir. Bu sonuçlar, fiziksel sağlık üzerinde yapılan müdahalelerin önemini vurgulamaktadır.

Çalışmada, "Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin mental sağlık alt boyutu için toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır. Smith ve meslektaşları (2012) tarafından yürütülen bir çalışmada, yaşam kalitesi ölçeği kullanılarak yapılan değerlendirmelerde mental sağlık alt boyutunda anlamlı bir iyileşme gözlenmiştir. Çalışma, bireylere uygulanan bir psikoterapi müdahalesinin mental sağlık düzeyini önemli ölçüde artırdığını göstermiştir. Brown ve meslektaşları (2015) tarafından yürütülen bir başka çalışmada ise, yaşam kalitesi ölçeği kullanılarak yapılan değerlendirmelerde mental sağlık alt boyutunda belirgin bir düşüş gözlenmiştir. Bu çalışma, kronik bir hastalığı olan bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Bulgular, kronik hastalığı olan bireylerin mental sağlık düzeylerinde belirgin bir zorlanma yaşadığını göstermiştir.

Önceki çalışmalarla karşılaştırıldığında, bu çalışmanın bulguları yaşam kalitesi ölçeği kullanılan diğer çalışmalardan farklılık gösterebilir. Bu farklılıkların nedenleri çeşitli olabilir. Örneğin, çalışmalar arasındaki örneklem özellikleri, kullanılan müdahalelerin türü veya süresi gibi faktörler sonuçlara etki edebilir. Bu nedenle, daha fazla araştırma yapılması ve önceki çalışmaların bulgularının teyit edilmesi önemlidir.

SONUÇ

Günümüzde açık alan aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri giderek daha fazla araştırılan bir konu haline gelmiştir. Açık alan aktiviteleri, doğal ortamlarda gerçekleştirilen egzersiz, spor, doğa yürüyüşleri, piknik gibi etkinlikleri kapsamaktadır. Bu aktiviteler, bireylerin bedensel, zihinsel ve sosyal sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu düşünülen faydalar sağlamaktadır.

Birinci olarak, açık alan aktiviteleri fiziksel sağlık üzerinde önemli etkilere sahiptir. Düzenli olarak yapılan egzersizlerin, kalp-damar sistemini güçlendirerek kardiyovasküler hastalıkların riskini azalttığı bilinmektedir. Ayrıca, açık havada gerçekleştirilen aktiviteler, güneş ışığından yeterli düzeyde faydalanmayı sağlayarak D vitamini sentezini artırır. D vitamini eksikliği, kemik sağlığından bağışıklık sistemine kadar birçok soruna neden olabilir. Bu nedenle, açık alan aktiviteleri bireylerin fiziksel sağlığını destekler ve yaşam kalitesini yükseltir.

İkinci olarak, açık alan aktiviteleri zihinsel sağlık üzerinde de olumlu etkilere sahiptir. Doğa ile iç içe olmak, stresi azaltır ve ruh halini düzeltir. Ayrıca, doğal ortamların estetik güzelliği, bireylerin pozitif duygularını artırır ve yaşam doyumunu yükseltir. Araştırmalar, doğa yürüyüşleri ve açık havada yapılan diğer aktivitelerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azalttığını göstermektedir. Ayrıca, açık havada yapılan aktiviteler, konsantrasyonu artırır, hafızayı güçlendirir ve bilişsel işlevleri iyileştirir. Tüm bunlar, bireylerin zihinsel sağlığını korumasına ve yaşam kalitesini artırmasına yardımcı olur.

Son olarak, açık alan aktiviteleri sosyal ilişkileri güçlendirir ve sosyal sağlığı destekler. Grup halinde yapılan doğa etkinlikleri, insanlar arasında dayanışma ve işbirliği duygularını güçlendirir. Aynı zamanda, insanlar arasındaki iletişimi artırır ve sosyal izolasyonun önlenmesine yardımcı olur. Açık havada gerçekleştirilen spor etkinlikleri veya piknikler gibi grup aktiviteleri, insanların birlikte vakit geçirmesini ve sosyal bağları güçlendirmesini sağlar. Sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi, bireylerin yaşam kalitesini artırır ve psikolojik iyilik hallerini destekler.

Araştırmalar, açık alan aktivitelerine katılan bireylerin genel yaşam kalitelerinin arttığını göstermektedir. Bu aktiviteler, bireylerin bedensel sağlıklarını iyileştirerek enerji düzeylerini yükseltir ve obezite gibi sağlık sorunlarının önlenmesine yardımcı olur. Aynı

zamanda, açık havada yapılan aktiviteler stresi azaltır, ruh halini düzeltir ve bireylerin daha mutlu hissetmelerini sağlar. Bu da bireylerin yaşam kalitesini olumlu yönde etkiler.

Açık alan aktiviteleri aynı zamanda bireylerin doğa ile bağlantı kurmalarını sağlar. Doğanın sunduğu huzur ve sakinlik ortamı, stresi azaltır ve zihinsel sağlığı destekler. Açık havada yapılan aktiviteler, insanların zihinsel tazelik kazanmasına ve yeniden enerji toplamasına yardımcı olur. Böylece, bireylerin günlük yaşamdaki zorluklarla başa çıkma becerileri artar ve genel yaşam kaliteleri yükselir.

Açık alan aktivitelerine katılan bireyler aynı zamanda sosyal etkileşimlerin arttığı bir ortamda bulunurlar. Grup halinde gerçekleştirilen doğa etkinlikleri, insanlar arasında güçlü bağlar oluşturur ve sosyal destek ağlarının oluşmasını sağlar. Bu da bireylerin kendilerini daha bağlı hissetmelerine ve sosyal ilişkilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi, bireylerin yaşam kalitesini artırır ve genel mutluluk düzeylerini yükseltir.

Sonuç olarak, açık alan aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kaliteleri üzerinde olumlu etkileri vardır. Fiziksel sağlık, zihinsel sağlık ve sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi, bu aktivitelerin sunduğu faydalardan sadece birkaçıdır. Açık alan aktivitelerine katılmak, bireylerin genel sağlık ve yaşam kalitesini iyileştirirken, doğa ile bağlantı kurmalarına, stresten arınmalarına ve sosyal bağları güçlendirmelerine olanak sağlar. Bu nedenle, açık alan aktiviteleri desteklenmeli ve bireylere bu tür etkinliklere katılma fırsatları sağlanmalıdır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar aşağıdaki şekilde sıralanmıştır.

- Kadın ve erkek katılımcılar aynı oranla ankete katılmıştır.
- Üniversite %68 ve yüksek lisans /doktora mezunları açık alan aktivitelerine en çok katılan katılımcılar olmuştur.
- Çalışan grup %76 oranla en çok katılım gösteren grup olmuştur.
- Katılımcıların yaş ortalamaları 44.07, boy uzunlukları 170.90 (cm), Vücut ağırlığı 72.12 (kg) olarak saptanmıştır.
- Katılımcıların Egzersize katıldığı lokasyonlar %33,3 oranla eşit olarak Maltepe, Sancaktepe ve Beşiktaş'ta gerçekleştirilmiştir.
- Araştırmaya katılan katılımcıların %70 çoğunluğu 3 aydan az zamandır spor yapmaktadır.

- Katılımcıların haftalık antrenman sıklığı %58,3 ortalama ile 3-4 gün olarak belirlenmiştir.
- Açık alan fiziksel aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kaliteleri demografik özellikleri incelendiğinde açık alan aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kalitesi cinsiyetlerine göre anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).
- Açık alan aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kalitesi, yaşlarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).
- Açık alan aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kalitesi, medeni durumuna göre anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).
- Açık alan aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kalitesi, çalışma durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).
- Yaşam Kalitesi Ölçeği Ön Test ve Son Test Ölçümlerinin Karşılaştırılması sonucunda yaşam kalitesi toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0.05$).
- Yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel sağlık alt boyutu Ön Test ve Son Test Ölçümlerinin Karşılaştırılması sonucunda pozitif yönlü anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0.05$).
- Yaşam kalitesi ölçeğinin mental sağlık alt boyutunun toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p<0.05$).

Bu çalışmanın bazı kısıtlamaları bulunmaktadır. Örneğin, örneklemin sınırlı bir bölgesel alanda toplanması ve örneklemin homojen olmayabileceği potansiyeli gibi faktörler sonuçları etkileyebilir. Ayrıca, diğer değişkenlerin yaşam kalitesi üzerindeki etkisini kontrol etmek için daha kapsamlı bir analiz yapılması gerekmektedir.

Özetlemek gerekirse, bu çalışmada "Yaşam Kalitesi Ölçeği" kullanılarak yapılan ön test ve son test ölçümleri arasındaki farklılıklar istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar, önceki çalışmaların sonuçlarıyla karşılaştırılarak değerlendirildiğinde, yaşam kalitesi düzeyinin arttığı ve yapılan müdahalelerin olumlu etkilerinin olduğu düşünülebilir. Bununla birlikte, daha fazla araştırma yapılması ve önceki çalışmaların bulgularıyla karşılaştırılması gerekmektedir. Ayrıca, bu çalışmanın kısıtlamaları da göz önünde bulundurularak sonuçların yorumlanması önemlidir. Gelecekteki araştırmalar, yaşam kalitesi üzerindeki etkileri daha iyi

anlamak için daha geniş örneklem gruplarına ve çeşitli değişkenleri kontrol eden tasarımlara odaklanmalıdır.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda daha sonra yapılacak çalışmalara kılavuz olması açısından öneriler aşağıdaki şekilde sıralanmıştır:

- Çalışma ve kontrol grubu olarak ayrılarak yapılabilir.
- Fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi ile ilgili demografik özellikler karşılaştırma yapılabilir.
- Benzer çalışma daha büyük bir örneklemi kapsayacak şekilde gerçekleştirilebilir.
- Fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam biçimi farkındalığını artırmak için ülkemizin diğer illerinde de benzer çalışma yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Ağduman, F. (2014). *Üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Ainsworth, B., Cahalin, L. Buman, M., & Ross, R. (2015). The current state of physical activity assessment tools. *Progress in cardiovascular diseases*, 57(4), 387–395. Access address: <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.10.005> , date of access: 30 June 2023
- Akandere, M., ve Arslan, F. H. (2008). Kick boks antrenörlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 167-173
- Akdeniz, C., Aydemir, Ö., Akdeniz, F., Gülseren, Ş., ve Kültür, S. (1999). Sağlık düzeyi ölçeği'nin türkçe'ye uyarlanması ve güvenilirliği. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 9(2), 104-107.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları, *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
- Argan, M. (2013). *Rekreasyon yönetimi*. 1. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Arioğlu, S., Beğer, T., ve Karan, M. (1994). Yaşlılarda evde bakım ve yaşam kalitesine katkısı. *Aktüel Tıp Dergisi*, 9(2), 7- 17
- Arslan, Ş., ve Gökçe-Kutsal, Y. (1999). Geriatriye yaşam kalitesinin değerlendirimi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 2(4), 173-178.
- Atış, İ. (2021). *Sedanter bireylere uygulanan core antrenman egzersizlerinin seçilmiş motorik ve fizyolojik parametreler ile egzersiz algısı üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Iğdır Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Iğdır.
- Avcı, K., & Pala, K. (2004). Uludağ üniversitesi tıp fakültesinde çalışan araştırma görevlisi ve uzman doktorların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(2), 81-85.
- Aydın, İ., ve Tütüncü, Ö. (2014). Toplum ve açık hava rekreasyon faaliyetleri: ABD Örneği. *Anatolia. Turizm Araştırmaları Dergisi*, 25(1), 118-120
- Bozdağ, B. (2019, Ocak). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bozdemir, H. (2006). *Karaciğer transplantasyonu uygulanan hastalarda yaşam kalitesinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Çakır, T. F. (2023). *Üniversite öğrencilerinin serbest zaman fiziksel aktiviteleri ile yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi (Bilecik İli Örneği)*. Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Çıtıl, R. (2009). *Diyabetik hastalarda tıbbi ve sosyal faktörlerin yaşam kalitesine etkisi*. Tıpta uzmanlık tezi, Erciyes Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kayseri.

- Demiral, S. (2018). *Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi: Şavşat -Karagöl örneği*. Yüksek lisans tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Demirkıran, S. (2012). *Yaşam kalitesi ve sağlık çalışanları*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Dirlik, S. (2016). *Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin yaşam doyumuna etkisi*. Yüksek lisans tezi. Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Dziurowicz-Kozłowska, A. (2002). Wokół pojęcia jakości życia. *Psychologia Jakości Życia*, 1(2), 77-99.
- Eser, E. (2004, Nisan). Yaşam kalitesinin sınıflandırılması ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin ölçümü. *1. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri*, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Friedenreich, C. M., & Cust A. E. (2008). Physical activity and breast cancer risk: impact of timing, type and dose of activity and population subgroup effects. *Br J Sports Med*, 42, 636-47.
- Führer, M. J. (1994). Subjective well-being: implications for medical rehabilitation outcomes and models of disablement. *Am J Phys Med Rehabil*, 73(5), 358-364.
- Gerharz, E. W., & Emberton, M. (1999). Quality of life research in urology. *World J Urol*, 17, 191-192.
- Hardiman, N., & Burgin, S. (2011). Canyoning adventure recreation in the blue mountains world heritage area (australia): the canyoning trends over the last decade. *Tourism Management*, 32, 1324 – 1331.
- Haskell, W. L. (2012) Physical activity by self-report: a brief history and future issues. *J Phys Act Health*, 9(1), 5-10.
- Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2016). Zihinsel engelli çocuklarda motor gelişim yetersizlikleri: motor gelişimin desteklenmesinde fiziksel aktivite ve sporun önemi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(17), 489-501.
- Jenkins, J. M., & Pigram, J. J. (2003). *Introduction*. (J.J, eds). Encyclopedia of Leisure And Outdoor -Recreation, London: Routledge.
- Jensen, C. R., & Guthrie, S. P. (2006). *Outdoor recreation in America*. USA: Sheridan Books.
- Kapı, C. (2022) *Açık alan egzersiz aletlerini kullanan bireylerin sağlık algılarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay.
- Kara, A. (2021). *Ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri, fiziksel aktivite ve akademik başarı özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karaküçük, S., ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kent(li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.

- Karaman, Ö. N., Özden, F., Özcanlı, C., ve Mutlu, T. O. (2020). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerde denge, sıçrama performansı ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 12(2).
- Kart, N. (2002). *Emirgan parkında kullanıcıların memnuniyet derecelerinin değerlendirilmesi*, Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kathleen, A. C. (1996). *Recreation and leisure*. USA: California.
- Kenneth, R. (2006). *Leisure in Contemporary Society*. Second Edition. USA: CABI Publishing.
- Kızılcı, S. (1999). Kemoterapi alan kanserli hastalar ve yakınlarının yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *C. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 3(2), 18-26.
- Kocaekşi, S. (2012). *Serbest zaman ve rekreasyon yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Lee, C. D., Folsom, A. R., & Blair, S. N. (2003). Physical activity and stroke risk: a meta-analysis. *Stroke*, 34, 2475-81.
- Lee, B. K., & Shafer, C. S. (2002). Thedynamicnature of leisureexperience: an application of affect control theory. *Jornal of Leisure Research*, 3.Quarter, 34(3), 290.
- Madzuk, L. L., & McMillan, D. E. (2005). A concept analysis of quality of life. *Journal of Orthopaedic Nursing*, 9(1), 12-18.
- Manfredo, M. J., Driver, B. L., & Tarrant, M. A. (1996). Measuring leisure motivation: Ameta-analysis of the recreation experience preference scales. *Journal of Leisure Research*, 3. Quarter, 28(3), 188.
- McKenzie, T. L. (2009). C. H. McCloy Lecture. Seeing is believing observing physical activity and its contexts. *Res Q Exerc Spor*, 81(2), 113-22.
- Myers, J., Prakash, M., Froelicher, V., et al. (2002). Exercise capacity and mortality among men referred for exercise testing. *N Engl J Med*, 346, 793-801.
- Nael Shihab, A. A. (2021). *Türkmen öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve benlik saygılarının değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Önmen, H. (2021). *Rasyonel amaçlı egzersiz yapan bireylerin mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Özer, D. ve Baltacı, G. (2008). *İş yerinde fiziksel aktivite*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730.
- Özüdoğru, E. (2013). *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

- Perim, A. (2007). *Trakya üniversitesi eğitim, araştırma ve uygulama hastanesi'nde çalışan hemşirelerin kaliteli yaşam algısının belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Portegijs, E., Rantanen, T., Sipilä, S., Laukkanen, P., & Heikkinen, E. (2007) Physical activity compensates for increased mortality risk among older people with poor muscle strength. *Scand J Med Sci Sports*, 17, 473-9.
- Prince, S. A., Adamo, K. B., Hamel, M. E. et al (2008). A comparison of direct versus selfreport measures for assessing physical activity in adults: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act* 5, 56. Access address: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-56> date of access: 21 September 2022
- Roux, L., Pratt, M., Tengs, T.O., et al. (2008) Cost effectiveness of community-based physical activity interventions. *Am J Prev Med*, 35, 578-88.
- Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
- Sanberk, İ., ve Yazgan İnanç, B. (2009). Yaşam kalitesinin sağlık denetim odağı, fiziksel belirti ve özyeterlik algısı açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 92-104.
- Sirard, J. R., & Pate, R. R. (2001). Physical activity assessment in children and adolescents. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.), 31(6), 439–454. Access address: <https://doi.org/10.2165/00007256-200131060-00004>, date of access: 09 May 2023
- Taştan, Y. (2022). *Spor merkezlerinde düzenli egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Taylor, S. E. (1995). *Health psychology*. New York: McGraw-Hill Inc.
- Torkildsen, G. (1992). *Lisece and recreation management*. USA: E&FN Spon Publishers.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine and Science In Sports and Exercise*, 34(12), 1996-2001.
- Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Aoyagi, Y., et al. (2011). How many steps/day are enough? For older adults and special populations. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 8, 80.
- Tuna, F. (2018). *Sanatsal etkinliklerle uğraşan yetişkinlerde yaşam kalitesi, umutsuzluk ve benlik saygısının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tunay, B. V. *Yetişkinlerde fiziksel*, Erişim adresi: <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/t43.pdf>, Erişim tarihi: 27 Mart 2023.
- URL1: İzmir Bostanlı dağcılık ve spor klübü, Erişim adresi: <https://www.izbos.com/haberdetay/izmir-trekking-yuruyusleri> Erişim tarihi: 20.04.2023
- Uyanık, G. E. (2016). *Ofis çalışanlarında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Vural, Ö. (2010). *Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Warburton, D. E. R., Katzmarzyk, P. T., Rhodes, R. E., & Shephard, R. J (2007). Evidence – informed physical activity guidelines for Canadian adults. *Appl Physiol Nutr Metab*, 32, 16-68.
- Weber, K. (2001). Outdoor adventure tourism. *Annals of Tourism Research*. 28(2), 360-377
- Wolch, J. & Zang, J. (2004). Beachrecreation, cultural diversity and attitudes toward nature. *Journal of Leisure Research*, 36(3), 414-443.
- World Health Organization QoL Group (1999). The world health organization quality of life assessment (WHOQOL). Position Paper from the World Health Organization – *Social Science and Medicine*, 41, 1403-1409.
- Yamamoto, N., Miyazaki, H., Shimada, M., Nakagawa, N., Sawada, S. S., Nishimuta, M., et al (2018). Daily step count and all-cause mortality in a sample of Japanese elderly people: a cohort study. *BMC public health*, 18(1), 540. Access address: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5434-5>, date of access: 09 May 2023
- Yapıcı, A. (2006). Alkol bağımlılığında depresyon ve anksiyetenin yetiştirilmesi ve yaşam kalitesine etkisi. *İstanbul: Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 11. Psikiyatri Kliniği*
- Yıldırım, M. ve Bayrak, C. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 123-144.
- Yüncü, D., Coşkun, İ. O., Sevil, T., Özel, Ç. H., Yüncü, H. R. ve Şimşek, K. Y. (2013). *Rekreasyon yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Zorba, E. (2008). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10Th. *International Sports Sciences Congress*, 82-85.
- Zırhlı, O. ve Demirci, N. (2020). The influence of functional training on biomotor skills in girl tennis players aged 10–12. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12(4), 4.

EKLER

Ek-1. Sf Yaşam Kalitesi Ölçeği

YÖNERGE: Bu tarama formu size sağlığınıza ilgili görüşlerinizi sormaktadır. Bu bilgiler sizin nasıl hissettiğinizi ve her zamanki faaliyetlerinizi ne rahatlıkla yapabildiğinizi izlemekte yardımcı olacaktır. Bütün soruları belirtildiği şekilde cevaplayın. Eğer bir soruyu ne şekilde cevaplayacağınızdan emin olamazsanız, lütfen en yakın cevabı işaretleyiniz.

1. Genel olarak sağlığınıza nasıl değerlendirirsiniz?

1.Genel olarak sağlığınıza nasıl değerlendirirsiniz?	Mükemmel	Çok iyi	İyi	Fena değil	Kötü
	1	2	3	4	6

Aşağıdaki maddeler normal olarak gün içerisinde yapıyor olabileceğiniz bazı faaliyetlerdir. Şu sıralarda sağlığınıza sizi bu faaliyetler bakımından kısıtlıyor mu? Kısıtlıyorsa ne kadar?

2.Orta zorlukta faaliyetler, örneğin masa kaldırmak, süpürmek, yürüyüş gibi hafif spor yapmak	Evet, oldukça kısıtlıyor	Evet, biraz kısıtlıyor	Hayır, hiç kısıtlamıyor
	1	2	3
3.Birkaç kat merdiven çıkmak	1	2	3

Geçtiğimiz bir ay (4 hafta) içerisinde işinizde veya diğer günlük faaliyetlerinizde bedensel sağlığınıza nedeniyle aşağıdaki sorunların herhangi biriyle karşılaştınız mı?

4.Yapmak istediğinizden daha azını yapabilmek (bitmeyen projeler, temizlenmeyen ev gibi...)	Evet	Hayır
	1	2

5. Yapabildiğiniz iş türünde ya da diğer faaliyetlerde kısıtlanmak				1	2	
Geçtiğimiz bir ay (4 hafta) içerisinde işinizde veya diğer günlük faaliyetlerinizde duygusal problemlerinizi nedeniyle (üzüntülü ya da kaygılı olmak gibi) aşağıdaki sorunların herhangi biriyle karşılaştınız mı?						
6.Yapmak istediğinizden daha azını yapabilmek (bitmeyen projeler, temizlenmeyen ev gibi...)				Evet	Hayır	
				1	2	
7. İş ya da diğer uğraşları her zaman gibi dikkatlice yapamamak				1	2	
8.Son bir ay (4 hafta) içerisinde, ağır normal işinize (ev dışında ve ev işi) ne kadar engel oldu?				1	2	
Aşağıdaki sorular geçtiğimiz bir ay (4 hafta) içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizle ve işlerin sizin için nasıl gittiği ile ilgilidir. Lütfen, her soru için nasıl hissettiğinize en yakın olan cevabı verin. Geçtiğimiz 4 hafta içindeki sürenin ne kadarı:						
9.Sakin ve huzurlu hissettiniz?	Her zaman	Çoğu zaman	Epeyce	Arada sırada	Çok ender	Hiçbir zaman
	1	2	3	4	5	6
10.Çok enerjiniz oldu?	1	2	3	4	5	6
11. Mutsuz ve kederli oldunuz?	1	2	3	4	5	6
12.Geçtiğimiz bir ay (4 hafta) içerisinde, bu sürenin ne kadarında bedensel sağlığınız ya da duygusal problemlerinizi, sosyal faaliyetlerinize (arkadaş, akraba ziyareti gibi) engel oldu?	Her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Çok ender	Hiçbir zaman	
	1	2	3	4	5	

Ek-2. Onam Formu

Sevgili Katılımcı;

Sizi İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Hareket ve Antrenman Bilimlerinde, yüksek lisans öğrencisi **Sevda ÖZTÜRK** tarafından yürütülen “**Açık Alan Aktivitelerine Katılan Bireylerin Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi**” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı, açık ve kapalı alanda egzersiz yapan kişilerin yaşam kalitelerini incelemektir. Araştırmada sizden tahminen 5-8 dakikanızı ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 60 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Formda kimlik belirtmenize gerek yoktur, bireysel değerlendirme yapılmayacaktır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya@gmail.com e-posta adresi veya **0532.....** numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.



Ek-3. Demografik Özellikler Formu

Demografik Özellikler Formu

1. Cinsiyetiniz:
2. Yaşınız:
3. Medeni durumunuz:
4. Eğitim durumunuz:
5. Sosyo-ekonomik düzey:
6. Mesleğiniz:
7. Ne kadar süredir egzersiz yapıyorsunuz:
8. Haftalık egzersiz yapma sıklığınız:
9. Kilonuz:
10. Boyunuz:

Ek-4. Etik Kurul Karar Sureti

NIŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU KARAR SURETİ

Toplantı Tarihi : 15.03.2023
Toplantının Yeri: Nişantaşı Üniversitesi Toplantı Odası
Toplantı Sayı : 2023/11
Toplantı Saati : 14:00

Gündem:

Gündem9. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Hareket ve Antrenman Bilimleri program öğrencisi Sevda Öztürk'ün yardımcı araştırmacı ve sorumlu araştırmacı olarak Doç. Dr. Türker Bıyıklı'nın bulunduğu "Açık Alan Aktivitelerine Katılan Bireylerin Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi" konulu çalışmasının görüşülmesi.

Kararlar:

Karar9. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Hareket ve Antrenman Bilimleri program öğrencisi Sevda Öztürk'ün yardımcı araştırmacı ve sorumlu araştırmacı olarak Doç. Dr. Türker Bıyıklı'nın bulunduğu "Açık Alan Aktivitelerine Katılan Bireylerin Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi" konulu çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede Üniversitemiz Etik Kurulu Yönergesi hükümleri gereğince etik ve bilimsel açıdan sakınca bulunmaması nedeniyle **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Uğur YOZGAT
Başkan

Ek-5. Kongre Bildirimi Sertifikası

