

## ORIGINAL ARTICLE

## Açık alan spor aletlerini kullanan bireylerin egzersiz bilinç ve alışkanlıklarının incelenmesi

Esra DOĞRU, Mehmet Harun KIZILCI, Nilay ÇÖMÜK BALCI, Nilüfer ÇETİŞLİ KORKMAZ, Mustafa Agah TEKİNDAL

**Amaç:** Bu çalışma, son zamanlarda yaygınlaşan açık alan spor aletlerini kullanan bireylerin egzersiz bilinçlerini ve alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla planlandı.

**Yöntem:** Çalışma, Hatay ilinde bulunan 8 adet açık alan egzersiz parkı ve bu parklardan yararlanan 100 birey (53 kadın ve 47 erkek) üzerinde yapıldı. Literatür taranarak oluşturulan, katılımcıların egzersiz alışkanlığını ve bilincini değerlendiren anket ile, katılımcılar birebir görüşme yöntemiyle sorgulandı.

**Bulgular:** Bireylerin % 91'inin uygun kıyafetle, % 78'inin ise uygun ayakkabı ile spor yaptığı belirlendi. Bireylerin % 79'u egzersiz sonrasında sağlık problemi yaşarken, bunların % 54'ünün kas ağrısından şikayet ettikleri belirlendi. Araştırmaya katılan bireylerin egzersiz yapma amaçları sorgulandığında bireylerin % 18'i doğru egzersiz konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığını belirtti, % 37'si düzgün bir duruşa sahip olmak için ve %26'sı da zayıflamak amacıyla egzersiz yaptıklarını belirtti.

**Sonuç:** Açık alan spor aletleri, toplumumuza egzersiz alışkanlığını kazandırmakta yardımcı olan yöntemlerden biridir. Ancak, yanlış uygulanan egzersizden kaynaklı sağlık problemleri meydana gelebilmektedir. Bu durumun, spor aletleriyle ilgili bilgi düzeyi yetersizliğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Çalışmamızda fizyoterapistlerin, sağlıklı bireylerin egzersiz hakkında bilinçlendirilmeleri için halk sağlığı alanında koruyucu ve bilinçlendirici rol almaları gerektiği kanısına varıldı.

**Anahtar kelimeler:** Fiziksel uygunluk, Spor aletleri, Parklar.

### Investigation of exercise awareness and habits of individuals using outdoor fitness equipment

**Purpose:** This study was designed to evaluate exercise awareness and habits of individuals who use outdoor fitness equipment.

**Methods:** This study was conducted in 8 outdoor fitness parks in the province of Hatay with 100 individuals (53 women, 47 men) who use these parks. A questionnaire was designed to obtain data about individuals' exercise habits and awareness to exercise using the interview method.

**Results:** It was observed that 91% of individuals were wearing appropriate outfit and 78% of them were wearing proper shoes. Seventy nine percent of individuals suffered from health problems after exercise, 54% of participants who had post-exercise problems complained about muscle pain. When participants questioned about the purpose of their exercise; 18% of them answered that "they did not have enough knowledge about suitable exercises" and 37% answered "in order to have proper posture", 26% answered "to lose weight".

**Conclusions:** Using outdoor fitness equipment is one of the methods that help to improve exercise habits in our community. However, health problems can occur due to improperly applied exercises, which may be due to the lack of usage information about outdoor fitness equipment. We considered that physiotherapist might play a preventative and supporting role in public health in regard to increasing awareness of healthy individuals toward correct exercise techniques.

**Keywords:** Physical fitness, Sports equipment, Community parks.

Doğru E, Kızılcı MH, Çömük Balcı N, Çetişli Korkmaz N, Tekindal MA. Açık alan spor aletlerini kullanan bireylerin egzersiz bilinç ve alışkanlıklarının incelenmesi. J Exerc Ther Rehabil. 2015;2(3):00-00. *Investigation of exercise awareness and habits of individuals using outdoor fitness equipment.*



E Doğru, N Çetişli Korkmaz: Mustafa Kemal University, School of Physical Therapy and Rehabilitation, Hatay, Türkiye.

MH Kızılcı: İnönü University, Department of Physiotherapy and Rehabilitation, Malatya, Türkiye.

N Çömük Balcı: Başkent University, Faculty of Health Sciences, Department of Physiotherapy and Rehabilitation, Ankara, Türkiye.

MA Tekindal: İzmir University, Faculty of Medicine, Department of Biostatistics, İzmir, Türkiye.

Corresponding author: Esra Doğru: dgreni4@gmail.com

Received: July 13 2015.

Accepted: August 25 2015.

**F**iziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemelerin kullanılmasıyla meydana gelen enerji tüketimi sonucu gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı Őiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır.<sup>1-3</sup> Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle günlük yaşam aktivitelerinin daha az fiziksel efor harcayarak yapılması bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin azalmasına ve, sedanter bir hayata yönelmelerine neden olmuştur. Sedanter yaşam tarzı, obezite başta olmak üzere birçok kronik hastalığı beraberinde getirdiğinden mücadele edilmesi gereken bir problem olarak görülmektedir. Sedanter yaşam tarzıyla mücadelede, fiziksel aktivitenin arttırılmasında, kişinin beden ve ruh sağlığının geliştirilmesinde ve kendine güvenin kazandırılmasında anahtar görevi gören en önemli parametre egzersizdir.<sup>4-5</sup>

Düzenli olarak yapılan egzersiz, bireyi kronik hastalıklara karşı korumakta, psikolojik olarak kişinin iyilik halini arttırmaktadır.<sup>1,2,6</sup> Bireyin daha mutlu, huzurlu ve sağlıklı bir yaşam sürdürmesine olanak tanıyacak ortamların hazırlanması boş zaman yöneticilerinin, çeşitli kurum ve kuruluşların temel hedefi ve görevi haline gelmiştir. Özellikle sayıları giderek artan ve hemen hemen her yerde boş zamanları değerlendirme fırsatı sunan açık alan spor aletleri, egzersiz yapmak için en çok yararlanan alanlardan biri olmuştur.<sup>7</sup> Açık alan egzersiz parkları, kullanıcılar için ekonomik olması ve sosyalleşmeye olan desteğinden dolayı tercih edilmektedir. Sağlıklı ve doğru egzersiz alışkanlığının kazandırılması açık alan egzersiz parklarının nitelikli bir Şekilde tasarlanması ve parkları kullanan bireylerin egzersiz bilinçlerinin arttırılması ile mümkün olabilmektedir.<sup>8,9</sup> Avrupa, Asya ve Kuzey Amerika başta olmak üzere dünyanın birçok yerinde açık alan spor aletleri kurulmaya ve uygulanmaya başlamıştır. Fakat bu alanların nasıl işlediği, hizmet verdiği ve katılımcılar ile ilgili araştırmalar yeterince yapılmamıştır.<sup>10</sup>

Açık alan egzersiz parkları çevresel, sosyal, fiziksel, kültürel ve duygusal yönlerden bireylere türlü yararlar sunmaktadır. Ancak bu yararların ortaya çıkışı iyi bir planlama ve açık alan egzersiz parklarından yararlanan bireylere egzersiz bilincinin kazandırılması ile mümkün olacaktır. Bu nedenle, açık alan

egzersiz parkları ve bu parklardan yararlanan bireylere yönelik gerçekleştirilecek durum tespitleri önem taşımaktadır. Bu anlamda çalışmamızın, halk tarafından kullanımı yaygın olan ancak az araştırılan bir konu olan açık alan egzersiz parklarından yararlanan bireylerin profili hakkında literatüre kaynak oluşturacağını düşünmekteyiz.

Bu araştırmanın amacı, açık alan egzersiz parklarından yararlanan bireylerin demografik bilgilerini, egzersize katılım süre ve sıklıklarını, egzersiz aletlerini kullanımlarına yönelik bilgi düzeylerini, egzersiz esnasında kullandıkları giysi tercihlerini, egzersiz öncesi-sonrası karşılaşılan sakatlık ve yaralanmaları incelemektir.

## YÖNTEM

Bu araştırmada tanımlayıcı araştırma modeli kullanıldı. Egzersiz bilinci ve alışkanlıklarını sorgulayan toplam 35 soruluk anket oluşturuldu.

### G analizi ve Bireyler

Araştırmanın evreni, Hatay'da hizmet veren açık alan egzersiz parklarında, bu parklardan yararlanan bireylerin randomize olarak seçilmesiyle oluşturdu. Randomizasyon basit tesadüfi rneklemeye yoluyla gerçekleştirildi.

Araştırmanın rneklemi aşağdaki hesaplama ile belirlendi:

$$n_0 = \frac{t^2 pq}{d^2} = \frac{(1,96)^2 0,1 * 0,9}{0,05^2} = 138,29 \cong 138$$

Toplamda ulaşılması gereken birey sayısı 138 olarak belirlendi.

% 95 olasılıkla t tablo değerı=1,96  $\cong$  2

Bireyler açık alanda sakatlanma durumlarına göre değerlendirildiği için p=0,1 q=0,9

p=incelenecek olayın görüş sıklığı

q=incelenecek olayın görülmeyiş sıklığı

t=belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosunda bulunan teorik değer.

d=olayın görülüş sıklığına göre yapılmak istenen  $\pm$  sapma.<sup>11</sup>

Ancak anketteki değerlendirmeler sonucu, veri analizine alınması uygun olan 100 bireyin olduğuna kanaat getirildi.

Bu araştırmadaki verilerin

toplanılmasında anket yönteminden yararlanıldı ve anket formu iki bölümden oluştu. İlk bölüm; cevaplayıcıların demografik bilgilerini belirlemeye yönelik olarak hazırlandı. Bu bölümde yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek, sigara kullanımı ve medeni durum değişkenlerine yönelik sorular yer aldı. İkinci bölüm toplam 35 ifadeden oluşmaktaydı. Bunlar; egzersize katılım, egzersiz aletlerini kullanım bilgisi, fiziksel olanaklar, güvenlik, sağlık sorunları ve kıyafet seçimi şeklindeydi. Anket formunun ikinci bölümündeki sorular literatür incelenerek oluşturuldu.<sup>12,13</sup>

Çalışma, Hatay ilinde bulunan 8 adet açık alan egzersiz parkı ve bu parklardan yararlanan ve çalışmaya katılmayı kabul eden, düzenli olarak parkta spor yapan bireyler üzerinde yapıldı.

Çalışmaya katılmayı kabul eden bireylere onam formu imzalatıldı. Mustafa Kemal Üniversitesi, Tayfur Ata Sökmen Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan çalışmamızın etik onayı alındı (06/03/2014/27).

#### İstatistiksel analiz

İstatistiksel analizde, SPSS 20.0 tanımlayıcı istatistik programı (IBM Corp. Released 2011. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 20.0. Armonk, NY: IBM Corp.) kullanıldı. Analiz olarak frekans (n) ve yüzde (%) dağılımlarından yararlanıldı.

## BULGULAR

Çalışmaya 53 kadın, 47 erkekten oluşan yaşları 15-75 yaş aralığında değişen 100 birey katıldı. Araştırma grubu içerisinde %27 memur, % 30 serbest meslek, , %24 öğrenci , % 16 ev hanımı, %3 emekli bireyler yer almaktaydı (Tablo 1). Egzersiz yapan bireylerin %48'i lisans - ön lisans; %30'u lise mezunu, %22'si ilköğretim mezunuydu.

Araştırmaya katılan bireylerin açık alan egzersiz parkında egzersize katılım bilgilerine ilişkin olarak öncelikle katılım sıklığı, egzersiz süresi ve tercih edilen saat dilimleri araştırıldı. Bireylerin yoğunluk olarak haftada 1-2 gün ile haftada 3-4 gün egzersiz yapmayı tercih ettiği, gün içinde ise daha çok sabah saat 06:00-08:00 arası ile 16:00'dan sonrasını tercih ettiği saptandı. Egzersiz yapma süresinin ise 20-40 ile 40-60 dakika arasında yoğun olduğu gözlemlendi (Tablo 2).

Araştırmaya katılan bireylerin "Uygun ve doğru egzersize karar verme bilgisine sahip olduğunuzu düşünüyor musunuz?" sorusunda % 18'inin doğru egzersiz konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığını ifade ettiği saptandı. Bireylerin egzersiz yapma amacı olarak, % 26'sının zayıflamak ve % 37'sinin düzgün bir duruşa sahip olmak amacıyla egzersiz yaptığı saptandı. Bireylerin % 11'nin evde egzersiz yapma imkanı bulunmadığından dolayı açık alan spor aletlerini tercih ettiği görüldü (Tablo 3).

Bireylerin % 91'inin uygun kıyafetle spor yaptığı ve büyük çoğunluğunun (%78) spor yaparken spor ayakkabı kullandığı görüldü (Tablo 4).

Katılımcıların % 97'si egzersizin psikolojilerini olumlu etkilediğini, %59'u egzersiz aletlerinin yeterli olmadığını ve % 69'u aletlerin vücudun hangi bölgesini çalıştırdığını bilmediğini belirtti (Tablo 5).

Bireylerin egzersiz yaparken kas ağrısı (% 10), nefessiz kalma (% 13) gibi problemler yaşadığı saptandı (Tablo 6). Bireylerin çok büyük oranının egzersiz sonrasında kas ağrısı yaşadığı belirlendi (Tablo 6).

## TARTIŞMA

Yapılan bu çalışma ile açık alan spor aletlerinden her iki cinsin benzer oranda yararlandığı, her meslek ve her yaşta bireyin kullandığı, egzersiz sırasında ve sonrasında bireylerin farklı sağlık problemleri yaşadığı, bireylerin spor yapma amacının daha çok estetik kaygılardan kaynaklandığı ve sporun psikolojik olarak olumlu etkilerinin olduğu sonucuna varıldı.

Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın ve Sağlık Bakanlığı'nın bireyleri egzersiz hakkında bilgilendiren ve egzersize teşvik eden söylemleri, sunumları ve programları bulunmaktadır. Belediyelerin, açık alanlarda spor aletleri olan parkları yaygınlaştırdığı, halka boş zamanını değerlendirme fırsatı sunduğu ve halkın her kesiminde egzersiz alışkanlığının kazandırılmaya çalışıldığı görülmüştür. Çalışmaya dahil ettiğimiz bireylerin farklı yaş ve cinsten olması amaca ulaşıldığını göstermektedir.

Sağlıklı yaşam için egzersiz kavramının son yıllarda yaygın bir anlayış haline gelmesi,

bireylerin açık alan egzersiz parklarına yönelmesini sağlamıştır.<sup>10</sup> Ancak parklarda gerçekleştirilen egzersizlerin ve park alanlarının kişiye uygunluğu önemli bir sorun haline gelmiştir. Açık alan egzersiz

Tablo 1. Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri (N=100).

	%
Cinsiyet (Kadın/Erkek)	53/47
Yaş aralığı	
0-20 yıl	9
21-40 yıl	57
41-61 yıl	31
61 yaş üstü	3
Meslek	
Memur	27
Serbest Meslek	30
Emekli	3
Ev Hanımı	16
Öğrenci	24

Tablo 2. Açık alan egzersiz parkında egzersiz yapma sıklığı, süresi ve zamanı (N=100).

	%
Egzersiz yapma sıklığı	
Haftada 1-2 gün	41
Haftada 3-4 gün	47
Haftada 5-6 gün	7
Haftanın her günü	5
Toplam	100
Egzersiz yapma süresi	
0-20 dk	15
20-40 dk	37
40-60 dk	30
60-90 dk	11
90 dk'dan fazla	7
Toplam	100
Egzersiz yapma zamanı	
06.00-08.00 arası	41
08.00-12.00 arası	9
12.00-16.00 arası	7
16.00'dan sonra	43

Toplam	100
Tablo 3. Açık alan egzersiz parkındaki egzersiz aletlerinin kullanım amaçları (N=100).	
	%
Düğüün bir duruşa sahip olmak	37
Zayıflamak	26
Evde egzersiz yapma imkânının olmaması	11
Sosyalleşmek	8
Ağrıları azaltmak	7
Zaman geçirmek	7
Hekim önerisi ile	3
Fizyoterapist önerisi ile	1
Toplam	100

Tablo 4. Egzersiz yaparken katılımcıların kullandıkları kıyafet ve ayakkabı türleri (N=100).

	%
Ayakkabı türü	
Spor ayakkabısı	78
Yürüyüş ayakkabısı	15
Düz taban ayakkabı	7
Toplam	100
Kıyafet türü	
Eşofman	91
Günlük kıyafet	5
Pantolon	2
Diğer	2
Toplam	100

parklarından yararlanan bireylerin, egzersize katılım süre ve sıklıkları, egzersiz aletlerini kullandımlarına yönelik bilgi düzeyleri, egzersiz öncesi ve sonrası karşılaşılan sakatlık ve yaralanmaları araştırmak amacıyla planlanan çalışmada katılımcıların egzersiz konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları, yanlış egzersize bağlı egzersiz sırasında ve sonrasında sağlık sorunları yaşıandığı saptanmıştır.

Literatürde 8612 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada katılımcıların % 67,3'ünü yetişkin bireyler oluşturmaktadır.<sup>10</sup> Diğer bir çalışmada fiziksel aktiviteye katılımın yaş ilerledikçe azaldığı bulunmuştur.<sup>12,13</sup> Tayvan'da 60 yaş üstü bireylerde yapılan bir diğer çalışmada

Tablo 5. Araştırmaya katılan bireylerin egzersiz uygulamalarına ilişkin görüşleri ve bilgileri (N=100).

	Evet %	Biraz-Bazen %	Hayır %
Egzersiz psikolojim üzerine olumlu etkileri var	97	3	0
Aletleri kullanırken vücut duruşuma dikkat ediyorum	73	17	10
Aletlerin vücudun hangi bölgesini çalıştırdığını biliyorum	69	25	6
Egzersiz aletleri kullanıcılara uygundur	45	41	14
Parktaki egzersiz aletlerinin yeterli olduğunu düşünüyorum	19	22	59
Egzersiz sırasında ağrı olmaktadır	13	31	56
Egzersiz sırasında sağlık problemi yaşıyorum	8	27	65

Tablo 6. Egzersiz sırasında ve egzersizden sonra yaşanan sağlık problemleri (N=100).

	Egzersiz sırasında %	Egzersizden sonra %
Sağlık problemi yaşamıyorum	65	21
Nefessiz kalma	13	3
Kas ağrıları	10	54
Zorlanma	6	4
Göğüs ağrısı	3	3
Bel ağrısı	1	2
Bacak ağrısı	1	0
Tansiyon düşmesi	1	2
Kann ağrısı	0	4
Kol ağrısı	0	3
Sırt ağrısı	0	2
Omuz ağrısı	0	1
Eklem ağrıları	0	1
Toplam	100	100

katılımcıların parklara fiziksel aktiviteden çok sosyal aktivite amaçlı geldiği belirtilmiştir.<sup>14</sup> Çalışmamızda katılımcıların demografik bilgilerine bakıldığında yetişkin bireylerin katılımının daha fazla olduğu ve ileri yaş katılımının az olduğu görülmektedir.

Halkın kullanım alanı olan açık alanların bir kısmı tamamlayıcı alan olan sokaklar, meydanlardan; bir diğer kısmı da işlevsel parklardan meydana gelmektedir.<sup>15</sup> İşlevsel alanlar içerisinde açık alan egzersiz parkları günlük yaşam içerisinde bireye birtakım olası yararlar sunmaktadır. Yapılan araştırmalar, açık alan egzersiz parklarında yapılan egzersizler sayesinde bireylerin psikolojik

olarak rahatlama, yenilenme, stresten uzaklaşma ve sosyal ilişkileri değiştirme imkanı kazandığını göstermektedir.<sup>16-22</sup> Aynı zamanda açık alan egzersiz aletlerinin eklem hareket açıklığını arttırdığı, kardiyovasküler dolanımı geliştirdiği ve kas ağrılarını azalttığını belirten çalışmalar bulunmaktadır. Aparicio ve ark. yaptıkları çalışmada açık alan egzersiz aletlerinin yaralanmalar sonrasında ki tedavi ve rehabilitasyon sürecinde kliniklere ve spor salonlarına katkı sağladığını belirtmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin, sağlığı koruyucu özelliği dolayısıyla teşvik edilmesinin milli ekonomi adına da tasarrufa katkı sağlayacağı düşünölmektedir.<sup>23,24-27.</sup>

Çalışmamızdaki bireylerin büyük oranı açık alan egzersiz parkında spor yapmanın psikolojik olarak olumlu katkısı olduğunu belirtmiştir.

Katılımcıları cinsiyet açısından değerlendirdiğimizde homojen bir tablo ortaya çıkmaktadır. Yapılan çalışmalar kadınların fiziksel etkinliğe katılmalarına yönelik yeni fırsatların yaratılması, kadınlara yönelik sağlık ve fiziksel uygunluk hareketlerinin artmasıyla birlikte kadınların fiziksel aktivite katılımında önemli artışlar meydana geldiği belirtilmiştir.<sup>28</sup> Değerlendirmeye aldığımız bireylerin % 53'ünün kadın olması, kadınların uygun ve ekonomik ortam bulmaları halinde en az erkekler kadar egzersize istekli olduklarını ortaya koymaktadır. Çalışmada her meslek grubundan katılımcının olması parklara ulaşımın uygun olduğunu ve etkin bir şekilde kullanıldığını göstermektedir.

Çalışmamızdaki egzersiz aletlerinin kullanması katılımcıların fiziksel aktivitelerini artırdığı gibi psikolojik iyilik hallerinin de olumlu etkilediği saptanmıştır. Yaşlıların daha çok grup egzersizler yapmak ve sosyal aktivite olarak parklara geldiği belirtilmektedir. Bu durum yaşlıların tamamıyla sosyal rehabilitasyon ihtiyaçlarını karşılamaktadır.<sup>10,29</sup> Çalışmamızda ise ileri yaş bireylerin oranının oldukça az olduğu görülmüştür. Emekli bireylerin sayısının daha az olması kültüre bağlı bir faktör olduğunu düşündürmektedir. Toplumumuzda ileri yaş bireylerde spor yapma alışkanlığı son derece azdır.

Çalışmamızda bireylerin büyük oranının lisans ve ön lisans mezunu olduğu saptanmıştır. Eğitim ve egzersiz yapma oranının doğru orantılı olduğu; egzersiz konusunda bireylerin bilinçlendirilmesi sonucunda egzersiz yapma oranının artacağı kanısındayız.

Bireylerin yaptıkları egzersizleri uygulamada ve bu egzersizlerin kendilerine olan katkılarını sorguladığımızda alınan sonuçlara göre bu konuda yeterli bilgiye sahip olmadıkları görüldü. Yapılan araştırma sonuçlarına göre; yetişkinlerin fiziksel etkinlikten daha fazla sağlık yararı elde edebilmeleri için orta şiddetli aerobik fiziksel etkinliği haftanın her günü 30 dakika gerçekleştirmeleri gerektiği belirtilmektedir.<sup>13,14</sup> Çalışmamızdaki

bireylerin haftanın her günü ve yeterli sürede egzersiz yapmadığı bulunmuştur.

Isınma egzersizleri, yapılacak olan sportif aktivitede kullanılacak kasları optimum düzeye getirmek ve iyi sonuç almak için gereklidir. Isınma, olası sakatlanma durumunu önleyerek sporcuların kas sertliğinin azalmasında, kas kasılma hızında, oksijen kullanımının kolaylaşmasında, aktif dokulara olan kan akışında, kalbin egzersize hazır hale gelmesinde etkilidir. Sportif aktivitelerden sonra yapılacak soğuma egzersizleri kalp atışını egzersiz öncesi seviyesine yavaşça indirmek ve kaslarda oluşan yorgunluk maddelerinin kolay atılmasını sağlamaktadır.<sup>30</sup> Egzersiz yapan bireylerde nefessiz kalma şikayetine görülmesi, havayolu inflamasyonuna bağlı olabileceğini düşündürmektedir. Bireyleri solunum problemlerinden korumak amaçlı ısınma, soğuma ve solunumla kombine egzersiz eğitiminin fizyoterapist tarafından verilmesinin uygun olacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların egzersiz aletlerini kullanım amaçları sorgulandığında çoğunlukla zayıflamak ve düzgün bir postüre sahip olmak amacıyla aletlerin kullanıldığı belirlendi. Günümüzde obezite salgın hastalıklar grubunda değerlendirilmektedir. Sağlık bakanlığı başta olmak üzere bir çok kurum ve kuruluş obezite ile mücadele etmektedir. Obeziteye sekonder olarak gelişen postür bozuklukları da insan sağlığını tehdit etmektedir.<sup>10,30</sup>

Egzersiz öncesi, sırası ve sonrası sağlık sorunlarına bakıldığında en belirgin olarak kas ağrılarında artış olduğu görülmektedir. Bu durumun bireylerin egzersiz uygulamalarındaki bilgi eksikliğinden, bilinçlendirilmediğinden ve yaşam tarzlarının daha çok sedanter veya düşük seviyede fiziksel uygunluğa sahip olmalarından kaynaklandığı kanısındayız. Bu konuda yapılan çalışmalarda fiziksel uygunluk seviyeleri yüksek olan bireylerin parka gelme sebeplerinin açık alan egzersiz aletleri olduğu ve onların bu aletleri daha fazla kullandıklarını göstermektedir.<sup>14</sup> Uzman kişiler tarafından bu bireylerin bilinçlendirilmesinin fiziksel, sosyal ve sağlık anlamında halkımıza büyük katkılar sağlayacağı düşüncesindeyiz.

### Limitasyonlar

Çalışmada bireylerin yaş aralıkları birbirinden oldukça farklıdır, yaş aralıkları daha dar ve daha ileri yaşta olan bir grup alınsaydı spora bağlı sakatlanma oranının daha fazla ortaya konulabileceği düşünölmektedir. Ayrıca bireylerin açık alan parklarından duydukları memnuniyet ve beden kitle indeksi değerlendirilmeliydi. İleriki çalışmalarda bu konuların göz önünde bulundurulması yararlı olacaktır.

### Sonuç

Açık alan spor aletleri, toplumumuza egzersiz alışkanlığını kazandırmıştır, fakat yanlış egzersizden kaynaklı sağlık problemleri yaşanılmaktadır. Bu problemlerin spor aletleriyle ilgili bilgi düzeyi yetersizliğinden kaynaklandığı düşünölmektedir. Sağlıklı bireylerin egzersize yönlendirilmesinde, halk sağlığı alanında uzman sağlık profesyonellerinin, özellikle koruyucu rehabilitasyondaki rolleri sebebiyle fizyoterapistlerin daha fazla görev alması gerektiği görüşüne varılmıştır.

**Teşekkür:** Yok.

**Çıkar çatışması:** Yok.

**Finans:** Yok.

## KAYNAKLAR

- Muthuri SK, Wachira LJ, Leblanc AG, et al. Temporal trends and correlates of physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness among school-aged children in Sub-Saharan Africa: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2014;11:3327-3359.
- Chaouloff F. Effects of acute physical exercise on central serotonergic systems. *Med Sci Sports Exerc*. 1997;29:58-62
- Fereshtehnejad SM, Lökk J. Active aging for individuals with Parkinson's disease: definitions, literature review, and models. *Parkinsons Dis*. 2014;2014:739718.
- Prinsloo GE, Rauch HG, Derman WE. A brief review and clinical application of heart rate variability biofeedback in sports, exercise, and rehabilitation medicine. *Phys Sportsmed*. 2014;42:88-99.
- Bilge M, Münüroğlu S, Gündüz N. Türk bayan milli takımı oyuncularının somatotip profilleri ve yabancı ölkelerle oyuncuların ile karşılaştırılması. *Spor Araştırmaları Dergisi*. 2000;4:33-43.
- 6.Demir M, Filiz K. Effects of sport exercises on human organism. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakóltesi Dergisi*. 2004;5:109-114.
- Demir C. Milli parklarda sürdürülebilirlik kavramının turizm ve rekreasyon faaliyetleri açısından analizi: Türkiye'deki milli parklara yönelik bir uygulama. *Sosyal Bilimler Dergisi*. 2001;6:88-105.
- Haskell WL, Lee IM, Pate RR, et al. Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from The American College of Sports Medicine and American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*. 2007;39:1423-1434.
- Şimşek D, Katırcı H, Akyıldız M, et al. Açık alan egzersiz parkları ve kullanıcılarına ilişkin bir araştırma. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2011;9:41-48.
- Chow HW. Outdoor fitness equipment in parks: a qualitative study from older adults' perceptions. *BMC Public Health*. 2013;3:1216.
- Sümböloğlu K, Sümböloğlu V. Klinik ve Saha Araştırmalarında Örnekleme Yöntemleri ve Örnekleme Büyüklüğü. *Hatiboğlu Yayınları: Ankara*, pp:27, 2005.
- Hug SM, Hartig T, Hansmann R, et al. Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency. *Health Place*. 2009;15:971-980.
- Tucker P, Gilliland J. The effect of season and weather on physical activity: a systematic review. *Public Health*. 2007;121:909-922.
- Kaczynski AT, Wilhelm Stanis SA, Hastmann TJ, et al. Variations in observed park physical activity intensity level by gender, race, and age: individual and joint effects. *J Phys Act Health*. 2011;8:151-160.
- Kart N. Emirgan Parkı'nda kullanıcıların memnuniyet derecelerinin değerlendirilmesi. *İstanbul Üniversitesi Orman Fakóltesi Dergisi*. 2005;61:185-207
- Dishman RK, Washburn RA, Heath GW. Physical activity epidemiology. *Am J Epidemiol*. 2004;159:910-911.
- Lawlor DA, Hopker SW. The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *BMJ*. 2001;322:763-767.
- Macnaghten P, Urry J. Bodies in the woods. *Body Soc*. 2000;6:166-182.
- Morgan W. Physical activity, fitness, and depression. Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, Eds. *Physical Activity, Fitness, and Health*. Champaign, IL: Human Kinetics; 1994. p.851-867.
- North TC, McCullagh P, Zung VT. Effect of exercise on depression. *Exerc Sport Sci Rev*.

- 1990;18:379–415.
21. Sixt S, Beer S, Blüher M, et al. long- but not short-term multifactorial intervention with focus on exercise training improves coronary endothelial dysfunction in diabetes mellitus type 2 and coronary artery disease. *Eur Heart J*. 2010;31:112–119.
  22. Schmitt NM, Schmitt J, Dören M. The role of physical activity in the prevention of osteoporosis in postmenopausal women - An Update. *Maturitas*. 2009;63:34-38.
  23. Hernández Aparicio E, Fernández Rodríguez E, Merino Marbán R, et al. Analysis of the public geriatric parks for elderly people in Málaga (Spain). *Retos*. 2010;17:99-102.
  24. Tucker P, Irwin JD, Gilliland J, et al. Environmental influences on physical activity levels in youth. *Health Place*. 2009;15:357–363.
  25. Abu-Omar K, Rütten A. Relation of leisure time, occupational, domestic, and commuting physical activity to health indicators in Europe. *Prev Med*. 2008;47:319-323.
  26. Stamatakis E, Hillsdon M, Primatesta P. Domestic physical activity in relationship to multiple CVD risk factors. *Am J Prev Med*. 2007;32:320-327.
  27. Dunstan DW, Salmon J, Owen N, et al. Physical activity and television viewing in relation to risk of undiagnosed abnormal glucose metabolism in adults. *Diabetes Care*. 2004;27:2603-2609.
  28. Bulgu N, Arıtan CK, Aşçı FH. Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2007;18:167-181.
  29. Cohen DA, Marsh T, Williamson S, et al. Impact and cost-effectiveness of family Fitness Zones: a natural experiment in urban public parks. *Health Place*. 2012;18:39-45.
  30. Malkin M. Warming up cooling down and stretching. *Fitness Management (Los Angeles)*. 2004;20(2):9407-9449.