

B REYLER N AKT F YA LANMA UYGULAMALARINA L K N GÖRÜ LER *

AYBALA DEM RC AKSOY¹ - Gazi Üniversitesi

Özet

Bu ara t,rma, Ankara'da ya ayan bireylerin aktif ya lanmaya ili kin görü ler ve uygulamalar,n, belirlemek üzere 300 birey üzerinde yürütülmü tür. Ara t,rmaya kat,lan bireylerin % 82,3ü aktif ya lanma hakk,nda bilgi sahibi olmad,klar,n, belirtmi tir. Bireylerin aktif ya lanma uygulamalar, hakk,nda yararlanabilecekleri bilgi kaynaklar,n,n s,ras,yla televizyon, internet ve yaz,l, bas,n oldu u belirlenmi tir. Bireyler aktif ya lanma uygulamalar,na, uzun ve sa l,kl, ya amak (% 74,1), iyi bir görünüm (% 51,8) ve ayn, oranlarda (% 47,8) ba , ,kl,k sistemini güçlendirme ile fiziksel ve zihinsel faaliyetleri maksimum düzeye ç,karma amac, ile ba vurabileceklerini ifade etmi lerdir. Ara t,rma bulgular,na göre, bireylerin yakla ,k yar,s,n,n (% 51,4) evde egzersiz yapmad, , ve yar,dan biraz fazlas, (% 59,9) hiç düzenli sa l,k kontrolü yapt,rmad, ,n, ve ço unlu u hiç kanser taramas, yapt,rmad,klar, saptanm, t,r. Bireylerin büyük ço unlu unun (% 82,3) aktif ya lanmaya ili kin bilgi sahibi olmad,klar, belirlenmi tir. Bu bulgu , , nda bireylere ya lanma süreci ba lamadan, aktif ya lanmaya ili kin bilgilendirme ç,al, malar,n,n ba lat,lmas, ve yürütülmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: ya lanma, aktif ya lanma, sa l, , geli tirme, ya am kalitesi

Opinions about active ageing practices of individuals

Abstract

This study aims to identify individual opinion about active ageing and find out whether opinions vary according to gender. The sample of the study consists of 300 participants living in provincial Ankara. 82.3 % of the participants indicated that they had no information about active ageing. It was found that the existing sources of information about active ageing practices were television, the Internet, and the print media respectively. The participants explained their reasons for turning to active ageing practices as living a long and healthy life (74.1 %), looking good (51.8 %), strengthening immunity (47.8 %) and maximizing physical and mental performance (47.8 %). According to the findings, about half of individuals (51.4 %) were not exercising at home and slightly more than half (59.9 %) had never taking regular health checks , and the majority were found to make no cancer screening. As a result, it was found that nearly half of the participants had little information about active ageing. In the light of this finding, action needs to be taken to inform people about active ageing before they enter the ageing process itself.

Key words: ageing, active ageing, improving health, quality of life

*VII.Ulusal Ya l,l,k Kongresinde bildiri olarak sunulmu tur (23-25 May,s, Karabük)

¹ Doç.Dr., Gazi Üniversitesi, Bankac,l,k ve Sigortac,l,k Yüksekokulu, Sigortac,l,k Bölümü

Be evler / ANKARA e-posta: aybalademirci@gmail.com

1.G R

Ya l, bireylerin toplam nüfus içindeki say, ve oranlar,n,n artmas, ya lanma ile ilgili sorunlar,n ve ayn, zamanda ya l,l,ka ya am kalitesinin yükseltilmesi, aktif, ba ar,l, ve sa l,kl, ya lanma gibi kavramlara duyulan ilgiyi art,rmaktad,r (Öztop, 2010). Dünya'da 21.yüzy,lda öncelikli demografik olgulardan biri olan ya lanma; vücudun molekül, hücre, doku, organlar,nda zamanla ortaya ç,kan ve geri dönü ü olmayan yap,sal ve i levsel de i ikliklerin tümüdür (Kal,nkara, 2011). Aktif ya lanma, ya l, bireylerin ya am kalitesini art,rabilmek için; sa l,k, güvenlik ve kat,l,m olanaklar,n, en uygun hale getirme süreci olarak tan,mılanabilir (Baran ve Bahar-Özvar, , 2012). Buna göre; ya l,l,k bir süreç olarak ele al,nmakta ve bu süreçte, ya l, bireylerin gündelik ya ama sa l,kl, ve güvenli bir ekilde kat,l,mılar, esas al,nmaktad,r. Bir di er ifadeyle aktif ya lanma süreci her ya l, bireyin toplum içinde aktif olma, aktif ya lanma ans ve hakk,na sahip olmas, gerekti i vurgulanmaktad,r (Tutal ve Üstün, 2009). Ya l,l,kl,la ilgili politika ve programlar ya am beklentisini uzatmaktan ziyade ya am kalitesini ve genel sa l, , art,rmaya odaklanm, t,r (Öztop, 2010).

Bilim insanlar, ya am süresini uzatmay, ba arm, olmalar,na ra men ya am kalitesini art,rmak için az ilerleme kaydedildi ini itiraf etmektedir. Bireyler uzun ancak dü ük ya am kalitesine sahip ya amaktad,r. Ya am boyu sa l,kl, ve zinde kalman,n anahtar,n,n dengeli beslenmek, egzersiz yapmak ve düzenli sa l,k kontrolü yapt,rmak oldu unu söylemek mümkündür. Uzmanlar kanser, kalp hastal, , gibi hastal,klar,n büyük bir oran,n,n beslenme ve ya am eklinin de i mesi ve düzenli egzersiz ile önlenebilece ini ifade etmektedir (Mindell, 2003; Tate, Lah ve Cuddy, 2003). Beslenme, ya am,n her döneminde sa l, ,n temelini olu turmaktad,r. Sa l,kl, beslenmede diyetin öncelikli görevi, metabolik gereksinimleri kar ,lama ve vücudun çal, mas, için gerekli enerji ve besin ö elerini yeterli miktarda sa lamakt,r. Bununla birlikte beslenme bilimindeki son geli meler diyetin sadece optimal sa l, ,n olu umu ve geli iminde de il, baz, hastal,klar,n riskini azaltmada, dolay,s,yla ya am kalitesini yükseltmede potansiyel bir etkiye sahip oldu unu göstermektedir (Yücecan, 2007).

Ba ar,l, ya lanma, dengeli beslenmek gibi egzersiz yapmay,; yürüyü ve yak,n ki isel ili kileri sürdürmeyi kapsar (Tate vd., 2003). Ba ,ms,z ya am kalitesi ile egzersiz aras,nda bir ili ki bulunmaktad,r (Laforge, Rossi, Prochaska, Velicer, Levesque ve McHorney, 1999). Yap,lan bir çal, mada düzenli yürüyü egzersizine kat,lan erkek bireylerin reaksiyon zamanlar,nda art, meydana gelmi tir (Zorba, Babayi it, Sayg,n, rez ve Karacabey, 2004). Ya land,kça kaslar,n zay,flad, ,na ili kin yayg,n inan, a ra men do ru egzersizle 90 hatta daha ileri ya larda kas yapma ve gücünü koruman,n mümkün oldu u ifade edilmektedir (Mindell, 2003). Düzenli bilinçli egzersiz uygulamalar,; kan bas,nc,n, dü ürür, uyku düzenini art,r,r, stresi azalt,r, vücudun kas ve kemik

kütlesi kayb,n, önler, denge ve hareket yetene ini geli tirir, denge kayb,na ba l, dü me ve yaralanma riskini azalt,r, depresyonu önler ve zihinsel kavramay, art,r,r (Zorba vd., 2004).

Dengeli beslenme, düzenli egzersizin yan,nda düzenli sa l,k kontrolü de aktif ya lanma için önemlidir. öSa l, ,n geli tirilmesiö ve ökoruyucu özel önlemlerin al,nmas,ö birincil koruma düzeyi kapsam,nda ele al,nan korunma önlemleridir. Bu önlemler aras,nda, sa l,kl, bir diyet, düzenli egzersiz, lif miktar,n,n art,r,lmas,, meyve ve sebzelerin düzenli al,nmas,, sigaran,n b,rak,lmas, ve stresle mücadele gibi korunma yollar, bulunmaktad,r. kincil korunma düzeyinde ise; öerken tan,ö ve öuygun tedavi ve sakatl,klar,n s,n,rland,r,lmas,ö önlemleri bulunmaktad,r. Bireyin sa l, ,n,n korunmas,nda erken tan,n,n yeri önemlidir. En etkin yöntemlerden olan ikincil korunma yollar, aras,nda; düzenli doktor kontrolünde olman,n yan, s,ra, düzenli mamografi, PSA (*Prostat Spesifik Antijen*) taramas, ve d, k,da gizli kan taramas, gibi tarama yönteminden yararlan,labilmektedir (Kal,nkara, 2011). Bu çal, man,n amac,, bireylerin aktif ya lanma uygulamalar,na ili kin görü lerini belirlemektir.

2. YÖNTEM

Ara t,rma kesitsel bir ara t,rmad,r. Ara t,rman,n çal, ma evrenini Ankara ilinde kent merkezinde ya ayan bireyler; örneklemini ise rastgele seçilen, ara t,rmaya kat,lmaya gönüllü 300 birey olu turmaktad,r. Veri toplama arac, olarak anket tekni inden yararlan,lm, t,r. Veri toplama arac, geçerlili ini sa lamak için uzman görü lerinden faydalan,lm, t,r. Kapsam geçerlili i aç,s,ndan anket formu maddelerinin ara t,rmac,n,n amac,na uygun olma durumu be uzman taraf,ndan de erlendirilmi tir. Uzman görü lerinden sonra gerekli düzenlemelerin yap,lmas, ile anket formundaki maddelerin ara t,rman,n amac,na uygun olarak haz,rland, , görülmü tür. Veri toplama arac, 24 Ekim-14 Kas,m 2011 tarihleri aras,nda yüz yüze uygulanm, t,r. Ara t,rma sonunda elde edilen veriler, tan,malay,c, istatistikler ile bireylerin aktif ya lanma uygulamalar,na ili kin görü lerinin ya gruplar,na göre farklı, l, ,n, tespit etmek amac,yla ki-kare analizinden yararlan,lm, t,r (Güngör ve Bulut, 2008). Anlaml,l,k düzeyi olarak 0.05 de eri esas al,nm, t,r.

3. BULGULAR VE TARTI MA

Ara t,rmaya kat,lan bireylerin % 43,7ösi 30 ya ve alt,, % 56,3ösi 31 ya ve üstü, % 67,2ösi yar,s, kad,n, % 32,8ösi erkektir. Lise ve daha az e itimi olanlar % 50,3; lise ve daha fazla e itimi olanlar % 49,7ödir. Bireylerin % 53,0öünün ayl,k geliri 1200 lira ve alt,nda, % 30,3öünde 1201 lira ve üzerindedir; % 16,7ösi ise gelirle ilgili soruyu cevaplamam, t,r (Çizelge 1).

Çizelge 1. Bireylerin demografik bilgilerine göre dağılımı,

Ya	N	%
29 ya ve alt,	131	43.7
30ya ve üstü	169	56.3
Cinsiyet		
Kadın	156	52.0
Erkek	144	48.0
Eğitim durumu		
Lise ve alt,	151	50.3
Lise ve üstü	149	49.7
Aylık Gelir		
1200 lira ve alt,	159	53.0
1201 lira ve üstü	91	30.3
Cevapsız	50	16.7
Toplam	300	100.0

Çizelge 2. Bireylerin aktif yaşamla ilgili bilgi durumu ve aktif yaşamla uygulamalar hakkında yararlanabilecekleri bilgi kaynakları,

Aktif Yaşamla İlgili Bilgi Durumu	N	%
Bilgisi olmayanlar	247	82,3
Bilgisi olanlar	53	17,7
Toplam	300	100,0
Yararlanabilecek bilgi kaynakları*		
Televizyon	170	68,8
İnternet	158	64,0
Yazılı basın	139	56,3
Yakın çevre	95	38,5
Uzman	89	36,0
Radyo	36	14,6
Diğer**	11	4,5

*Birden fazla seçeneği işaretlenmiştir, ** Spor hocası, okul, kitap

Araştırmaya katılan bireylerin % 82,3'ü aktif yaşamla ilgili bilgi sahibi olmadıkları, belirtmiştir. Aktif yaşamla bilgisinin cinsiyete göre farklılık göstermediği, istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, (p>0.05) saptanmıştır. Bireylerin aktif yaşamla uygulamalar hakkında yararlanabilecekleri bilgi kaynakları arasında televizyon, internet ve yazılı basın olduğu belirlenmiştir (Çizelge 2). Yapılan bir çalışmada da, katılımcılar ana bilgi kaynağı olarak televizyonu belirtirken, televizyonu doktorları izlediği saptanmıştır (Diçgil, vd., 2007).

Çizelge 3. Bireylerin aktif ya lanma uygulamalar,na ba vurma amaçlar,

Uygulamalara Ba vurma Amaçlar,*	N	%
Uzun ve sa l,kl, ya ama	183	74,1
Zinde olma	145	58,7
yi bir görünüm	128	51,8
Depresyonu azaltma	116	47,0
Ba , ,kl,k sistemini güçlendirme	118	47,8
Fiziksel ve zihinsel faaliyetleri maksimum düzeye ç,karma	118	47,8
Konsantrasyon ve haf,za faaliyetlerini artt,rma	82	33,2
Uyku bozuklu unu giderme	71	28,7
Cinsel aktivitenin iyile mesi	40	16,2
Di er**	3	1,2

*Birden fazla seçenek i aretlenmi tir **Ya lanmay, geciktirme

Çizelge 4. Bireylerin ya gruplar,na göre aktif ya lanma amac, ile uygulad,klar, egzersizin çe it ve s,kl, ,

Aktif Ya lanma Uygulamalar,	Ya gruplar,	Haftada bir kaç kez		Ayda bir		Hiç	
		N	%	N	%	N	%
Egzersiz							
Evde egzersiz yapar,m	30 ya ve -	52	45,2	14	12,2	49	42,6
	31 ya ve +	43	32,6	11	8,3	78	59,1
	Toplam	95	38,5	25	10,1	127	51,4
		$\chi^2=6,696$	sd=2	$p=0,035^*$			
Yüzerim	30 ya ve -	21	18,3	12	10,4	82	71,3
	31 ya ve +	10	7,6	10	7,6	112	84,8
	Toplam	31	12,6	22	8,9	194	78,5
		$\chi^2=7,590$	sd=2	$p=0,022^*$			
Bisiklete binerim	30 ya ve -	18	15,7	14	12,2	83	72,2
	31 ya ve +	20	15,2	10	7,6	102	77,3
	Toplam	38	15,4	24	9,7	185	74,9
		$\chi^2=1,561$	sd=2	$p=0,458^*$			
Tempolu yürüyü yapar,m	30 ya ve -	85	73,9	5	4,3	25	21,7
	31 ya ve +	84	63,6	9	6,8	39	29,5
	Toplam	169	68,4	14	5,7	64	25,9
		$\chi^2=3,056$	sd=2	$p=0,217$			
Spor salonunda egzersiz yapar,m	30 ya ve -	31	27	6	5,2	78	67,8
	31 ya ve +	27	20,5	11	8,3	94	71,2
	Toplam	58	23,5	17	6,9	172	69,6
		$\chi^2=2,075$	sd=2	$p=0,354$			

* $p<0.05$

Bireyler aktif ya lanma uygulamalar,na, uzun ve sa l,kl, ya amak (% 74,1), iyi bir görünüm (% 51,8) ve ayn, oranlarda (% 47,8) ba , ,kl,k sistemini güçlendirme, fiziksel ve zihinsel faaliyetleri maksimum düzeye ç,karma amac, ile ba vurabileceklerini ifade etmi lerdir (Çizelge 3). Öztürk (2009) çal, mas,nda ise üniversite gençlerinin ço unlu u sa l,kl, ya lanmay, öya l,l,ka gelen de i imlere uyum sa lamakö olarak ifade etmi tir.

Bireylerin yakla ,k yar,s,n,n (% 51,4) evde egzersiz yapmad, ,; evde egzersiz yapan 30 ya ve alt, bireylerin % 45,2'sinin; 31 ya ve üstü bireylerin % 32,6's,n,n haftada bir kaç kez evde egzersiz yapt,klar, belirlenmi tir. 30 ya ve alt, ve 31 ya üstü bireylerin ço unlu u hiç yüzmediklerini (s,ras,yla % 71,3 ve % 84,8) ve hiç bisiklete binmediklerini (s,ras,yla % 72,2 ve % 77,3) ifade etmi lerdir. Tempolu yürüyü yapma hem 30 ya alt, (% 73,9) hem de 30 ya ve üstü bireylerde (% 63,6) ço unluktad,r. Evde egzersiz yapan ve yüzme al, kanl, , olan bireylerin ya gruplar, ile egzersiz yapma s,kl, , aras,nda anlaml, bir farklı,k bulunurken ($p<0.05$); bisiklete binen, tempolu yürüyü yapan ve spor salonunda egzersiz yapan bireylerin ya gruplar, ile egzersiz yapma s,kl, , aras,nda anlaml, bir farklı,k bulunmam, t,r ($p>0.05$) (Çizelge 4).

Çizelge 5. Bireylerin ya gruplar,na göre aktif ya lanma amac, ile uygulad,klar, sa l,k kontrolü çe it ve s,kl, ,

Aktif Ya lanma Uygulamalar,	Ya Gruplar,	Haftada bir kaç kez		Ayda bir		Hiç	
Sa l,k Kontrolü							
		N	%	N	%	N	%
Düzenli sa l,k kontrolü yapt,r,r,m	30 ya ve -	8	7,0	35	30,4	72	62,6
	31 ya ve +	5	3,8	51	38,6	76	53,4
	Toplam	13	5,3	86	34,8	148	59,9
		$\chi^2=2,620$	sd=2	$p=0,270$			
Kanser taramas, yapt,r,r,m	30 ya ve -	4	3,5	9	7,8	102	88,7
	31 ya ve +	8	6,1	20	15,2	104	78,8
	Toplam	12	4,9	29	11,7	206	83,4
		$\chi^2=4,376$	sd=2	$p=0,112$			

Çal, maya kat,lan bireylerin yar,dan fazlas, (% 59,9) hiç düzenli sa l,k kontrolü yapt,rmad, ,n, ve ço unlu u hiç kanser taramas, yapt,rmad,klar,n, belirtmi tir. Düzenli sa l,k kontrolü yapt,ran ve kanser taramas, yapt,ran bireylerin ya gruplar, ile sa l,k kontrolü yapt,rma s,kl, , aras,nda anlaml, bir farklı,k bulunmam, t,r ($p>0.05$) (Çizelge 5). Yap,lan bir çal, mada, mamografi yapt,ran kad,nlar,n % 48,9'si mamografiyi önerildi i gibi düzenli aral,klarla yapt,rmakta oldu u saptanm, t,r (Di cigil, vd. 2007).

Çizelge 6. Bireylerin ya gruplar,na göre aktif ya lanma amac, ile beslenmeye ili kin uygulamalar,n çe it ve s,kl ,

Aktif Ya lanma Uygulamalar,	Ya Gruplar,	Haftada bir kaç kez		Ayda bir		Hiç	
		N	%	N	%	N	%
Beslenme							
Dengeli ve yeterli beslenirim	30 ya ve -	93	81,6	3	2,6	18	15,8
	31 ya ve +	117	88,6	3	2,3	12	9,1
	Toplam	210	85,4	6	2,4	30	12,2
**							
Sebze a ,rl,kl, beslenirim	30 ya ve -	105	92,1	3	2,6	6	5,3
	31 ya ve +	120	90,9	-	-	12	9,1
	Toplam	225	91,5	3	1,2	18	7,3
**							
Süt ve süt ürünlerini tüketirim	30 ya ve -	100	87,7	5	4,4	9	7,9
	31 ya ve +	119	90,2	1	0,8	12	9,1
	Toplam	219	89,0	6	2,4	21	8,5
**							
H,zl, haz,r yemek tüketirim	30 ya ve -	65	57,0	26	22,8	23	20,2
	31 ya ve +	39	29,5	39	29,5	54	40,9
	Toplam	104	42,3	65	26,4	77	31,3
$\chi^2=20,373$ sd=2 p=0,000*							
Günde 1,5-2 lt su tüketirim	30 ya ve -	98	86,0	3	2,6	13	11,4
	31 ya ve +	99	75,0	3	2,3	30	22,7
	Toplam	197	80,1	6	2,4	43	17,5
**							
Antioksidan eksikliklerimi gideririm	30 ya ve -	33	28,9	13	11,4	68	59,4
	31 ya ve +	48	36,4	15	11,4	69	52,3
	Toplam	81	32,9	28	11,4	137	55,7
$\chi^2=1,620$ sd=2 p=0,445*							

** Hücrelerde beklenen de erlerin % 20'den fazlas,nda 5'den ve herhangi bir hücrede 1'den az de er olmas, nedeniyle baz, maddelerde ki-kare analizi kullan,lamam, t,r.

Ara t,rma kapsam,nda yer alan 30 ya ve alt, bireylerin yar,dan fazlas,n,n (% 57,0); 31 ya ve üstü bireylerin % 29,5'inin haftada birkaç kez h,zl, haz,r yemek tükettikleri saptanm, t,r. 30 ya ve alt, bireylerin % 28,9'u; 31 ya ve üstü bireylerin % 36,4'ü antioksidan eksikliklerini giderdiklerini belirtmi tir. H,zl, haz,r yemek tüketen kat,l,mc,lar,n ya gruplar, ile tüketim s,kl , aras,nda anlaml, bir farkl,l,k bulunurken (p<0.05); antioksidan eksiklerini gideren kat,l,mc,lar,n ya gruplar, ile tüketim s,kl , aras,nda anlaml, bir farkl,l,k bulunmam, t,r (p>0.05) (Çizelge 6).

4. SONUÇ

Sonuç olarak, bireylerin yar,dan biraz fazlas, hiç düzenli sa l,k kontrolü yapt,rmad,klar,n,, ço unlu u hiç kanser taramas, yapt,rmad,klar,n, belirtmi tir. Ayr,ca 30 ya ve alt, bireylerin yar,dan fazlas,n,n ve 31ya ve üstü bireylerin yakla ,k % 30'unun haftada birkaç kez h,zl, haz,r yemek tükettikleri saptanm, t,r.

Bireylerin yar,ya yak,n, aktif ya lanmaya ili kin bilgi sahibi olmad, ,n, belirtmi tir. Bu bulgu , ,nda, bireylerde ya lanma süreci ba lamadan, aktif ya lanmaya ili kin bilgilendirme çal, malar,n,n yürütülmesi önemlidir. Erken ya larda bu bilgiye sahip bireyin ya l,l,k döneminde ya am kalitelerinin artaca , a ikâd,r. Bilgilendirilmi birey, ya l,l,k sürecine sa l,kl, ad,m atacak ve sa l,kl, kalabilecek, topluma katk,da bulunmaya devam edecek ve ya l,l,ka ba ,ms,z bir ya am sürdürebilecektir.

Bireyler aktif ya lanma uygulamalar,na büyük oranda uzun ve sa l,kl, ya amak amac, ile ba vurabileceklerini ifade etmi lerdir. Bireyler aktif ya lanma hakk,nda ilk s,rada televizyonu bilgi kayna , olarak kullanabileceklerini ifade etmi tir. Bireylerin konu ile ilgili olarak televizyon ba ta olmak üzere internet ve di er kitle ileti im araçlar, kullan,larak bilgilendirilmeleri önerilmektedir. Aktif ya lanma konusunda bireyler, özellikle ya l,l,ka beslenme, fiziksel aktivite, düzenli sa l,k kontrolü yapt,rma konusunda te vik edilebilir.

Ara t,rmac,lar gelecekte genç bireyler ile yeti kin bireylerin görü lerini ve uygulamalar,n, belirlemeye yönelik çal, malar gerçekle tirebilir.

KAYNAKÇA

- Baran, E. ve Bahar-Özvar, , . (2012). Ya l,l,k döneminde sa l, ,n geli tirilmesi. (Edit: D. Aslan ve M. Ertem). *Ya l, Sa l, ,: Sorun ve Çözümler*. Halk Sa l, , Uzmanlar, Derne i (HASUDER) Yay,nlar, No: 2012-1, 1.Bask,, Ankara: Palme Yay,nc,l,k. (pp.25-30).
- Di cigil, G., ensoy, N., Tekin, N. ve Söylemez, A. (2007). Meme sa l, ,: Ege Bölgesinde ya ayan bir grup kad,n,n bilgi, davran, ve uygulamalar,. *Marmara Medical Journal* 20(1):29-36.
- Güngör, M. ve Bulut, Y. (2008). Ki-kare testi üzerine. *Do u Anadolu Ara t,rmalar,,* 7(1): 84-89.
- Kal,nkara, V. (2011). *Temel Gerontoloji: Ya l,l,k Bilimi*. 1.Bask,, Ankara: Nobel Yay,nc,l,k Yay,n no:145.
- Laforge, R.G, Rossi J.S, Prochaska, J.O., Velicer, W.F., Levesque, D.A and McHorney, C.A. (1999). Stage of regular exercise and health-related quality of life. *Preventive Medicine*, 28:3496360.
- Mindell, E. (2003). *Anti-Aging Mucizesi. Ya lanmaya Kar , Direnin*. (Çev. Y. Özkarde ler all.). stanbul: Prestij Yay,nlar,. (s.7-11).
- Öztop, H. (2010). Ya l,l,k dönemi ve tüketim.(Ed: M.Babao ul & A. ener) *Tüketici Yaz,lar,-II*, Hacettepe Üniversitesi Tüketici - Pazar - Ara t,rma - Dan, ma

- Test ve E itim Merkezi (TÜPADEM Yay,nlar,), Ankara: Comart Kurumsal leti im Hizmetleri Ltd. ti.
- Öztürk, A. (2009). *Üniversite Gençlerinin Sa l,kl, Ya lanmaya li kin Görü lerinin Belirlenmesi*, Gazi Üniversitesi Sa l,k Bilimleri Enstitüsü Hem irelik Program, Yay,nlanmam, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Tate, R.B., Lah, L. and Cuddy, T.E. (2003). Definition of successful aging by elderly Canadian males: The Manitoba follow-up study, *The Gerontological Society of America*, 43(5):735-744.
- Tutal, O. ve Üstün, B. (2009). Ya l,kl ve ya dostu kentler: Eski ehir örne i, *Ya l, Sorunlar, Ara t,rma Dergisi*, 2009(1):1-23.
- Yücecan, S. (2007). Tüketici sa l, ,, ya am kalitesi ve optimal beslenme. (Ed: M. Babao ul & A. ener). *Tüketici Yaz,lar,-I*, Hacettepe Üniversitesi Tüketici - Pazar - Ara t,rma - Dan, ma Test ve E itim Merkezi (TÜPADEM Yay,nlar,), Ankara: Comart Kurumsal leti im Hizmetleri Ltd. ti.
- Zorba, E., Babayi it, G. ., Sayg,n, Ö., rez, G. ve Karacabey, K.. (2004). 65685 ya aras,ndaki ya l,larda 10 haftal,k antrenman program,n,n baz, fiziksel uygunluk parametrelerine etkisinin ara t,r,mas,. *F,rat Üniversitesi Sa l,k Bilimleri Dergisi*, 18(2):229-234.