

# Tekerlekli Sandalye Kullanıcılarında Egzersiz Farkındalığı ve Yaşam Stili: Pilot Çalışma

**Ayla Günal<sup>1</sup>, Mine Uyanık<sup>2</sup>, Ferdi Başkurt<sup>1</sup>, Zeliha Başkurt<sup>1</sup>, Tuba İnce Parpucu<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

<sup>2</sup> Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

**Amaç:** Tekerlekli sandalye kullanıcılarının egzersiz alışkanlıkları, eşlik eden ikincil problemler ve egzersiz farkındalığı gibi birçok faktörle şekillenmektedir. Bu bireyler, egzersiz için gerekli olan kuvvet, dayanıklılık gibi temel fiziksel yeterliliklerle birlikte egzersizin motivasyonel yönü ve ilgi çekici olmasının egzersiz yapmalarını etkilediğini belirtmektedirler. Çoğu tekerlekli sandalye kullanıcısı, egzersizin fiziksel uygunluğu ve sosyal katılımı destekleyen çok önemli bir belirleyici olduğunu bilmektedir. Bu çalışmanın amacı tekerlekli sandalye kullanıcılarının egzersizin yararları konusundaki bilgi düzeylerini, egzersizi yapmama nedenlerini ve kişisel alışkanlıkları ile ilgili yaşam stillerini araştırmaktır. **Gereç ve Yöntem:** Çalışmaya 22-60 yaş arasında 5 kadın ve 16 erkek olmak üzere toplamda 21 kişi katıldı. Tüm değerlendirmeler katılımcı ile birebir görüşme ile 30 dakikada tamamlandı. Bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim gibi demografik bilgileri kaydedildi. Katılımcıların egzersiz alışkanlıkları, egzersiz konusundaki bilgi düzeyleri, egzersiz yapmalarına engel olan faktörler ile egzersiz yapmalarını kolaylaştıran faktörlerin yer aldığı 43 maddelik bir skala ile değerlendirildi. Katılımcıların yaşam stilleri beslenme, arkadaşlarla zaman geçirme, uyku gibi kişisel alışkanlıkların yer aldığı 52 maddelik bir skala ile değerlendirildi. **Sonuçlar:** Katılımcıların yaş ortalaması  $40.04 \pm 12.16$  yıl idi. Katılımcıların yaşam stili skalası ile elde edilen sonuçları, 208 tam puan üzerinden ortalama  $124.85 \pm 27.10$  puan olarak bulunmuştur. Egzersiz alışkanlıkları ile ilgili skala sonuçları ise 172 tam puan üzerinden ortalama  $121.71 \pm 12.42$  puan olarak saptanmıştır. Demografik bilgiler ile yaşam stili ve egzersiz alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ( $p > 0.05$ ). İstatistiksel olarak anlamlı olmamasına rağmen yaşam stili ile cinsiyet arasında kadınlar lehine bir sonuç bulunmuştur. Bayanların daha yüksek yaşam stiline sahip olduğu saptanmıştır. Yaşam stili ve egzersiz alışkanlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ). İstatistiksel olarak anlamlı olmamasına rağmen yaşam stili ile egzersiz alışkanlıkları arasında negatif bir korelasyon saptanmıştır. **Tartışma:** Tekerlekli sandalye kullanıcılarının beslenme, arkadaşlarla zaman geçirme, uyku gibi kişisel alışkanlıklarına önem verenlerin aynı zamanda egzersiz katılımı olmadığı ya da tam tersi egzersiz yapan katılımcıların yaşam stillerine çok önem vermedikleri saptanmıştır. Bu sonuçlar tekerlekli sandalye kullanıcılarının yaşam stili ve egzersize katılım konusunda eğitime ihtiyaç duyduklarını göstermiştir. Tekerlekli sandalye kullanıcılarının daha aktif olmaları dolayısıyla yaşamın içinde olmaları ve sağlıklı yaşlanmaları adına erken dönem ergoterapi ve fizyoterapi değerlendirme ve müdahalelerine olan ihtiyacı ortaya koymuştur.

## Exercise Awareness and Lifestyle in Wheelchair Users: Pilot Study

**Purpose:** Exercise habits of wheelchair users are formed by a lot of factors such as secondary problems and exercise awareness. These people said that basic physical adequacies such as strength and endurance and exercise being motivational and interesting affect doing exercises. Most of wheelchair users know that exercise is an important determinant promoting the physical fitness and social

participation. The aim of this study is to investigate the information levels about benefits of exercise on wheelchair users and, the reasons of not doing exercises and the lifestyles related to personal habits.

**Material and Methods:** The study included 5 female 16 male, a total of 21 subjects aged between 22-60 years. All of the assessments were completed by seeing participants one by one in thirty minutes. Demographic characteristics of participants as age, sex, education were recorded. Participants' exercise habits were evaluated with a scale consisting of forty three items including information levels about exercise, exercise barriers and exercise facilitator factors. Participants' lifestyles were evaluated with a scale of fifty two items including personal habits like feeding, spending time with friends, sleeping.

**Results:** The mean age of the participants was  $40.04 \pm 12.16$  years. Participants' derived results from lifestyle scale were found to have a mean of  $124.85 \pm 27.10$  points out of 208 full points. The scale results related to exercise habits were determined as having a mean of  $121.71 \pm 12.42$  points out of 172 full points. A significant relationship between demographic information with lifestyle and exercise habits wasn't found ( $p > 0.05$ ). Although the results are not statistically significant; a result in favour of women was found between gender and lifestyle. It was found that women have a higher lifestyle. A statistically significant relationship wasn't found between lifestyle and exercise habits ( $p > 0.05$ ). Although it was not statistically significant; a negative correlation was determined between lifestyle and exercise habits.

**Conclusion:** It was resulted that wheelchair users' attaching importance to personal habits such as nutrition, spending time with friends, sleeping habits, did not exercise at the same time; or vice versa, exercising wheelchair users did not pay much attention to their lifestyles. These results showed that wheelchair users need training about participating in lifestyle and exercise. This showed the need of early occupational therapy and physiotherapy assessment and intervention for wheelchair users to make them more active, and more age healthily.