

Pandemi Sürecinde Yaşlılık ve Rekreasyon

İpek AYDIN*, Özkan TÛTÛNCÛ**

* Öğretim Görevlisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi

** Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi,

GİRİŞ

COVID-19 salgını tüm ülkeleri olumsuz şekilde etkilemiş ve bazı kısıtlayıcı önlemlerinin alınmasını da beraberinde getirmiştir. Ülkemizde alınan önlemler çerçevesinde “Evde Kal” yaklaşımı desteklenmiş ve salgınla mücadelede önemli tedbirlerden biri olmuştur. Bu uygulama nüfusun çoğunluğunun evden yalnızca belirli saatlerde çıkılmasına izin verildiği bir süreci beraberinde getirmiştir. Çalışma zamanı ve zorunlu ihtiyaçların karşılanması için dışarı çıkma dışında, bireyler zamanlarının tamamını evde geçirmişlerdir. Özellikle salgından en çok etkilenen ve çalışma hayatında yer almayan yaşlı bireyler için sokağa çıkma kısıtlamaları ve ilerleyen zamanlarda günün belirli saatlerinde sokağa çıkabilme izinleri getirilmiştir. Yaşlarına bağlı olarak fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan kısıtlar yaşayan bireyler, bu süreçte daha da kısıtlanmıştır. Ülke nüfusunun yaklaşık yüzde onu (0,095) 65 yaş ve üzerindedir (TUİK 2020). Yaklaşık sekiz milyon kişinin bu süreçte sokağa çıkamaması, bu bireylerin birçok açıdan olumsuz şekilde etkilenmesini beraberinde getirmektedir.

Yaşlılık döneminde bireyler, uzun ve yoğun çalışma süreçlerini tamamlamış, çocuklarını büyütmüş ve belirli bir ekonomik gelir düzeyine erişmiştir. Yaş almış bu bireyler, genel olarak artık kariyer hedeflerini tamamlamış ve kariyer evrelerinden çözülme aşamasına geçmiştir. Bu aşamadaki bireyler artık daha ziyade fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden kendisini geliştirmek ve iyileştirmek istemektedir. Diğer bireylerle ilişkiler ve arkadaşlıklar ön plana çıkmakla birlikte,

yaşa bağlı olarak bireyin bir takım fiziksel kısıtlar ve sorunlar ile mücadele etmesi de gerekmektedir.

COVID-19 salgını bireyleri yalnızlığa sürükleyen, hareket kısıtlaması getiren, iletişimin yalnızca teknolojik olanaklarla sağlanabildiği bir süreci beraberinde getirmiştir. Yaşlı bireyler en temel ihtiyaçlardan olan sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamakta sıkıntı yaşamaktadır. Özellikle yaşlıların cep telefonu, bilgisayar ve internet kullanımıyla ilgili bilgi düzeylerinin az olması ve “ben yapamam” düşünceleri, onların bu süreçte çevrimiçi sosyalleşme olanaklarını daha kısıtlı yaşamalarına neden olmuştur. Arkadaş, komşu, aile ile iletişim kısıtlılığından doğan yalnızlık, yaşlıların psikolojik olarak sıkıntılar yaşamalarına yol açmıştır. En önemli sorunlardan bir diğeri ise yaşlıların evde kaldıkları süre boyunca, hareket-sizlikten dolayı yaşadıkları fiziksel sağlık sorunudur. Ancak yaşlı bireylerin evde olması ve belirtilen sorunlarla karşı karşıya kalması, onların bu sorunlarla başa çıkamayacağı anlamına gelmemektedir. Evde uygulanabilecek ve yaş almış bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığına olumlu katkıları olabilecek rekreatif faaliyetler bulunmaktadır.

PANDEMİ DÖNEMİNDE YAŞLILARIN SAĞLIK PROBLEMLERİYLE BAŞA ÇIKMADA REKREATİF FAALİYETLERİN ROLÜ

COVID-19 salgınında yaşlı bireyler için hastalığa yakalanma endişesinin artması, yaşlarına bağlı olarak zaten bazı kısıtlar ile yaşayan bu bireylerin daha büyük sağlık sorunlarıyla karşı karşıya

kalma olasılıklarını artırmaktadır. COVID-19 salgınında yaş grupları bazında vefat eden kişilerin oranları şu an için tam net olmasa da farklı ülkelerden toplanan veriler, ölüm olasılığının yaşla birlikte katlanarak arttığını göstermektedir (CDC 2020). Vakalarda ölüm oranı 60 yaşın üzerindeki hastalar için yaklaşık yüzde 4, 70 yaşın üzerindeki hastalar için yüzde 8 ve 80 yaşın üzerindeki hastalar için yaklaşık yüzde 15'tir (CEBM 2020). Yaşlı bireylerin içinde buldukları riskin daha büyük olmasından dolayı, bu süreçte tüm önlemleri dikkate alarak hayatlarına devam etmeleri gerekmektedir.

Rekreatif faaliyetler bireylere sadece fiziksel ve psikolojik fayda sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda bireylerin sosyal etkileşimlerini arttırmakta, duyularını tazelemekte ve zamanı daha etkili bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olmaktadır. Birey, hayatı boyunca duygusal, ekonomik, fiziksel veya iş ile ilgili birçok stres kaynağına maruz kalmaktadır. Bireyin yaşamın değişik evrelerinde karşılaştığı strese bağlı gerginlik yaratan duygularının azaltılmasında ve stresinin yönetilmesinde, rekreatif faaliyetler önemli bir yer tutmaktadır (Wang ve Li 2012). Rekreatif faaliyetler, bireylerin sağlık durumunu iyileştirmekle kalmayıp, sağlığın korunmasında da önemli bir rol oynamaktadır.

Sportif, sanatsal veya kültürel rekreatif faaliyetler, bireyleri bir arada tutmayı desteklediği için topluluk içinde olumlu ilişkilerin geliştirilmesine yardımcı olmaktadır. Ortak ilgi alanları dahilinde bir araya gelen bireyler, rekreasyon faaliyetleriyle keyifli zaman geçirerek olumlu sosyal etkileşimlerde bulunabilmektedir. Gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler bireylerin enerjilerini toplamalarına yardımcı olmakta ve diğer rekreatif faaliyetlere katılmalarını motive etmektedir. Rekreatif etkinliklerin en önemli olumlu katkılarından biri de bireylerin zamanlarını etkili ve verimli kullanabilmelerine olanak tanınmasıdır (Driver ve Burns 1999). Rekreatif faaliyetlere katılım bireyin motivasyonu ile ilgilidir (Özdemir vd. 2020). Bu nedenle rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin özsaygıları ve güvenleri gelişmektedir.

Rekreatif faaliyetler açık alanlarda gerçekleştirilebileceği gibi kapalı ortamlarda da gerçek-

leştirilebilir. Özellikle pandemi döneminde iç mekânlarda gerçekleştirilebilen rekreatif faaliyetler önem kazanmıştır. Genel olarak yaşlılar için açık havada gerçekleştirilecek faaliyetlerin tercih edilmesi istense de pandemi sürecinde uygulanan kısıtlamalardan dolayı, bu pek mümkün olmamıştır. Yaşlı bireyler pandemi sürecinde genel olarak pasif rekreatif faaliyetlere odaklanmak durumunda kalmışlardır. Yaşlı bireylerin ev içinde gerçekleştirebilecekleri dikiş dikmek, dans etmek, resim yapmak, kâğıt oynamak, basit egzersizler yapmak, görme engelliler için gönüllü olarak kitap okumak gibi birçok etkinlik bulunmaktadır. Önemli olan temel nokta yaşlı bireylerin evde gerçekleştirebilecekleri rekreatif faaliyetlerin nasıl planlanacağı ve bu faaliyetleri nasıl gerçekleştirebileceklerinin gösterilmesidir. İşte tam bu noktada rekreasyon uzmanlarına gereksinim bulunmaktadır.

Fiziksel Rekreatif Faaliyetlerin Rolü

Fiziksel etkinlikler gibi aktif rekreatif faaliyetler, genel olarak fizyolojik, sosyal ve psikolojik sağlık için büyük katkı sağlamakta (Haskell vd. 2009) ve daha spesifik olarak viral enfeksiyonlara karşı koruyucu bir faktör olarak önemli bir rol oynamaktadır (Zhu 2020). Bunun yanında, orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılım ile bağışıklık sistemi arasında olumlu ilişki belirlenmiştir. Orta düzeyde aktivitenin bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve çoklu organları etkileyen inflamasyonu azalttığı, fiziksel aktivitenin viral solunum yolu rahatsızlıklarına karşı bağışıklık sistemini olumlu yönde etkilediği ortaya konmuştur (Niemann ve Wentz 2019). COVID-19 enfeksiyonunun öncelikle üst solunum yollarında ortaya çıktığı düşünüldüğünde, özellikle yaşlı bireyler için bu bulgular büyük önem taşımaktadır. Gerçekleştirilen bir diğer çalışmada zayıf ve güçsüz yaşlı bireylerin dahi, fiziksel aktiviteden kazanımlar sağladığını ortaya konmuştur (McPhee vd. 2016). Özellikle açık havada gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Godbey ve Mowen (2010), açık havada gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler kapsamında, fiziksel aktivitelerin faydalarını incelemiş ve insan sağlığı ile bu faaliyetler arasında

önemli bir olumlu ilişki olduğunu saptamıştır. COVID-19 pandemi sürecinde özellikle yaşlı bireylerin açık havada fiziksel bir faaliyet gerçekleştirememeleri, onların hiçbir koşulda bu faaliyetleri gerçekleştiremeyeceği anlamına gelmektedir. Yaşlı bireyler doğru bir yönlendirme ile rahatlıkla evlerinde fiziksel aktivite gerçekleştirebilmektedir. Bunun yanında, mahallerinde topluluk içine girmeden yapacakları yürüyüşlerin, fiziksel aktivite olarak önemi bulunmaktadır. Benzer şekilde, Callow ve arkadaşları (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada evde fiziksel aktivite gerçekleştiren yaşlı bireylerin daha düşük düzeyde depresyon yaşadıkları ortaya konmuştur. Fiziksel aktivitenin bu zor süreçte bireylerin psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilediği unutulmamalıdır. Amerikan Kalp Birliği (2018), yaşlı bireylerin haftada 150 dakika orta düzeyde egzersiz yapmasını önermektedir. Ancak pandemi döneminde yaşlılar özellikle yürüyüş yapmak, yüzmek gibi fiziksel aktiviteleri gerçekleştirememektedir. Bu nedenle, yaşlıların evde fiziksel aktivite yapabilmeleri teşvik edilmelidir.

Kuo (2010) tarafından yapılan çalışma, yeşil doğal ortamların yaşlıların sağlık durumunu ve bağımsız yaşam becerilerini geliştirdiğini göstermiştir. Bu durumda yaşlı bireylerin doğal yeşil alanların ve parkların bol olduğu ortamlarda bulunmaları, onların sağlığı açısından iyidir; ancak bulunamamaları durumunda da içinde yaşadıkları ortamı yeşillendirmek onlara farklı açılardan katkı sağlayabilir. Özellikle, çiçek ve bitki yetiştirmek hem rekreatif faaliyet olarak onlara iyi gelecektir, hem de daha yeşil bir ortamda yaşamak bireylerin sağlıklarına olumlu katkı sağlayabilecektir. Rekreasyon alanının çok disiplinli yapısından, uygulamada ve günlük yaşamda yararlanmak gerekmektedir. Bu çerçevede rekreasyon uzmanları ve yerel yönetimler, yaşlı bireylerin fiziksel etkinliklere katılımında eşgüdümlü olarak çalışmalıdır.

Sosyal Rekreatif Faaliyetlerin Rolü

Sosyolojide boş zaman faaliyetleri ve yaşlanma ile ilgili bazı önemli kuramlar bulunmaktadır. Devamlılık kuramına göre yaşlanan bireyler de-

ğişikliklere ayak uydurabilmek için önceki yaşamlarındaki gerçekleştirdikleri davranışları ve faaliyetleri devam ettirirken, aktivite kuramına göre eskiden gerçekleştirdikleri rollerin ve faaliyetlerin yerine yeni faaliyetler ve roller oluşturmalıdır (Liechty ve Genoe 2007). Öte yandan Bengtson (2011), bu kuramların bireysel farklılıkları, sosyal ve yapısal eşitsizlikleri göz ardı ettiğini savunmaktadır.

COVID-19 salgınının, yaşlı bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerinde uzun vadeli bir etkiye sahip olacağı düşünülmektedir. Sosyal izolasyon ve yalnızlık muhtemelen en çok karşılaşılan sağlık sorunlarından biri olacaktır (Wu 2020). Sosyal ortamlara katılmanın bireyin sağlığı üzerinde koruyucu etkisi bulunmaktadır. Bu koruyucu etki, bireyin tüm yaşamını olumlu yönde etkilemektedir (Umberson vd. 2010). Maider ve Klumb (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sosyal aktivitelere katılan bireyler ve ölüm oranları arasında anlamlı bir negatif ilişki tespit edilmiştir. Sosyal aktivitelerin stresi azaltması ve engellemesinin yanında sosyalleşmeyi geliştirmesi, bireyin fizyolojik yapısını olumlu etkilemektedir (Cohen 2004). Bu bulgular COVID-19 pandemi sürecinde sosyal ilişkilerin sürdürülmesinin önemini açıklamaktadır.

Umberson ve Montez (2010) yaptıkları çalışmada, sosyal hayata katılımın koruyucu sağlığı desteklediği ve yaşam boyu sağlık üzerinde olumlu etkiler sağladığı ortaya koymuştur.

Sosyal ilişkilerin özellikle fizyolojik sağlık üzerindeki etkileri incelendiğinde, sosyal izolasyon ve yalnızlığın yaşlanma sürecini hızlandırdığı, birey üzerinde kronik bir stres faktörü olarak fiziksel sağlığı etkileyebileceği ortaya konmuştur (Berkman ve Krishna 2014). Bireyin ileri yaşlarında tecrübe ettiği yalnızlık ve sosyal izolasyon, onu zihinsel ve ruhsal açılardan olumsuz yönde etkileyecektir (Jaremka vd. 2014).

Sosyal izolasyon, yaşlı bireylerdeki yalnızlık hissi ve depresyon olasılığını artırmaktadır (Huang 2020). Ülkemizde nüfusun yaklaşık yüzde onluk kısmını oluşturan yaşlıların yüzde 18,6'sı evlerinde tek başına yaşamaktadır (TÜİK 2020). Yaklaşık bir buçuk milyon yaşlı bireyin evde yal-

nız yaşadığı düşünüldüğünde, yalnızlığa bağlı yaşanabilecek psikolojik ve sosyal problemlerin artması kaçınılmazdır. Bu dönemde özellikle internet kullanımı ile dijital sosyalleşme bireylerde yalnızlık hissini azaltıp, sosyal izolasyonla mücadele edebilmenin bir yolu olarak düşünülebilir (Lizzo ve Liechty 2020). Bireylerin bilgi alışverişinde bulunabilecekleri kitap okuma, yemek tarifleri, tecrübe paylaşımları gibi birçok rekreatif etkinlik, yaşlı bireylerin boş zamanlarını keyifli biçimde geçirmelerini sağlayabilir. Özellikle bireylerin entelektüel birikimlerini canlı tutacak olan çevrimiçi tartışmalar, konuşmalar, sunumlar gibi etkinlikler, bireylerin kişisel deneyimlerini ve duygularını paylaşma olanağı sağlayabileceği gibi eğlenceli zaman geçirmelerine de olanak tanıyacaktır. Çevrimiçi uygulamalar, bireyler arasında bağlantı sağladığından ve özellikle bireyleri yalnızlık hissinden uzaklaştırdığından, yaşlı bireylerin kendilerini psikolojik ve sosyal yönden iyi hissetmelerine yardımcı olmaktadır (Nimrod 2016). Birçok yaşlı birey bu yeni dijital sosyalleşme araçlarına aşina olmayabilir ve bu tür bir etkileşim onların duygusal ihtiyaçlarını etkili bir şekilde karşılamayabilir. Bu nedenle, yaşlı bireylerin bu engelleri aşmaları için özellikle rekreasyon uzmanlarının yardımcı olması gerekmektedir (Hwang vd. 2020).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yaşlılık dönemi genel olarak hayatın başlangıcı olan çocukluk dönemine benzetilmektedir. Çocukluk döneminde bireyin bakıma ve refakate muhtaç olduğu dönemler olmaktadır. Yaşlı bireylerde özellikle ileri yaşlarda fiziksel kısıtlara bağlı olarak, bireylerin daha çok ilgiye ihtiyacı bulunmaktadır. Hem fiziksel hem de psikolojik ve sosyal destek sağlamak, onların iyi oluşlarında olumlu etki yaratabilmektedir. Rekreatif faaliyetlerin etkisi bu noktada ortaya çıkmaktadır.

COVID-19 salgını sürecinde “Evde Kal” uygulamalarıyla fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine, toplulukla gerçekleştirilen faaliyetlere ara verilmiştir. Evde kalan yaşlı bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlıklarını geliştirmeye yönelik, bu dönemde uygulanabilecek bazı seçeneklerin oluşturulması gerekmektedir. Salgın sürecinde

belediyelerin, spor merkezlerinin, rekreatif faaliyet sunan kurumların özellikle yaşlıları dikkate alan daha fazla çevrimiçi öğrenme fırsatı sunma gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Çevrimiçi öğrenme etkinliğini gerçekleştirebilmede, yaşlı bireylerin önünde bazı engeller bulunmaktadır. Bunlardan ilki her yaşlı bireyin ekonomik anlamda çevrimiçi uygulamalara katılabilme esnekliklerinin olmaması, ikincisi gelişen teknolojiye hızlı ayak uyduramama problemleri, üçüncüsü ise yaşın ilerlemesiyle fiziksel sorunların (göz bozukluğu, işitmede azalma vb.) olmasıdır. Yaşın ilerlemesi, özellikle son zamanlarda hızla gelişen teknolojiye, bu bireylerin ayak uydurabilmelerini zorlaştırmaktadır. Ancak bu engellerin aşılması ve pandemi sürecinde yaşlı bireylerin hayata katılmalarının desteklenmesi gerekmektedir.

Bireylerin sağlıklarında fiziksel ve sosyal rekreatif faaliyetlerle, özellikle COVID-19 salgını döneminde, olumlu kazanımlar sağlanabilir. Bu alanda bilgi, beceri ve uzmanlığa sahip olan rekreasyon uzmanları ile bu faaliyetlerin hem planlanması hem de uygulanması gerçekleştirilebilir. Yaşlı bireylerin kişisel özellikleri, sağlık özgeçmişleri göz önüne alınarak gerçekleştirilecek rekreatif faaliyetler, bu bireyleri ve dolayısıyla toplumun sağlığını geliştirmede etkili olabilir (Hutchinson ve Lauckner 2020). Özellikle salgının yaşandığı bu süreçte yaşlı bireyler evde oldukları dönemde nasıl vakit geçireceklerine ilişkin büyük bir boşluğa düşmüşlerdir. Yaşlı bireyler evde yalnız nasıl verimli ve etkili zaman geçirebileceklerini, özellikle salgın gibi önceden karşılaşmadıkları özel koşullarda, bilemedikleri için zamanı yönetme konusunda sıkıntı yaşamaktadır. Pandemi fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden yaşlı bireylerin sağlıklarını olumsuz etkilemektedir. COVID-19 salgını sırasında rekreatif faaliyetler, yaşlı bireylerin fiziksel ve sosyal refahlarını desteklemekte büyük bir öneme sahiptir. Bu nedenle, rekreasyon alanında uzmanlığa sahip olan bireylerin, salgın gibi karşılaşılabilecek olağanüstü durumlarda, rekreatif faaliyetlerin önemini göz önünde bulundurarak, çeşitli faaliyet planları yapmaları gerekmektedir. Özellikle aşı sürecini tamamlamış 65 yaş üstü bireylerin sokağa çıkma yasaklarının gevşetilmesi, onların psikolojik, sos-

yal ve fiziksel olarak rahatlamalarına olanak tanıyacaktır. Aslında pandemi süreci özellikle belirli yaşın üzerinde olan bireylerin, rekreasyona ve rekreasyon uzmanlarına olan gereksinimi ön plana çıkarmıştır. Rekreasyon ve rekreasyon terapisi alanında eğitim almış uzmanlar, bu dönemde toplumun yaş almış bireylerinin yaşam kalitesinin artırılmasında önemli rol oynayabilirler.

KAYNAKÇA

- American Kalp Birliği (2018). American Heart Association Recommendations For Physical Activity in Adults and Kids, <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aharecs-for-physical-activity-in-adults>, (Erişim tarihi: 03.05.2021).
- Amireault, S., Baier, J. M. ve Spencer, J. R. (2019). Physical Activity Preferences Among Older Adults: A Systematic Review, *Journal of Aging and Physical Activity*, 27 (1):128–139. <https://doi.org/10.1123/japa.2017-0234>.
- Berkman, L. F. ve Krishna, A. (2014). Social Network Epidemiology İçinde; L. F. Berkman, I Kawachi, ve M.M. Glymour (Editörler), *Social Epidemiology* (ss. 235-289). New York: Oxford University Press.
- Bengtson, V. L. (2011). Gerontology with a "J": Personal Reflections On Theory-Building in The Sociology of Aging. İçinde R. A. Settersten and J. L. Angel (Editörler), *Handbook of Sociology of Aging* (ss. 619–626). New York: Springer.
- Callow, D. D., Arnold-Nedimala N. A., Jordan, L.S., Pena, G. S., Won J., Woodard, J. L. ve Smith, J. C. (2020). The Mental Health Benefits Of Physical Activity in Older Adults Survive The COVID-19 Pandemic, *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28 (10): 1046-1057, <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>.
- CEBM (2020). Global COVID-19 Case Fatality Rates. <https://www.cebm.net/COVID-19/global-COVID-19-case-fatality-rates/>, (Erişim tarihi: 12.05.2021).
- CDC (2020). Coronavirus Disease 2019: People Who Are At Higher Risk For Severe Illness, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html>, (Erişim tarihi: 12.05.2021).
- Cohen, S. (2004). Social Relationships And Health, *The American Psychologist*, 59 (8): 676–684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>.
- Driver, B. L. ve Burns, D. H. (1999). Concepts and Uses Of The Benefits Approach To Leisure. İçinde; E. L. Jackson ve T. L. Burton (Editörler), *Leisure Studies* (ss. 349-368). Venture: State College, PA.
- Godbye, G. ve Mowen, A. (2010). *The Benefits of Physical Activity Provided By Park And Recreation Services: The Scientific Evidence*. Ashburn, VA: National Recreation and Park Association.
- Haskell, W. L. Blair, S. N. ve Hill, S. N. (2009). Physical Activity: Health Outcomes And Importance For Public Health Policy, *Preventive Medicine*, 49 (4): 280–282. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.05.002>.
- Huang, K. (2020). How to Help Older Adults Fight Loneliness During COVID-19: Social Isolation Can Be Dangerous For Older Adults. Here's How To Help, *Psychology Today*, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hope-resilience/202004/how-help-older-adults-fight-loneliness-during-COVID-19>, (Erişim tarihi: 03.05.2021).
- Hutchinson, S. L. ve Lauckner, H. (2020). Recreation and Collaboration Within The Expanded Chronic Care Model: Working Towards Social Transformation. *Health Promotion International*. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz134>.
- Hwang, T. J., Rabheru, K., Peisah, C., Reichman, W. ve Ikeda, M. (2020). Loneliness and Social Isolation During the COVID-19 Pandemi, *International Psychogeriatrics*, 32 (10): 1217–1220. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000988>.
- Jaremka, L. M., Andridge, R. R., Fagundes, C. P., Alfano, C. M., Pivoski, S. P., Lipari, A. M., Agnese, D. M., Arnold, M. W., Farrar, W. B., Yee, L. D., Carson, W. E. III, Bekaii-Saab, T., Martin, E. W., Jr., Schmidt, C. R. ve Kiecolt-Glaser, J. K. (2014). Pain, Depression, And Fatigue: Loneliness As A Longitudinal Risk Factor, *Health Psychology*, 33 (9): 948–957. <https://doi.org/10.1037/a0034012>.
- Kaczynski, A. T., Potwarka, L. R. ve Saelens, B. E. (2008). Association of Park Size, Distance, And Features With Physical Activity in Neighborhood Parks, *American Journal of Public Health*, 98 (8): 1451-1456.
- Kuo, F. E. (2010). *Park and Other Green Environments: Essential Components Of A Healthy Human Habitat*. Ashburn, VA: National Recreation and Park Association.
- Li, C. ve Wang, C. (2012). The Factors Affecting Life Satisfaction: Recreation Benefits and Quality of Life Perspectives, *Sports & Exercise Research*, 14 (4): 407-418 doi:10.5297/ser.1404.001.
- Li, C. ve Wang, C. (2011). Recreation Benefit, Quality of Life And Life Satisfaction. *First International Conference on Emerging Research Paradigms in Business and Social Sciences*. Dubai, United Arab Emirates.
- Liechty, T. ve Genoe, M. R. (2007). Leisure, Aging and. *The Blackwell Encyclopedia of Sociology*, 1–3.
- Lizzo, R. ve Liechty, T. (2020). The Hogwarts Running Club and sense Of Community: A Ethnography Of A Virtual Community, *Leisure Sciences*. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1755751>.
- Maier, H. ve Klumb, P. L. (2005). Social Participation And Survival At Older Ages: Is the Effect Driven By Activity Content Or Context?, *European Journal of Ageing*, 2 (1): 31–39. <https://doi.org/10.1007/s10433-005-0018-5>.
- McPhee, J. S., French, D. P., Jackson, D., Nazroo, J., Pendleton, N. ve Degens, H. (2016). Physical Activity in Older Age: Perspectives For Healthy Ageing And Frailty, *Biogerontology*, 17 (3): 567–580. <https://doi.org/10.1007/s10522-016-9641-0>.
- Nieman, D. C. ve Wentz, L. M. (2019). The Compelling Link Between Physical Activity And The Body's Defense System, *Journal of Sport and Health Science*, 8 (3): 201–217. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>.

- Nimrod, G. (2016). Online Self-Management Of Well-Being in Later Life, *Interdisciplinary Studies on the Family*, 28: 247–262.
- Özdemir, A. S., Ayyıldız Durhan, T. ve Karaküçük, S. (2020). İçsel Boş Zaman Motivasyon Ölçeği Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışması, *OPUS– Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15 (24): 2838-2855. doi: 10.26466/opus.705201.
- Smith, L. G., Banting, L., Eime, R., O’Sullivan, G. ve van Uffelen, J. G. Z. (2017). The Association Between Social Support And Physical Activity in Older Adults: A Systematic Review, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14: 56. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0509-8>.
- Stahl, S. T., Beach, S. R., Musa, D. ve Schulz, R. (2017). Living Alone And Depression: The Modifying Role Of The Perceived Neighborhood Environment, *Aging & Mental Health*, 21 (10): 1065–1071. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1191060>.
- TUİK (2020). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2020. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayal%C4%B1-N%C3%BCfus-Kay%C4%B1t-Sistemi-Sonu%C3%A7lar%C4%B1-2020-37210&dil=1> (Erişim tarihi: 05.05.2021).
- Umberson, D. ve Montez, J. K. (2010). Social Relationships And Health, *Journal of Health and Social Behavior*, 51 (1): 54–66. doi: <https://doi.org/10.1177/0022146510383501>.
- Wu, B. (2020). Social Isolation And Loneliness Among Older Adults in The Context of COVID-19: A Global Challenge, *Global Health Research and Policy*, 5: 2, doi: 7 <https://doi.org/10.1186/s41256-020-00154-3>.
- Zhu, W. (2020). Should, and How Can, Exercise Be Done During A Coronavirus Outbreak? An Interview with Dr. Jeffrey A. Woods, *Journal of Sport and Health Science*, 9 (2):105–107. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.01.005>.
- İpek AYDIN, Öğretim Görevlisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Necatı Hekkon Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, 35330, Seferihisar, İzmir.
E-posta: ipek.aydin@deu.edu.tr
ORCID: 0000-0002-9355-5712
- Özkan TÛTÛNCÛ, Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Necatı Hekkon Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, 35330, Seferihisar, İzmir.
E-posta: ozkan.tutuncu@deu.edu.tr
ORCID: 0000-0002-2482-0893