

Yaşlı Bireylerin Fiziksel Aktivite Engellerinin İncelenmesi

Gülseren YÜREKLİ^{1*}, Behsat SAVAŞ², Fatma ÇELİK KAYAPINAR¹

¹İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, İzmir.

²Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, Temel Eğitim Bölümü, İzmir.

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 31/08/2023

Kabul Tarihi: 10/12/2023

Online Yayın Tarihi: 31/12/2023

Öz

Araştırmada, yaşlı bireylerin fiziksel aktivite engellerini tespit etmek ve elde edilen verilerin cinsiyet, kronik hastalığa sahip olma durumu ve beden kütle indeksi (BKİ) ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini, İzmir’de yaşayan 65 yaş ve üzerindeki bireyler, örneklemini ise bu bireylerden çalışmaya katılmak için gönüllü olan yaş ortalamaları 70,75±6,15 olan, 221 kadın, 294 erkek olmak üzere toplam 515 katılımcı oluşturmaktadır. Yaşlı bireylerin, fiziksel aktivite engelleri, Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği ile belirlenmiştir. Veriler SPSS 26.00 programı ile analiz edilmiştir. Tüm testler için anlamlılık düzeyi ($p<.05$) olarak alınmış ve anlamlı çıkan sonuçların etki büyüklükleri eta kare (η^2) ile değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde, cinsiyet ve kronik hastalığa sahip olma durumu değişkenleriyle ölçek alt boyutlarının toplam puanı arasındaki farkı tespit etmek için MANOVA, katılımcıların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı değerleriyle hesaplanan BKİ ile ölçek alt boyutlarının toplam puanı arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için partial (kısmi) korelasyon analizi kullanılmıştır. Analizler sonucunda cinsiyet değişkeni ile ölçeğin alt boyutlarının toplam puanı arasındaki fark incelendiğinde, kişisel ve fiziksel çevre engelleri alt boyutlarında kadınların lehine, kronik hastalığa sahip olma değişkeni incelendiğinde, tüm alt boyutlarda kronik hastalığa sahip olan katılımcıların lehine anlamlı farklar bulunmuştur. BKİ ve fiziksel aktivite engelleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Sonuç olarak, kadın ve kronik hastalığa sahip olan yaşlıların fiziksel aktivite engellerinin daha fazla olduğu ortaya koyulmuştur ve özellikle bu gruplarda yer alan yaşlı bireylerde fiziksel aktivite engellerini azaltmaya yönelik müdahalelerin yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, Fiziksel aktivite engelleri, Yaşlılar

Examination of Physical Activity Barriers of Elderly Individuals

Abstract

In the study, it was aimed to determine the physical activity barriers of the elderly and to examine the relationship of the obtained data with gender, having a chronic disease and body mass index (BMI). The population of the research consists of individuals aged 65 and over living in Izmir, and the sample consists of a total of 515 participants, 221 women and 294 men, with an average age of 70.75±6.15, who volunteered to participate in the study. Physical activity disabilities of elderly individuals were determined with the Physical Activity Disabilities Scale. Data were analyzed with SPSS 26.00. The significance level was taken as ($p<.05$) for all tests and the effect sizes of the results that were significant were evaluated with eta square (η^2). In the analysis of the data, MANOVA was used to determine the difference between the variables of gender and chronic disease and the total score of the scale sub-dimensions, and partial (partial) correlation analysis was used to evaluate the relationship between the BMI calculated by the participants' height and body weight values and the total score of the scale sub-dimensions. As a result of the analyzes, when the difference between the gender variable and the total score of the sub-dimensions of the scale was examined, significant differences were found in favor of women in the sub-dimensions of personal and physical environmental barriers, and when the variable of having a chronic disease was examined, there were significant differences in favor of the participants with chronic diseases in all sub-dimensions. There was no significant relationship between BMI and physical activity barriers. As a result, it has been revealed that women and the elderly with chronic diseases have more physical activity barriers, and it is thought that it would be beneficial to make interventions to reduce physical activity barriers, especially in elderly individuals in these groups.

Keywords: Physical activity, Physical activity barriers, Elderly

* Sorumlu Yazar: Gülseren Yürekli, E-posta: gulseren.yurekli@idu.edu.tr

GİRİŞ

Vücudun iskelet kasları aracılığıyla hareket etmesi ile oluşan enerji harcaması fiziksel aktivite olarak adlandırılır (Zorba ve Saygın, 2017). Fiziksel aktivite günlük hayatta kas ve eklemleri kullanarak enerji harcamamıza neden olan, soluk alıp verme ve kalp atım hızımızı arttıran, farklı şiddetlerde olup sonucunda yorgunluk açığa çıkaran aktiviteler olarak tanımlanır (ACSM, 2013). Düzenli fiziksel aktivite kardiyovasküler hastalıklar, inme, obezite, diyabet, demans vb., sağlık problemlerinin yanı sıra birçok kanser türünün riskini azaltarak sağlığa önemli ölçüde yarar sağlar. Ayrıca yaşam kalitesi ve esenliği artırma, depresyon ve anksiyete düzeyini azaltma gibi olumlu psiko-sosyal etkileri de mevcuttur (WHO, 2020).

Dünya Sağlık Örgütü'nün sınıflandırmasına göre 65 yaş ve üzerindeki bireyler yaşlı olarak kabul edilmektedir (WHO, 2022). Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi (2022) verileri, ülkemizdeki yaşlı nüfusun oranının %9,9 olduğunu ve bu oranın son 5 yıl içinde %22,6 artış gösterdiğini ortaya koymuştur.

Yaşlılık, bireylerin emeklilik dönemine girişiyle birlikte, sosyal hayattan ve günlük işlerden çekildiği, hareket süresi ve sıklığının azaldığı bir dönem olarak bilinmektedir. Ancak her yaşta olduğu gibi yaşlılık döneminde de fiziksel olarak aktif olmak son derece önemlidir (Lök ve Lök, 2016). Yaşlılarda tempolu yürüyüş, yüzme, germe egzersizleri gibi orta şiddetli fiziksel aktiviteler sağlığa önemli katkı sağlar. Bu egzersizler kas kuvveti, esneklik, denge, dayanıklılık, koordinasyon, zihinsel sağlık ve bilişsel işlevi geliştirerek yaşlı olarak tanımlanan bireylerin fonksiyonel bağımsızlıklarının artması üzerinde etkili olmaktadır. Ayrıca yüksek fiziksel aktivite seviyesine sahip yaşlıların ölüm riski daha düşüktür (Erdem ve ark., 2021). İlerleyen yaşla birlikte kronik hastalıklara sahip olma sıklığı artar. Ancak yapılan çalışmalarda fiziksel olarak aktif olmanın bireyleri kronik hastalıklardan koruduğu bildirilmiştir (TCSB, 2013).

Yaşlılar için hazırlanan fiziksel aktivite rehberlerine göre önerilen haftalık fiziksel aktivite; 150-300 dakika arası orta şiddetli veya 75-150 dakika arası şiddetli fiziksel aktivite ya da hafta boyunca bunlara eş değer miktardaki orta ve yüksek şiddetteki fiziksel aktivitelerin kombinasyonudur. Ek olarak haftada en az iki gün tüm büyük kas gruplarına yönelik orta veya daha yüksek yoğunlukta kas kuvvetlendirici aktivitelerin yapılması önerilmektedir. Önerilen etkinlikler, yetişkinler ile aynı miktar ve yoğunlukta. Yaşlı bireylere yetişkinler için yapılan fiziksel aktivite önerileri dışında fonksiyonel kapasitelerinde artış sağlama ve düşme riskini azaltmak için haftada en az üç gün orta veya daha yüksek yoğunlukta kuvvet ve fonksiyonel denge antrenmanı içeren çeşitli çok bileşenli fiziksel aktivite yapmaları önerilmektedir (WHO, 2020). Fiziksel aktivitenin yaşlı insanlar için çok sayıda yararları olmasına karşın, yaşlı bireylerin büyük bir bölümü (yaklaşık %94) mevcut fiziksel aktivite önerilerini karşılayamamaktadır (Erdem ve ark., 2021). Bu durumun nedenlerinin araştırılması açısından fiziksel aktivite engellerinin incelendiği çalışmaların yapılması önemlidir.

Sedanter yaşam davranış nedenleri arasında fiziksel aktivite engelleri önemli bir yere sahiptir. Kişisel, sosyal ve çevresel faktörler fiziksel aktivite davranışlarını etkileyebilir ve bu belirleyiciler yaşam boyunca farklılık gösterir (Suraya, 2013). Fiziksel aktivite engelleri

arasında en yaygın olanlar zaman yetersizliği, sağlık kaygıları ya da sınırlamaları, enerji ve motivasyon yetersizliğidir (Yurtçiçek ve ark., 2018).

Yaşlanma ile birlikte kişilerin vücudunda, sağlık durumunda, günlük yaşam alışkanlıklarında ve fiziksel aktivite düzeylerinde meydana gelen değişiklikler yaşlı bireylerin fiziksel aktivite engellerinin yetişkin bireylerden ayrı olarak araştırılmasını gerektirmektedir. O'Neill ve Reid (1991) yaşlı bireylerde algılanan fiziksel aktivite engellerini inceledikleri çalışmada yaşlıların %87'sinin egzersiz katılımını kısıtlayan en az bir engelle sahip olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca yaş ve hastalık varlığı ile engel düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmaya göre yaşlılarda fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen nedenlerden en yaygın olanları bilgi düzeyindeki yetersizlik ve sağlık durumlarının elverişsiz oluşudur. Moschny ve ark., (2011) Almanya'daki yaşlı bireylerin fiziksel aktivite engellerini inceledikleri ve bu amaçla yedi yıl süren uzunlamasına çalışmada yaşlı bireylerde en sık karşılaşılan fiziksel aktivite engellerinin olumsuz sağlık koşulları, eşlik edecek kişi eksikliği ve ilgi yetersizliği olduğunu bulmuşlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre sportif ve boş zaman etkinliklerine katılım için olanak yetersizliği ve fiziksel aktivite yapılabilecek yerlere ulaşım gibi engellerde kadın katılımcıların erkeklerden yüksek oranda güçlüklerle karşılaştıkları belirlenmiştir. Aynı çalışmada ilerleyen yaş ile olumsuz sağlık koşullarına sahip olma arasında anlamlı fark bulunmuştur. Buna benzer olarak Booth ve ark., (2002) Avustralyalı yaşlıların fiziksel aktivite engellerini inceledikleri çalışmada; ilerleyen yaş ile olumsuz sağlık koşulları arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Bu bağlamda araştırmanın amacı İzmir'de yaşayan yaşlı bireylerin fiziksel aktivite engellerini tespit etmek ve elde edilen verilerin cinsiyet, kronik hastalığa sahip olma durumu ve beden kütle indeksi (BKİ) ile ilişkisini incelemesi olarak belirlenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Yaşlı bireylerin fiziksel aktivite engellerinin tespit edildiği çalışma, betimsel nitelik taşımakta olduğundan tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. Model araştırma sürecinde ele alınan birey, konu, olay veya nesnenin sahip olduğu koşulları olduğu gibi tanımlayarak aktarıldığı durumlarda kullanılmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2021).

Evren-Örneklem

Çalışmaya Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) yaşlı tanımına göre yaşlı sınıfında yer alan 65 yaş ve üstü bireyler gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmanın evreni İzmir'de yaşayan yaşlı bireylerden oluşmaktadır. TÜİK Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi (2022) verilerine göre İzmir'in toplam nüfusunun %10-12.9'unu yaşlı bireyler oluşturmaktadır. İzmir'in toplam nüfusu araştırmanın yapıldığı yılda 4 462 056 olup, İzmir'deki yaşlı bireylerin sayısı yaklaşık 446 205-575 605 arasında olduğu kabul edilmiştir. Evreni oluşturan bireylerin sayısı bahsedilen aralıkta olduğu kabul edildiğinde; güven aralığı %5 olarak hesaplanan minimum

örneklem sayısı 384'tür (Raosoft, 2022). Araştırmada olasılıksız örneklem alma tekniği kullanılmıştır. Özellikle evrenin belirli bir bölümüne ulaşmada zaman, ulaşılabilirlik, ekonomi gibi değişkenler dikkate alındığında tercih edilmektedir. Kolay örneklem tekniği araştırmaya katılacak bireylerin seçilmesinde avantaj sağladığından verilerin elde edilmesinde benimsenmiştir. Araştırmaya konu olan veriler ağırlıklı olarak şehir merkezinde yaşayan yaşlı bireylerden elde edilmiştir. Bu nedenle kolay örneklemden kaynaklanabilecek temsil probleminin giderilmesi için yeterli sayı olan 384 kişi yerine 515 kişiye ulaşılmıştır (Cohen ve ark., 2018). Araştırma sonuçlarının evrene genellenebilir olduğu söylenebilir. Araştırmanın katılımcılarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları

Değişken	N	Min.	Maks.	\bar{X}	S
Yaş	515	65	95	70,75	6,15
Boy uzunluğu (cm)	515	140	190	166,48	9,52
Vücut ağırlığı (kg)	515	48	110	73,06	11,63
BKİ (kg/m ²)	515	17,02	48,89	26,40	4,03

Katılımcıların yaş ortalamasının $70,75 \pm 6,15$, boy uzunluğu ortalamasının $166,48 \pm 9,52$ cm, vücut ağırlığı ortalamasının $73,06 \pm 11,63$ kg ve BKİ ortalamasının $26,40 \pm 4,03$ olduğu tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgiler Formu: Yaşlı bireylerin demografik bilgilerini değerlendirmek için araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formu, bireylerin yaşı, cinsiyeti, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, kronik hastalığa sahip olma durumu ve kronik hastalıklarının neler olduğuna ilişkin sorular içermektedir.

Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği (FAEÖ): Katılımcıların fiziksel aktivite engellerini belirlemek için Suraya ve ark., (2013) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması Yurtçipek ve ark., (2018) tarafından yapılan Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği (FAEÖ) kullanılmıştır. Beşli likert tipindeki (1=kesinlikle katılmıyorum, 5= kesinlikle katılıyorum) ölçek 22 maddeden ve üç alt boyuttan (kişisel, sosyal çevre, fiziksel çevre) oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,87, ölçeğin alt boyutları için Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları 0,53-0,85 arasındadır. Ölçeğin tüm maddelerine verilen yanıtlardan elde edilebilecek toplam puan en düşük 22, en yüksek 110'dur. Kişisel engeller alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 14, en yüksek puan 70, sosyal engeller alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 3, en yüksek puan 15 ve fiziksel çevre alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan 25'tir. Ölçek maddelerine verilen yanıtlardan elde edilen toplam puanın fazla olması, fiziksel aktivite engellerinin yüksek olması anlamına gelmektedir.

Araştırma Yayın Etiği

Araştırma, İzmir Demokrasi Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 06.04.2022 tarihli toplantısında alınan 2022/04-14 numaralı kararı ile etik yönden uygun bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri, ilgili bilgilendirmeler yapıldıktan sonra yüz yüze elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Katılımcıların ölçek maddelerine vermiş olduğu yanıtlar uygun sayısal ifadelere dönüştürüldükten sonra SPSS 26.00 paket programına işlenmiştir. Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği'nin alt boyutlarından elde edilen puanların, bağımsız değişkenlere göre dağılımının normalliğini test etmek amacıyla çarpıklık basıklık kat sayıları kullanılmıştır. Çarpıklık basıklık kat sayıları +1 ve -1 arasında değiştiği için verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (Uysal ve Kılıç, 2022). Bu nedenle cinsiyet ve kronik hastalığa sahip olma durumu değişkenleriyle ölçek alt boyutlarının puanı arasındaki farkı tespit etmek için MANOVA kullanmış ve etki büyüklükleri eta kare (η^2) ile değerlendirilmiştir. Eta kare değeri için 0,01 küçük, 0,06 orta ve 0,14 büyük bir etkiyi ifade etmektedir (Özçomak ve Çebi, 2017). Katılımcıların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı değerleriyle hesaplanan BKİ ile ölçek alt boyutlarının puanı arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için partial (kısmi) korelasyon analizi kullanılmıştır. Tüm analizler için $p < 0,05$ anlamlı olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Yaşlı bireylerin fiziksel aktivite engellerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla yapılan analize ilişkin sonuç Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Cinsiyete göre fiziksel aktivite engelleri

Fiziksel Aktivite Engelleri	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	p	η^2
Kişisel Engeller	Kadın	221	44,05	10,57	1-513	5,00	,026*	,010
	Erkek	294	41,88	11,19				
Sosyal Engeller	Kadın	221	8,02	2,99	1-513	3,39	,066	
	Erkek	294	8,51	2,93				
Fiziksel Çevre Engelleri	Kadın	221	14,75	4,65	1-513	10,03	,002*	,019
	Erkek	294	13,45	4,57				

* $p < ,05$

Yaşlı bireylerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite engelleri MANOVA testi ile karşılaştırıldığında etki büyüklüğü küçük düzeyde anlamlı fark gözlenmiştir, Wilks Lambda (Λ)=0,947, $F_{(3-511)}=9,48$, $p < ,05$, $\eta^2=,053$. Bulgu yaşlı bireylerin Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği'nin alt boyutlarından elde edilecek puanların, cinsiyete bağlı olarak değiştiğini göstermektedir.

Gruplar arası karşılaştırmalar yapıldığında, kişisel engeller $F_{(1-513)}=5$, $p < ,05$, $\eta^2=,010$ ve fiziksel çevre engelleri $F_{(1-513)}=10,03$, $p < ,05$, $\eta^2=,019$ alt boyutlarından elde edilen puanlar, cinsiyete göre etki büyüklüğü küçük düzeyde anlamlı fark gösterirken, sosyal engeller $F_{(1-513)}=3,39$, $p > ,05$ alt boyutundan elde edilen puan anlamlı fark göstermemektedir. Bir diğer ifade ile, kişisel engeller ve fiziksel çevre engelleri alt boyutlarında kadınların lehine anlamlı fark gözlenmiştir.

Yaşlı bireylerin fiziksel aktivite engellerinin kronik hastalığa sahip olma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla yapılan analize ilişkin sonuç Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Kronik hastalığa sahip olma durumuna göre fiziksel aktivite engelleri

Fiziksel Aktivite Engelleri	Kronik Hastalık	N	\bar{X}	S	sd	t	p	η^2
Kişisel Engeller	Var	321	45,26	9,63	1-513	46,29	,000*	,083
	Yok	194	38,75	11,85				
Sosyal Engeller	Var	321	45,26	2,85	1-513	6,38	,012*	,012
	Yok	194	38,75	3,11				
Fiziksel Çevre Engelleri	Var	321	45,26	4,43	1-513	18,74	,000*	,035
	Yok	194	38,75	4,78				

*p<,05

Tablo 3 incelendiğinde, yaşlı bireylerin kronik hastalığa sahip olma durumlarına göre fiziksel aktivite engelleri MANOVA testi ile karşılaştırıldığında etki büyüklüğü orta düzeyde anlamlı fark gözlenmiştir, Wilks Lambda (Λ)=0,912, $F_{(3-511)}=16,44$, $p<,05$, $\eta^2=,088$. Bu bulgu yaşlı bireylerin Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği'nin alt boyutlarından elde edilecek puanların, kronik hastalığa sahip olma durumlarına bağlı olarak değiştiğini gösterir.

Gruplar arası karşılaştırmalar yapıldığında, kişisel engeller $F_{(1-513)}=46,29$, $p<,05$, $\eta^2=,083$ alt boyutundan elde edilen puan, kronik hastalığa sahip olma durumuna göre etki büyüklüğü orta düzeyde anlamlı fark gösterirken, sosyal engeller $F_{(1-513)}=6,38$, $p<,05$, $\eta^2=,012$ ve fiziksel çevre engelleri engeller $F_{(1-513)}=18,74$, $p<,05$, $\eta^2=,035$ alt boyutlarından elde edilen puanlar etki büyüklüğü küçük düzeyde anlamlı fark göstermektedir. Bir diğer ifade ile, kişisel engeller, sosyal engeller ve fiziksel çevre engelleri alt boyutlarında kronik hastalığa sahip olanların lehine anlamlı fark olduğu söylenebilir.

Yaşlı bireylerin fiziksel aktivite engelleri ile BKİ'leri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan analize ilişkin sonuç Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Beden kütle indeksine göre fiziksel aktivite engelleri

Değişken	Kişisel Engeller		Sosyal Engeller		Fiziksel Çevre Engelleri	
	r	p	r	p	r	p
BKİ	,014	,753	-,008	,855	,061	,166

Tablo 4 incelendiğinde, yaşlı bireylerin fiziksel aktivite engelleri ile BKİ'leri arasındaki ilişki Partial Correlation testi ile kontrol edildiğinde, kişisel engeller $r=0,14$, $p>,05$, sosyal engeller $r=-0,008$, $p>,05$ ve fiziksel çevre engelleri $r=0,061$, $p>,05$ alt boyutlarından elde edilen puanlar ile BKİ'leri arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın sonuçlarına göre yaşlı kadınlar, erkeklere göre kişisel ve fiziksel çevre alt boyutları ile ilişkili yüksek düzeyde fiziksel aktivite engeline sahiptir. Moschny ve ark., (2011) Almanya'daki yaşlı bireylerin fiziksel aktivite engellerini inceledikleri çalışmalarında, spor veya serbest zaman etkinlikleri için fırsatlar ve ulaşım ile ilgili fiziksel aktivite engellerinin kadın yaşlılarda, erkeklere göre daha yaygın olduğu sonucuna ulaşmıştır. Arazi ve ark., (2022), sosyo-eko-demografik özelliklerin ve algılanan fiziksel aktivite engellerinin yaşlıların fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında, fiziksel aktivite yaparken sakatlanma korkusunun kadın yaşlılarda, erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Literatürdeki benzer sonuçlar, araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Fiziksel aktivite davranışının yaşamın erken dönemlerinde benimsenerek alışkanlık haline getirilmesi önemlidir. Yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyini inceleyen çalışmalar incelendiğinde, kadınların erkeklerden daha düşük fiziksel aktivite düzeyini sahip olduğunu gösteren sonuçlara ulaşılmaktadır. Ayrıca, Kitiş ve Gümüş (2015), yetişkin kadınların fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktiviteye ilişkin davranış aşamaları ve inançlarını inceledikleri çalışmalarında, araştırmaya katılan kadınların büyük çoğunluğunun fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu, egzersiz davranış aşamaları incelediğinde kadınların büyük çoğunluğunun fiziksel aktivite yapmayı düşünmediği ve katılımcıların yaklaşık yarısının eşine ve çocuklarına zaman ayıramama nedeniyle fiziksel aktivite yapmadığı sonuçlarına ulaşmışlardır. Toplumumuzda ev işleri, çocuk bakımı, yemek hazırlama gibi sorumlulukların yaygın olarak kadınlar tarafından üstlenilmesinin yaşamın erken ve ilerleyen dönemlerinde fiziksel aktivite engellerinin daha fazla olmasına neden olduğu düşünülebilir. Ayrıca yaşlı kadınların erkeklere göre fiziksel çevre alt boyutuyla ilişkili engellerinin daha fazla olması, zamanlarının büyük kısmını evde geçirmeleri veya dışarda fiziksel aktivite yapmakla ilgili çekinceleri olması gibi nedenlerden kaynaklanabilir.

Araştırmanın sonuçlarına göre kronik hastalığa sahip olan yaşlılar, olmayanlara göre yüksek düzeyde fiziksel aktivite engeline sahiptir. Marques ve ark., (2018) yaşlılarda fiziksel aktivite ve kronik hastalıklar arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarına, 13 Avrupa ülkesinden katılımcıları dahil etmiş ve haftada birden fazla kez orta şiddetli fiziksel aktivite yapan yaşlıların, tüm kronik hastalıklara sahip olma olasılığının anlamlı olarak daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Desveaux ve ark., (2016), kronik hastalığı olan yaşlılarda, rehabilitasyon sonrası fiziksel aktiviteye katılıma yönelik engelleri inceledikleri çalışmalarında, kronik hastalığı olan yaşlıların maliyet, ulaşım ve fiziksel semptomları fiziksel aktiviteye katılmalarını engelleyen faktörler olarak algıladıklarını tespit etmiştir. Kronik hastalığa sahip olan bireylerin ağrı, kırılganlık, halsizlik, yorgunluk, nefes darlığı, fonksiyonel kapasitelerindeki azalma gibi hastalığa bağlı semptomlarının fiziksel aktivite yapmalarını engel olması nedeniyle fiziksel aktivite engellerinin kronik hastalığı olmayan bireylerden daha fazla olduğu düşünülebilir.

Araştırmada, yaşlı bireylerin fiziksel aktivite engelleri ve BKİ'leri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Suraya ve ark., (2013), Malezya'da yaşayan erkeklerin fiziksel aktivite engellerini inceledikleri çalışmalarına, 145'i yaşlı olmak üzere 730 katılımcıyı dahil etmiş ve BKİ sınıflandırmasına göre obez olan bireylerin normal BKİ düzeyinde olanlara göre kişisel,

sosyal ve toplam fiziksel aktivite engellerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna karşın, Rachmah ve ark., (2019), BKİ ile ilişkili olarak diyabetli yaşlı bireylerde fiziksel aktivite engellerini, bu engellerin üstesinden gelmek için öz yeterliliklerini araştırdıkları çalışmalarında, obez katılımcıların normal kilolulara göre fiziksel aktivite engellerinin üstesinden gelme ve fiziksel aktiviteye katılım konusunda daha yüksek öz yeterliliğe sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Literatürdeki sonuçlar çalışmamızda elde edilen bulguyla paralellik göstermemektedir. Yaşlılarda BKİ'nin 22kg/m²'nin altında olması yetersiz beslenmenin göstergesi olarak kabul edilmekte ve şişmanlık durumunun değerlendirilmesi için bel çevresinin de değerlendirilmesi gerekmektedir. Ayrıca yaşlılık döneminde görülebilen ve fiziksel aktivite düzeyi ile ilişkili olan sarkopeni de BKİ'yi etkileyebilir (Özgüneş, 2013). Bu nedenlerle araştırmamıza katılan yaşlıların BKİ'inin fiziksel aktivite engelleri ile ilişkili olmadığı yorumu yapılabilir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında yazarların herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma Dizaynı G.Y., B.S., F.Ç.K. İstatistik analiz G.Y., B.S. Makalenin hazırlanması G.Y., B.S. Verilerin Toplanması G.Y., B.S. tarafından gerçekleştirilmiştir.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: İzmir Demokrasi Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Tarih: 06.04.2022

Sayı/Karar No: 2022/04-14

KAYNAKLAR

- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (9th Ed.)*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Arazi, H., Izadi, M., & Kabirian, H. (2022). Interactive effect of socio-eco-demographic characteristics and perceived physical activity barriers on physical activity level among older adults. *European Review of Aging and Physical Activity*, 19(1), 8. <https://doi.org/10.1186/s11556-022-00288-y>
- Booth, M. L., Bauman, A., & Owen, N. (2002). Perceived barriers to physical activity among older Australians. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10(3), 271-280. <https://doi.org/10.1123/japa.10.3.271>
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum (23. baskı)*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri (30. baskı)*. Pegem Akademi.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research methods in education*. Routledge.
- Conway, J. M., Seale, J. L., Jacobs Jr, D. R., Irwin, M. L., & Ainsworth, B. E. (2002). Comparison of energy expenditure estimates from doubly labeled water, A Physical activity questionnaire, and physical activity records. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 75(3), 519-525. <https://doi.org/10.1093/ajcn/75.3.519>
- Desveaux, L., Goldstein, R., Mathur, S., & Brooks, D. (2016). Barriers to physical activity following rehabilitation: Perspectives of older adults with chronic disease. *Journal of Aging and Physical Activity*, 24(2), 223-233. <https://doi.org/10.1123/japa.2015-0018>
- Erdem, H. R., Sayan, M., Gökgöz, Z., & Ege, M. R. (2021). Yaşlılarda fiziksel aktivite: Derleme. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 16-22. <https://doi.org/10.51261/yiu.2021.00029>
- Kesioğlu, P., Bilgiç, N., Pıçakçefe, M., & Uçku, R. (2003). İzmir Çamdibi-1 Nolu Sağlık Ocağı Bölgesi yaşlılarında yetersizlik ve kronik hastalık prevalansı. *Geriatrici*, 6(1), 27-30. Erişim adresi: <http://geriatri.dergisi.org/abstract.php?id=122>
- Kitiş, Y., & Gümüş, Y. (2015). 20 yaş ve üzeri kadınların fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktiviteye ilişkin inançları ve davranış aşamalarının belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 399-411. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gumussagbil/issue/23834/253918>
- Lök, N., & Lök, S. (2016). Yaşlıların fiziksel aktivite düzeyleri ile bilişsel durumları arasındaki ilişki. *Yeni Symposium*, 54(2), 21-24. <https://doi.org/10.5455/NYS.2016006>
- Marques, A., Peralta, M., Sarmiento, H., Martins, J., & González Valeiro, M. (2018). Associations between vigorous physical activity and chronic diseases in older adults: A Study in 13 European countries. *European Journal of Public Health*, 28(5), 950-955. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky086>
- Moschny, A., Platen, P., Klaaßen-Mielke, R., Trampisch, U., & Hinrichs, T. (2011). Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-121>
- O'neill, K., & Reid, G. (1991). Perceived barriers to physical activity by older adults. *Canadian Journal of Public Health / Revue Canadienne de Sante'e Publique*, 82(6), 392-396. Erişim adresi: <https://europepmc.org/article/med/1790502>
- Özgüneş, N. (2013). *Huzurevinde yaşayan yaşlılarda beslenme durumunun taranması: tarama testleri kıyaslaması*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özçomak, M. S., & Çebi, K. (2017). İstatistiksel güç analizi: Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi üzerine bir uygulama. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 31(2), 413-431. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/atauniiibd/issue/28998/291187>
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Rachmah, Q., Setyaningtyas, S. W., Rifqi, M. A., Indriani, D., Nindya, T. S., Megatsari, H., ... & Kriengsinyos, W. (2019). Self-efficacy to engage in physical activity and overcome barriers, sedentary behavior, and their relation to body mass index among elderly Indonesians with diabetes. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 52(4), 242. <https://doi.org/10.3961/jpmph.19.003>

- Raosoft. (2022). *Sample size calculator*. <http://www.raosoft.com/samplesize.html> Erişim tarihi: 14.02.2022.
- Stutts, W. C. (2002). Physical activity determinants in adults: Perceived benefits, barriers, and self efficacy. *AAOHN Journal: Official Journal of the American Association of Occupational Health Nurses*, 50(11), 499-507. Erişim adresi: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/216507990205001106>
- Suraya, İ., Karim, N. A., Oon, N. L., & Ngah, W. Z. W. (2013). Perceived physical activity barriers related to body weight status and socio demographic factors among Malaysian men in Klang Valley. *BMC Public Health*, 13(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-275>
- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2013). *Türkiye kronik hastalıklar ve risk faktörleri sıklığı çalışması*. Anıl Matbaa.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2023). *Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sonuçları, 2022* <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=49685> Erişim tarihi: 10.12.2023.
- Uysal, İ., & Kılıç, A. F. (2022). Normal distribution dilemma. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 12(1), 220-248. <https://doi.org/10.18039/ajesi.962653>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> Erişim tarihi: 20.12.2023.
- World Health Organization. (2010). *A Healthy lifestyle - WHO recommendations*. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations> Erişim tarihi: 14.02.2022.
- World Health Organization. (2022). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> Erişim tarihi: 14.02.2022.
- Yurtççek, S., Şahin, N.H., Miral, M. (2018). Fiziksel aktivite engelleri ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science*. 6(71), 396-404. <https://doi.org/10.16992/ASOS.13736>
- Zorba, E., & Saygın, Ö. (2017). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu.

