

ORIGINAL ARTICLE

Düzenli egzersiz alışkanlığı olan bireylerin yaralanmalardan korunmaya yönelik tutum ve farkındalıklarının yaralanma hikayesine göre incelenmesi

Investigation of attitudes and awareness of individuals with regular exercise habits towards injury prevention according to injury history

Elvan FELEKOĞLU¹, Melissa KÖPRÜLÜOĞLU KOÇ¹, Melih BİLİR², İlknur NAZ¹

Öz

Amaç: Bu çalışmada, düzenli egzersiz alışkanlığı olan bireylerin yaralanmalardan korunmaya yönelik tutum ve farkındalıklarını yaralanma hikayesine göre incelemek amaçlandı.

Yöntem: Çalışmaya düzenli egzersiz alışkanlığı olup yaralanma hikayesi olan 57 ve yaralanma hikayesi olmayan 58 olmak üzere toplam 115 (yaş ortalaması 22,50±3,08 yıl, 32 kadın ve 83 erkek) katılımcı dahil edildi. Katılımcıların egzersiz alışkanlıkları ve yaralanma hikayelerine yönelik sorular literatürde sıklıkla yer alan sorularla gerçekleştirildi. Yaralanmalara yönelik farkındalık için Spor Yaralanmalarından Korunma Farkındalığı anketi uygulandı. Bu anket sorularına ne kadar uyduğu sorgulanarak da yaralanmalardan korunma tutumu değerlendirildi.

Bulgular: Yaralanma hikayesi olan ve olmayan her iki grubun cinsiyet dağılımı dışındaki sosyodemografik verileri ve egzersiz özellikleri benzerdi ($p>0,05$). Gruplar, yaralanmalardan korunma tutumu açısından karşılaştırıldığında, yaralanma hikayesi olan grubun yaralanmalardan korunma tutumunun daha iyi olduğu ve tutumun alt parametreleri olarak egzersiz seansı ($p=0,011$), egzersiz programı ($p=0,011$) ve toplam puanının ($p=0,027$) istatistiksel olarak anlamlı derecede daha iyi olduğu görüldü. Yaralanmalardan korunma farkındalığı açısından karşılaştırıldığında ise egzersiz programı dışında her iki grubun tutum ve farkındalık sonuçlarının benzer olduğu ($p>0,05$) ve yaralanma hikayesi olmayan grubun egzersiz programı açısından yaralanmalardan korunma farkındalığının istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görüldü ($p<0,01$).

Sonuç: Yaralanma hikayesi olan ve olmayan gruplar karşılaştırıldığında, yaralanmaya yönelik farkındalık açısından bir fark olmadığı ancak tutum açısından bireylerin farklı tutumlar sergiledikleri görülmektedir. Bu nedenle egzersiz alışkanlığı olan bireylerde yaralanma gerçekleşmeden yaralanmalara yönelik tutumlarının düzenlenmesi gereklidir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Farkındalık, Tutum, Yaralanma.

Abstract

Purpose: This study aimed to examine the attitudes and awareness of individuals with regular exercise habits toward injury prevention according to their injury history.

Methods: A total of 115 participants with regular exercise habits (average age 22.50±3.08 years, 32 women and 83 men), 57 with and 58 without an injury history, were included. Questions related to the exercise habits and injury histories of the participants were carried out using questions frequently included in the literature. The Sports Injury Prevention Awareness Scale was applied to awareness of injuries. The level of compliance with that scale was also asked to assess the attitude towards injury prevention.

Results: The socio-demographic data and exercise characteristics of groups, except gender, were similar ($p>0.05$). When the groups were compared in terms of injury prevention attitude, it was seen that the injury history group had a better injury prevention attitude, and the sub-parameters of the attitude were exercise session ($p=0.011$), exercise program ($p=0.011$) and total score ($p=0.027$) were better. Compared in terms of injury prevention awareness, the attitude and awareness results of both groups were similar except for the exercise program ($p>0.05$), and the injury prevention awareness of the group without an injury history was statistically significantly higher in terms of the exercise program ($p<0.01$).

Conclusion: When comparing groups according to an injury history, there is no difference in terms of awareness towards injury, but they are different in terms of attitude. Therefore, it is necessary to regulate the attitudes towards injuries in individuals with exercise habits before the injury occurs.

Keywords: Exercise, Awareness, Attitude, Injury.

1: İzmir Katip Celebi University, Faculty of Health Sciences, Department of Physiotherapy and Rehabilitation, İzmir, Türkiye.

2: Tek Damla Special Education and Rehabilitation Center, Zonguldak, Türkiye.

Corresponding Author: Elvan Felekoğlu: elvanfelekoğlu@gmail.com

ORCID IDs (order of authors): 0000-0001-6633-1572; 0000-0002-3607-4680; 0009-0002-6161-8480; 0000-0003-1160-6561

Received: December 10, 2024. Accepted: February 20, 2025.



GİRİŞ

Vücudun enerji harcamasını gerektiren herhangi bir aktivite, fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır. Spor ve egzersiz ise fiziksel aktivite çerçevesi altında ele alınan tanımlardandır.^{1,2} Egzersiz, planlı, yapılandırılmış, tekrarlı vücut hareketleri olarak ifade edilirken spor ise zihni ya da bedeni geliştirmek amacıyla toplu ya da kişisel gerçekleştirilen, bazı kurallar içeren hareketlerin tümü olarak tanımlanmaktadır.³ Ülkemizde de profesyonel, amatör, sedanter ve sağlık amacıyla yapılan egzersiz ve spora katılım oranının batı ülkelerindeki kadar olmasa da giderek arttığı görülmektedir. Ayrıca pandemi sürecinde sağlıklı yaşam hakkındaki bilgilendirmeler doğrultusunda spor yapan bireylerin sayısı ve spor uygulamalarına olan talep artmıştır. Bu durumlara paralel olarak yaralanmalarda da artış olmaktadır.^{4,5}

Yaralanmalarla ilgili yapılan araştırmalara göre akut yaralanmaların yaklaşık olarak %18-30'unun sporla ilişkili olduğu ve sporcuların %30'nun yaralanma sonrasında sporu bıraktığı saptanmıştır.^{6,7} Zemin, ayakkabı, spor tesisi özellikleri gibi dışsal faktörlerin yanı sıra kas kuvveti, endurans, esneklik, kor kuvveti gibi içsel faktörler, yaralanma riski bakımından önem arz etmektedir.⁶ Yaralanmalara yönelik farkındalığın oluşması, önlemlerin alınması ve buna bağlı olarak davranış-tutum sergilemek, yaralanma süreci ve yönetiminde önemlidir. Bu açıdan tesislerde ve kulüplerde gerekli önlemlerin alınması, profesyonel danışmanların olması gibi durumlara rağmen yaralanmaların gerçekleşmesi, bu duruma neden olabilecek faktörlerin dikkatli şekilde ele alınması gerekliliğine dikkat çekmektedir.⁸

Farkındalık; bireyin, tüm duyularıyla yaşadığı çevreyi anlamlandırması, bilinmesi gereken şeylerden haberdar olması, kavranması gereken şeylere dikkat etmesi ya da hassasiyet göstermesidir.⁹ İnsan kendisi ve çevresi ile temasa geçerken neleri bildiğini, neyi düşündüğünü, nasıl hissettiğini birbirinden ayırt edebilir ve bunları istekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda uygulayabilir. Bu nedenle farkındalık oluşan durumun günlük hayata entegrasyonu, pratikte uygulanması beklenmektedir.

Farkındalık ile birlikte ele alınması gereken bir diğer ifade ise tutumdur. Tutum; hem duygulara, bilgilere ve düşünceye dayalı, hem de bireysel, toplumsal değerlere ve inançlara bağlı olarak gelişmekte ve insandan insana farklılık göstermektedir. Bir bireyin tutumu onun ne düşündüğü, neye inandığı, ne hissettiği ve nasıl hareket ettiğinin bileşimidir.¹⁰ Yaralanmalara yönelik olarak bireylerin düşük bilgi ve farkındalık düzeyine sahip olması, yaralanmalara neden olabilecek olumsuz tutum ve davranışların önemli bir nedenidir. Farkındalık ve tutum-davranış modellemesinde etki edebilecek birçok faktör mevcuttur.

Egzersiz ve spor açısından literatür incelendiğinde, mevcut çalışmaların yaralanmaya sebep olan kişisel ve çevresel faktörleri araştırmaya yönelik veya spora özgü değerlendirmeler olduğu görülmektedir.^{8,11,12} Farkındalık çalışmaları ise spora özgü ve bilgi düzeyini ölçme şeklinde olan sınırlı sayıda araştırmalardır. Yaralanmalardan korunma farkındalığını ölçen bir araştırmanın olmaması araştırmamızın temel fikrini oluşturmaktadır. Yüksek farkındalık düzeyi tutum-davranış ilişkisini güçlendirebileceği gibi kişilerin bir konuda bilgilerinin/farkındalıklarının olması tutum/davranışa yansımayaabilir. Son zamanlarda yapılan bir araştırmaya göre, spor yaralanmaları da dâhil olmak üzere her türlü yaralanmayı önleme, değerlendirme ve rehabilite etme eğitimi olan fizyoterapistlerde dahi yaralanma önleyici programları uygulama düzeyinin düşük olduğu görülmüştür.¹³ Bu nedenle çalışmamızın amacı egzersiz alışkanlığına sahip yaralanma hikayesi olan ve olmayan bireylerin yaralanmalardan korunmaya yönelik tutumları ve farkındalıklarını incelemektir.

YÖNTEM

Gözlemsel ve kesisel bir araştırma tipindeki bu çalışma, Ekim 2022 - Temmuz 2023 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Araştırmanın evrenini 18 yaş üstü egzersiz alışkanlığı olan bireyler; örneklemi ise araştırmacıların imkanları ve kaynakları (araştırmacıların sosyal çevreleri, çalışma arkadaşları ve yakınlarının sosyal medya hesapları üzerinden yapılan duyurular)

dahilinde ulaşabildikleri 18 yaş üstü egzersiz yapan bireyler oluşturdu. Çalışmaya; 18 yaş ve üzeri olan, en az son bir aydır aktif olarak egzersiz yapan, Türkçe okuyup anlayan ve gönüllü olarak katılmayı kabul eden kişiler dahil edildi. Soruları eksik olarak cevaplayan bireyler çalışma dışı bırakıldı.^{6,14} Yaralanma hikayesi olanlar için 3 ay veya daha öncesinde yaralanmanın gerçekleşmiş olması dahil edilme kriteri olarak alındı.¹¹ Egzersiz eğitimi sırasında veya sonucunda ortaya çıkan, egzersizin durdurulması ve/veya bir sonraki egzersiz eğitimine katılımı engelleyen herhangi bir şikayet yaralanma olarak sorgulandı.¹⁴ Literatür incelendiğinde cerrahi müdahale gerektiren yaralanmalardan spor ve rekreasyonel aktiviteleri gerçekleştirmede azalma, aktivite modifikasyonlarının olması nedeniyle cerrahi müdahale gerektiren yaralanmalar dışlama kriteri oldu.¹⁵ Cerrahi olarak müdahale gerektirmeyip aktiviteye ara vermeye neden olan yaralanmalar kaydedildi.^{14,15}

Çalışmaya G.Power 3.1.9.7. programı ile etki büyüklüğü 0,50; anlamlılık düzeyi (α) 0,05; güç %85 kabul edildiğinde örneklem büyüklüğü her bir grupta 59 kişi olmak üzere toplam 118 katılımcı olarak belirlendi. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 22.09.2022 tarih ve 0385 onay numarası ile etik açıdan uygun bulunan çalışmamız Helsinki Deklerasyonu prensiplerine uygun olarak yürütüldü ve çalışmaya dahil edilen tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alındı.

Katılımcıların değerlendirmesi kapsamında kişisel özellikler, sosyodemografik veriler, egzersiz alışkanlıkları ve yaralanma hikayelerine yönelik sorular soruldu. Yaralanmalara yönelik farkındalık için spor yaralanmalarından korunma farkındalığı anketi uygulandı ve bu anket sorularına kişinin ne kadar uyduğu sorgulanarak da yaralanmalardan korunma tutumu değerlendirildi. Literatür incelendiğinde yaralanmalara yönelik tutum-davranış değerlendirmesi yapan herhangi bir ölçek olmadığı görüldü ve yazarından da izin alınarak Spor Yaralanmalardan Korunma Farkındalığı Ölçeği'ndeki belirtilen durumlara kişilerin ne kadar uyduğu sorgulanarak spor yaralanmalarına yönelik tutum değerlendirmesi yapıldı.

Spor yaralanmalarından korunmaya yönelik farkındalık değerlendirmesi için Ercan ve Önal tarafından oluşturulan Spor Yaralanmalarından Korunma Farkındalığı Ölçeği kullanıldı.¹⁶ Ölçek, Türk toplumunda 13-66 yaş arasındaki tüm bireylerde spor yaralanmalarını önleme farkındalığını değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bulunmuştur.¹⁶ On sekiz sorudan oluşan ölçek ile sağlık durumu, çevresel faktörler ve ekipman, egzersiz seansı ve egzersiz programı başlıkları altında değerlendirme yapılmaktadır. Yüksek bir puan, yaralanmaları önleme bilgisi ve farkındalık açısından daha iyi bir durumu göstermektedir.

İstatistiksel analiz

Çalışmanın analizi için IBM SPSS (versiyon 23.0, IBM Inc, New York, ABD) istatistik programı kullanıldı. Normal dağılım göstermesi nedeniyle tanımlayıcı verilerin ifadesinde sürekli değişkenler için ortalama $\pm$ standart sapma ve kategorik değişkenler için yüzde (%) kullanıldı. Yaralanma hikayesi olan ve olmayan grupların karşılaştırılmasında ölçümle belirlenen değişkenlerin karşılaştırılmasında Bağımsız Gruplarda t testi ve kategorik değişkenlerin karşılaştırılmasında Ki-Kare testi kullanıldı. $p < 0,05$ değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

BULGULAR

Çalışma; her bir gruba dahil olan 59'ar katılımcıdan sorulara eksik yanıt verenlerin çıkarılması ile yaralanma hikayesi olan 57, yaralanma hikayesi olmayan 58 olmak üzere toplam 115 katılımcı ile gerçekleştirildi.

Katılımcıların ortalama vücut kitle indeksi $23,20 \pm 3,34$ kg/cm²; ortalama yaşı ise $22,50 \pm 3,08$ yıl olup 32'si (%27,80) kadın, 83'ü (%72,20) erkektir (Tablo 1).

Yaralanma hikayesi olan ve olmayan her iki grubun cinsiyet dağılımı dışındaki sosyodemografik ve egzersiz özellikleri benzerdi (Tablo 2).

Yaralanma hikayesi olan katılımcıların %43,90'ının 1 yaralanması, %24,60'ının 2 yaralanması ve %31,60'ının 3 ve daha fazla yaralanması vardı. Yaralanma süresi (yaralanmayı takiben iyileşme için geçen süre) açısından bakıldığında %24,95'inin 1-7 gün, %24,95'inin 8-21 gün, %50,10'unun ise 21 gün ve

üzeriydi. En uzun yaralanma yaşanan bölge olarak %31,60'ı üst ekstremité, %57,90'ı alt ekstremité, %7'si omurga ve %2'si baş-boyun tarifledi. Yaralanma hikayesi olan grubun yaralanma geçmişine yönelik bilgiler Tablo 3'te verilmiştir.

Gruplar, yaralanmalardan korunma tutumu açısından karşılaştırıldığında, yaralanma hikayesi olan grubun yaralanmalardan korunma tutumunun daha iyi olduğu ve tutumun alt parametreleri olarak egzersiz seansı ($p=0,011$), egzersiz programı ($p=0,011$) ve toplam puanının ($p=0,027$) istatistiksel olarak anlamlı derecede daha iyi olduğu görüldü (Tablo 4).

Yaralanmalardan korunma farkındalığı açısından karşılaştırıldığında egzersiz programı dışında her iki grubun tutum ve farkındalık sonuçlarının benzer olduğu ($p>0,05$) ve yaralanma hikayesi olmayan grubun egzersiz programı açısından yaralanmalardan korunma farkındalığının istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görüldü ($p<0,01$) (Tablo 4).

TARTIŞMA

Egzersize bağlı yaralanma hikayesi olan ve olmayan kişilerin yaralanmalardan korunma farkındalığı ve tutumu açısından karşılaştırıldığı bu çalışmamızda egzersiz alışkanlığı olan bireylerin yaralanmalardan korunma farkındalığı açısından benzer olduğu; fakat yaralanma hikayesi olanların yaralanmalardan korunma açısından tutumlarının yaralanma hikayesi olmayanlara göre daha iyi olduğu görüldü. Bulduğumuz bu sonuçlar doğrultusunda çalışmamız, tutum ve farkındalık açısından farklılıklar olabileceği hipotezimizi desteklemektedir. Bu da her ne kadar yaralanmalara yönelik farkındalık olsa da tutuma aktarılması ve yaralanmalara yönelik koruyucu tavırların gelişmesinin yaralanma hikayesinin ardından gelişebileceğini göstermektedir. Yaralanmaları önlemek adına, yaralanma hikayesi olmadan farkındalığın davranışa aktarılması önem arz etmektedir.

Cinsiyetin fiziksel aktivite seviyesi ile ilişkisi açısından Dünya Sağlık Örgütü verileri incelendiğinde, 2000 yılından beri tüm dünyada her yaş grubundaki kadınların fiziksel aktivite

seviyelerinin erkeklerinkinden daha düşük olduğu görülmektedir.¹⁷ Ayrıca, yapılan araştırmalara göre yaralanmalardan sonra kadınların spora dönüş oranı daha düşüktür.¹⁸ Çalışmamızda her iki grupta kadınların daha düşük bir oranda olması ve yaralanma hikayesi olan grupta kadın katılımcı yüzdesinin daha az olması, bu açıdan literatürle uyumludur. Bu durum nedeniyle gruplar arasında cinsiyet değişkeni açısından farklılık olmuştur.

Yaralanmayı takiben aktivitelerde modifikasyonlara başvurmak (süre, şiddet, sıklık, aktivite tipi değişimi gibi) bireylerin tercih ettiği yaklaşımlardandır.¹⁹ Gignac ve arkadaşları rekreasyonel olarak spor yapan bireylerde yaptığı araştırmalarında, diz yaralanması ve operasyonlarını takiben üç yıl sonunda bireylerin günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmede bir sorun yaşamadığını, fakat yaralanma riski düşük olan spor ve rekreasyonel aktivitelerle dönmediği veya bu aktiviteler için geçirilen sürenin yaralanma öncesine göre azaldığını bulmuşlardır.¹⁵ Çalışmamız ile benzer egzersiz reçetesine sahip olan iki gruptan yaralanma hikayesi olmayanların yaralanmalardan korunmaya yönelik tutumlarının daha kötü olduğu görülmektedir. Literatür eşliğinde çalışmamızı incelediğimizde fiziksel aktivite seviyesinin sürdürülebilirliği açısından yaralanma olmadan yaralanmalardan korunmaya yönelik davranışların kazandırılması gerektiği görüşündeyiz.

Yaralanma önleme bilgilendirmeleri, sadece teorik eğitim içeriğinde olmamalı, prosedür gereğinin ötesinde pratikte uygulanmalı, bunun için gerekli farkındalıklar oluşturulmalıdır. Literatür incelendiğinde, yetersiz bilgiye sahip olmanın, bir eğitmen desteği almamanın veya daha az deneyime sahip bir eğitmenden destek almanın egzersiz sırasında oluşabilecek kas iskelet yaralanmalarıyla ilişkili olduğu görülmüştür.^{20,21} Dikkatli bir egzersiz uygulaması yapmamak, yetersiz bilgiye sahip olmakla eşdeğer bir kas iskelet sistemi yaralanmasına neden olmaktadır.^{20,21} Çalışmamızda yaralanmaları önlemeye yönelik benzer farkındalığa sahip olmalarına rağmen yaralanma deneyimi olan bireylerin korumaya yönelik davranışta bulunmaları, bilginin teorikten pratiğe geçmesi konusundaki aşamalarda açıklık olduğunu göstermektedir.

Popüler sporlar açısından yaralanmaları önlemeye yönelik yaklaşımlar, hem takım hem de sporcu açısından performans kadar önemli bir parametredir. Bilimsel olarak etkinliği kanıtlanmış yaralanmaları önleyici yaklaşımların dahi daha etkili olması açısından çalışmalar sürdürülmektedir. Örneğin; futbol, voleybol gibi ısınma periyodunun yaralanmaları önlemesi kanıtlanmış bir yaklaşım olmasına rağmen, egzersiz temelli ısınma periyotlarının akut yaralanmaları daha fazla önlediği görülmüştür.^{22,23} Bu nedenle literatürün güncellenmesi ile birlikte etkinliği açısından kanıtlanmış ve kabul görmüş standart yaklaşımların da güncellenmesi ve bireylerin güncel bilgiye erişiminin sağlanması yeniden yaralanmaları önlemek için gereklidir.

Fizyoterapistler, temel olarak spor

yaralanmaları da dahil olmak üzere her türlü yaralanmayı önlemek, değerlendirmek ve tedavi etmek üzere eğitim alırlar. Al Attar ve arkadaşları, farklı kıtalardaki fizyoterapistlerin yaralanma önleme programlarına yönelik farkındalık ve uygulamaları üzerine yaptıkları çalışmaları ile fizyoterapistlerin yaralanma önleme programları konusunda son derece düşük yüzdelerde farkındalıklarının olduğu ve hepsinin bunları uygulamadığını ortaya koymuştur.¹³ Çalışmamızda her iki grubun egzersiz ile ilgili danışılacak profesyoneller açısından benzer olması bu açıdan literatür ile uyumludur. Profesyonellerin dahi yaralanmaya yönelik güncel bilgilere sahip olması, yaralanma farkındalıklarının yükseltilmesi ve bunların yaralanmaları önlemeye yönelik tutuma aktarılması gereklidir.

Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik bilgileri.

	X±SD
Yaş (yıl)	22,50±3,08
Ağırlık (kg)	71,15±11,67
Boy (m)	1,76±0,09
Vücut kütle indeksi (kg/cm ²)	22,98±3,09
	n (%)
Cinsiyet (Kadın/Erkek)	32 (27,8)/ 83 (72,2)
Eğitim Seviyesi	
Orta öğretim	4 (3,50)
Lise	15 (13,00)
Üniversite ve üzeri	96 (83,50)
Egzersiz özellikleri	
Egzersiz türü	
Aerobik	42 (36,50)
Kuvvet	10 (8,70)
Aerobik ve kuvvet	63 (54,80)
Egzersiz sıklığı	
1-2 (gün/hafta)	19 (16,50)
3-5 (gün/hafta)	83 (72,20)
6-7 (gün/hafta)	13 (11,30)
Egzersiz süresi	
1-2 ay	34 (29,60)
3-6 ay	16 (13,90)
7 ay ve üzeri	65 (56,50)
Egzersiz sırasında hissedilen yorgunluk (0-10) (X±SD)	5,9±1,8
Egzersiz yaparken danışabilecek profesyonel varlığı	66 (57,40)

Tablo 2. Grupların sosyodemografik özelliklerinin karşılaştırılması

	Yaralanma hikayesi olan (n=57)	Yaralanma hikayesi olmayan (n=58)	p
	X±SD	X±SD	
Yaş (yıl)	22,58±2,50	22,41±3,59	0,775
Ağırlık (kg)	73,23±11,08	69,11±11,96	0,058
Boy (m)	1,77±0,09	1,74±0,09	0,084
Vücut kütle indeksi (kg/cm ²)	23,28±2,78	22,68±2,80	0,247
	n (%)	n (%)	
Cinsiyet (Kadın/Erkek)	10 (17,5) / 47(82,5)	22 (37,9) / 36 (62,1)	0,015*
Eğitim Seviyesi			
Orta öğretim	2 (3,5)	2 (3,4)	
Lise	5 (8,8)	10 (17,2)	0,402
Üniversite ve üzeri	52 (87,7)	46 (79,3)	
Egzersiz özellikleri			
Egzersiz türü			
Aerobik	21 (36,8)	21 (36,2)	
Kuvvet	6 (10,5)	4 (6,9)	0,766
Aerobik ve kuvvet	30 (52,6)	33 (56,9)	
Egzersiz sıklığı			
1-2 (gün/hafta)	9 (15,8)	10 (17,2)	
3-5 (gün/hafta)	42 (73,7)	41 (70,7)	0,936
6-7 (gün/hafta)	6 (10,5)	7 (12,1)	
Egzersiz süresi			
1-2 ay	14 (24,6)	20 (34,5)	
3-6 ay	7 (12,3)	9 (15,5)	0,358
7 ay ve üzeri	36 (63,2)	29 (50,0)	
Egzersiz sırasında hissedilen yorgunluk (0-10) (X±SD)	6,26±1,71	5,62±1,92	0,060
Egzersiz yaparken danışabilecek profesyonel varlığı	32 (56,1)	34 (58,6)	0,788

* p<0,05.

Tablo 3. Yaralanma hikayesi olan katılımcıların egzersiz yaralanması geçmişi (n=57).

	n (%)
Yaralanma sayısı	1 25 (43,9)
	2 14 (24,6)
	3 ve üzeri 18 (31,6)
En uzun yaralanma süresi	1-7 gün 14 (24,95)
	8-21 gün 14 (24,95)
	21 gün ve üzeri 29 (50,1)
En uzun yaralanma yaşanan bölge	Üst ekstremité 18 (31,6)
	Alt ekstremité 33 (57,9)
	Omurga 4 (7,0)
	Baş-boyun 2 (3,5)

Tablo 4. Yaralanma hikayesi olan ve olmayan grupların yaralanmalardan korunma tutumu ve yaralanmalardan korunma farkındalığının karşılaştırılması.

	Yaralanma hikayesi olan (n=57)	Yaralanma hikayesi olmayan (n=58)	p
	X±SD	X±SD	
Spor yaralanmalarından korunma farkındalığı			
Kişisel sağlık	18,16±2,87	18,64±1,89	0,293
Çevre ekipman	22,40±3,55	22,17±2,92	0,703
Egzersiz seansı	21,11±3,50	21,95±2,38	0,133
Egzersiz programı	17,26±3,08	18,93±1,78	0,001*
Toplam	78,93±10,04	81,69±7,04	0,090
Spor yaralanmalarından korunma tutumu			
Kişisel sağlık	17,19±2,88	16,60±2,71	0,260
Çevre ekipman	19,00±4,62	18,60±3,61	0,610
Egzersiz seansı	20,60±3,23	19,16±2,89	0,011*
Egzersiz programı	17,98±2,52	16,74±2,63	0,011*
Toplam	74,81±9,83	71,10±7,77	0,027*

* p<0,05.

Yaralanmaları önleyici eğitimlere rağmen egzersiz sırasında öngörülemeyen nedenlerle yaralanmalar olabilmektedir. Sporcuların yaşadıkları yaralanmayı bir “ders” olarak gördüğü düşüncesi literatürde yer almaktadır.^{18,24} Sporcular, yeniden yaralanmamak için aktivitelerden kaçınma, oyuna temkinli yaklaşma veya yaralanmaları önleyici yaklaşımlara uyma gibi davranışsal değişiklikler sergilemektedir. Bu bağlamda, araştırmamız sonucunda ulaştığımız bir bulgu olarak, yaralanma hikayesi olan grubun yaralanmaya yönelik tutumunun daha yüksek olmasının yaralanma deneyiminin ders niteliği ile bağdaşmakta olup deneyimlerle elde edilen bilginin pratiğe aktarmasıyla ilişkili olabilir.

Limitasyonlar

Ulusal ve uluslararası literatürde benzer çalışma olmaması, araştırmamızı orijinal ve güçlü kılmaktadır. Fakat buna rağmen bazı limitasyonlarımız mevcuttur. Çalışmamızda yaralanma hikayesi olan ve olmayan her iki grubun da egzersiz yaparken bir profesyonele danışabilme konusunda benzer olduğu görülmektedir. Fakat buna rağmen tutumlarının farklı olmasına neden olabilmesi açısından profesyonellere danışmanın niteliğini sorgulamamış olmamız çalışmamız açısından bir limitasyon olmuştur. Çalışmamızın bir diğer

limitasyonu ise yaralanma hikayesi olan bireylerin yaralanma öncesindeki tutumlarını sorgulayamamış olmamızdır.

Sonuç

Yaralanma hikayesi olan ve olmayan gruplar karşılaştırıldığında, yaralanmaya yönelik farkındalık açısından bir fark olmadığı ama tutum açısından ise bireylerin farklı tutumlar sergiledikleri görülmektedir. Yaralanma hikayesi olanlarının tutumunun daha yüksek seviyelerde olması, yaralanma deneyiminin farkındalık ve tutuma aktarıldığını, ayrıca yaralanma hikayesinin ardında uygulamadaki aksaklıkları düşündürmektedir. Bu nedenle egzersiz alışkanlığı olan bireylerde yaralanma gerçekleşmeden yaralanmalara yönelik tutumun düzenlenmesi gereklidir.

Teşekkür: Bu çalışmayı 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı ile destekleyen Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu'na (TÜBİTAK) teşekkür ederiz.

Yazarların Katkı Beyanı: **EF:** Konsept/fikir gelişimi, çalışma dizaynı, proje yönetimi, veri işleme, veri analizi/yorumlama, olguların sağlanması, literatür araştırması, yazma, kritik gözden geçirme; **MMK:**

Veri toplama/işleme, veri analizi/yorumlama, olguların sağlanması, literatür araştırması, yazma; **MB:** Konsept/fikir gelişimi, literatür araştırması, veri toplama/işleme, olguların sağlanması; **İN:** Konsept/fikir gelişimi, çalışma dizaynı, proje yönetimi, veri analizi/yorumlama, literatür araştırması, yazma, kritik gözden geçirme.

Finansal Destek: Çalışma, TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı tarafından desteklenmiştir.

Çıkar Çatışması: Yok

Etik Onay: Çalışma, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından (tarih: 22.09.2022 konu: 0385) etik açıdan uygun bulunmuştur.

KAYNAKLAR

1. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985;100:126.
2. Friedenreich CM, Courneya KS, Bryant HE. The lifetime total physical activity questionnaire: development and reliability. *Med Sci Sports Exerc.* 1998;30:266-74.
3. Altunya H. Spor ve mantık ilişkisi. *Üniversite Araştırmaları Dergisi.* 2018;1:110-115.
4. Aydın B, Yaşartürk F. Bocce athletes studying at university examination of disability types and causes. *SSTB Int Ref Ac J of Sports, Health & Med Sci.* 2019;30:20-36.
5. Choe J-P, Kim J-S, Park J-H, et al. When do individuals get more injured? relationship between physical activity intensity, duration, participation mode, and injury. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18:10855.
6. Argut SK, Çelik D. Genç sporcularda spora bağlı yaralanmalara neden olan faktörler. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi.* 2018;3:122-127.
7. Åman M, Forssblad M, Henriksson-Larsén K. Incidence and severity of reported acute sports injuries in 35 sports using insurance registry data. *Scand J Med Sci Sports.* 2016;26:451-462.
8. Caner ZG, Kırandı Ö. Spor yaralanmalarından korunma yaklaşımları. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS.* 2024;10:172-183.
9. İlhan EL, Esentürk OK. Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği (ZEBSEYFÖ) geliştirme çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 2014;9:19-36.
10. Güven E, Aydoğdu M. Çevre sorunlarına yönelik farkındalık ölçeğinin geliştirilmesi ve öğretmen adaylarının farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Teacher Education and Educators.* 2012;1:185-202.
11. Stephenson SD, Kocan JW, Vinod AV, et al. A comprehensive summary of systematic reviews on sports injury prevention strategies. *Orthop J Sports Med.* 2021;9:23259671211035776.
12. Ercan S, Başkurt Z, Başkurt F, et al. Elit futbolcularda alt ekstremitte yaralanması sonrası hareket korkusu ve egzersiz öz yeterliliği. *J Exerc Ther Rehabil.* 2021;8:160-167.
13. Al Attar WSA, Alarifi S, Ghulam H, et al. Awareness and use of current sports injury prevention programs among physiotherapists worldwide. *T Physical Education Theory and Methodology.* 2021;21:365-374.
14. Noteboom L, Kemler E, van Beijsterveldt A, et al. Factors associated with gym-based fitness injuries: A case-control study. *JSAMS Plus.* 2023;2:100032.
15. Gignac MA, Cao X, Ramanathan S, et al. Perceived personal importance of exercise and fears of re-injury: a longitudinal study of psychological factors related to activity after anterior cruciate ligament reconstruction. *BMC Sports Sci Med Rehabil.* 2015;7:4.
16. Ercan S, Önal Ö. Development, validity and reliability of the Sports Injury Prevention Awareness Scale. *Spor Hekimliği Dergisi.* 2021;56:138-45. doi: 10.47447/tjism.0546
17. World Health Organization. Global status report on physical activity 2022: country profiles: World Health Organization; 2022.
18. Klemm HJ, Feller JA, Webster KE. Comparison of return-to-sports rates between male and female Australian athletes after ACL reconstruction. *Orthop J Sports Med.* 2023;11:23259671231169199.
19. Tranaeus U, Gledhill A, Johnson U, et al. 50 years of research on the psychology of sport injury: a consensus statement. *Sports Medicine.* 2024;1-16.
20. Islam MJ, Rana MS, Sarker MS, et al. Prevalence and predictors of musculoskeletal injuries among gym members in Bangladesh: A nationwide cross-sectional study. *PLoS one.* 2024;19:e0303461.
21. Ahmed S, Rashid M, Sarkar A-S, et al. Fitness trainers' educational qualification and experience and its association with their trainees' musculoskeletal pain: A cross-sectional study. *Sports.* 2022;10:129.
22. Thorborg K, Krommes KK, Esteve E, et al. Effect of specific exercise-based football injury prevention programmes on the overall injury rate in football: a systematic review and meta-

- analysis of the FIFA 11 and 11+ programmes. *Br J Sports Med.* 2017;51:562-71.
23. Gouttebarger V, Barboza SD, Zwerver J, et al. Preventing injuries among recreational adult volleyball players: Results of a prospective randomised controlled trial. *J Sports Sci.* 2020;38:612-8.
24. Clement D, Arvinen-Barrow M, Fetto T. Psychosocial responses during different phases of sport-injury rehabilitation: a qualitative study. *J Athl Train.* 2015;50:95-104.