

AÇIK ALAN EGZERSİZ PARKLARI VE KULLANICILARINA İLİŞKİN BİR ARAŞTIRMA

Deniz ŞİMŞEK¹

Hakan KATIRCI¹
Güven SEVİL¹

Müge AKYILDIZ¹

Geliş Tarihi: 14.7.2010
Kabul Tarihi: 18.5.2011

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, açık alan egzersiz parklarından yararlanan bireylerin, egzersize katılım süre ve sıklıklarını, egzersiz aletlerini kullanımlarına yönelik bilgi düzeylerini, egzersizde kullandıkları ayakkabı tercihlerini, egzersiz öncesi-sonrası karşılaşılan sakatlık ve yaralanmaları incelemektir. Araştırmanın evrenini Eskişehir ilinde hizmet veren 33 açık alan egzersiz parkı ve bu parklardan yararlanan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu evrenden rastgele yöntemle seçilmiş 176 kadın ve 24 erkek olmak üzere toplam 200 birey oluşturmuştur.

Araştırma örneklemini oluşturan bireylerin demografik özellikleri incelendiğinde; araştırma grubunun % 41'inin (n=82) 36-40 yaşları arasında, % 88'inin (n=176) kadın ve % 75'inin (n=150) ev hanımı olduğu görülmektedir. Araştırma bulguları, açık alan egzersiz parklarından yararlanan bireylerin % 84,5'inin (n=169) evli ve % 72'sinin (n=144) ise lise mezunu olduğunu göstermektedir. Araştırma bulgularına göre araştırmaya katılan bireylerin önemli bir bölümünün haftada 2-4 gün (% 53, n=106), 60 dk ve daha az süreyle (% 42, n=84), yoğun olarak sabah saat 8.00-12.00 diliminde (%48,5, n=97) parklardan faydalandıkları ifade edilebilir. Açık alan egzersiz parklarından yararlanan bireylerin egzersiz sırasında giydikleri ayakkabı ve karşılaştıkları sağlık sorunu arasında negatif yönde bir korelasyon saptanmıştır ($r=-180$, $p=.011$). Ayrıca araştırma bulguları, açık alan egzersiz parklarından yararlanan bireylerin % 83.5'inin (n=167) park alanlarındaki egzersiz aletlerini yeterli bulmadığını ve % 98'inin (n=196) özellikle yürüyüş ve koşu alanına gereksinim duyduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, araştırma bulguları açık alan egzersiz parklarının gerek kullanım, gerek nitelik, gerekse de yerleşim planı açısından yetersiz özellikler sergilediğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Rekreasyon, Park, Egzersiz.

A RESEARCH ON OUTDOOR FITNESS PARKS AND THEIR USERS

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine exercise time and frequency spent at outdoor fitness parks, knowledge level of the participants with respect to exercise equipments, their choice in footwear during exercise accident and injury occurring before and after doing exercise at fitness parks. The data used in this study were collected from users of 33 fitness parks located in Eskişehir. The sample of this study was composed of randomly selected 176 female and 24 male (n=200).

The sample profile indicates that respondents who are 36-40 years old occupy almost half of the sample (% 41, n=82); the gender of the respondents is dominated by females (% 88, n=176); almost all of the participants are housewives (% 75, n=150) and married (% 84.5, n=169). In terms of level of education, it was revealed that %72 of the participants have high school degree (n=144). According to results, significant part of the participants use parks generally in the mornings between 8.00 and 12.00 (% 48.5, n=97). Respondents average length of time was 60 minutes or less (% 42, n=84) and 2-4 days per week (% 53, n=106). A significant negative correlation was found between choice of footwear during exercise and health problems occurred in outdoor fitness parks ($r=-180$, $p=.011$). It was also found out that % 83.5 of the participants (n=167) complained about lack of fitness equipments and % 98 of them (n=196) emphasized about the necessity of walking and jogging routes at the outdoor parks. As a whole, findings suggested that outdoor fitness parks had inadequate features in terms of usage, qualification and settlement plan.

Key Words: Sport, Recreation, Park, Fitness.

¹ Anadolu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Eskişehir.

GİRİŞ

Gelişen ve değişen dünyada birey günlük yaşamın birtakım stres kaynaklarıyla mücadele eder hale gelmiştir. Bu mücadelenin içerisinde bireylerin boş zamanlarını gerek dinlenerek, gerek eğlenerek gerekse de birtakım yararlar elde ederek geçirmesi önemli sorunlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Boş zaman kavramına ilişkin akademik bir tartışma söz konusu olmakla birlikte, genel olarak kavram "bireyin hem kendisi, hem de başkaları için bütün zorunluluklardan ya da biçimsel görevlerinden kurtulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği bir etkinlikle istediği gibi oyalanabilmesi, dinlenebilmesi, eğlenebilmesi ya da kendini geliştirebilmesi için hak ettiği zaman dilimi" şeklinde tanımlanabilir (1, 2, 3, 4). Boş zamanı değerlendirme ise genel olarak rekreasyon kavramı ile tanımlanmaktadır. Rekreasyon; bireyin özbenliğine uygun ve katılmaktan zevk aldığı toplumsal, kültürel ve sportif etkinlikler ile günlük yaşamın monotonluğundan kurtulmasına katkıda bulunur. Ayrıca, boş zaman faaliyetleri ile diğer bireylerle ilişki ve iletişim kurmak toplumsal kişiliğin kazanılmasında yararlar sağlar (1).

Bu nedenlerden dolayı bireyin daha mutlu ve huzurlu bir yaşam sürdürmesine olanak tanıyacak ortamların hazırlanması boş zaman yöneticilerinin, çeşitli kurum ve kuruluşların temel hedefi haline gelmiştir. Bu hedefin gerçekleştirilmesinde bireylerin doğa ve çevre ile iç içe olabilecekleri, eğlenebilecekleri ve aynı zamanda dinlenebilecekleri ortamların yaratılması gereklidir. Bu anlamda bireylerin boş zamanlarını sportif faaliyetler ile geçirebilecekleri alanların hazırlanması dikkat çekici bir konu olarak ele alınabilir. Son yıllarda Türkiye'de sayıları gittikçe artan açık alan egzersiz parkları boş zaman, eğlence, dinlenme ve sportif faaliyet ilişkisini etkili bir şekilde ortaya koymakta ve sportif rekreasyon olarak ifade edilen etkinliklerin oluşmasına fırsat tanımaktadır. Chase (1996), sportif rekreasyonu "boş zaman etkinlikleri içerisinde, temeli fiziksel egzersize ya da çeşitli sportif faaliyetlerin rekreatif amaçlı uygulamalarına dayanan boş zaman etkinlikleri" olarak tanımlamaktadır (5). Bu çalışma, açık alan egzersiz parklarından yararlanan bireylerin, egzersize katılım süre ve sıklıklarını, egzersiz aletlerini kullandırmalarına yönelik bilgi düzeylerini, egzersizde kullandıkları ayakkabı tercihlerini, egzersiz öncesi-sonrası karşılaşılan sakatlık ve yaralanmaları incelemeyi amaçlamaktadır.

Rekreasyon Alanı Olarak Açık Alan Egzersiz Parkları

Gelişen ve değişen dünyanın en önemli serbest zaman (boş zaman) faaliyet alanlarından biri haline gelen rekreasyon alanları, farklı kullanım biçimleriyle, özellikle şehir yaşamı içerisinde kendisine yer bulmaya başlamıştır (6). Yapılan araştırmalar sosyo-ekonomik yönden gelişmiş toplumlarda boş zamanların, ev dışında rekreasyonel faaliyetler ile geçirildiğini göstermektedir. Rekreasyon, toplumların yaşantısında önemi hızla artan ve boyutları genişleyen bir olgudur (7).

Boş zamanın değeri ile ilgili yapılan araştırmalar, bireyin kaliteli bir yaşam sürdürebilmesi için yaşamının en az % 75'ini çeşitli etkinlikler ile geçirmesinin önemini vurgulamaktadır. Yaşamın dörtte üçünün boş zaman etkinliklerine ayrılması ve yeryüzünün üçte birinin boş zaman etkinlik alanlarından oluşması boş zaman kavramına daha fazla odaklanmayı gerekli hale getirmiştir (8).

Özellikle sayıları giderek artan ve hemen hemen her yerde boş zamanları değerlendirme fırsatı sunan açık alanlar, boş zaman katılımcılarının en çok yararlandığı alanlardan biri haline gelmiştir (9). Açık alanlar, bireylerin yaşantısını sürdürdüğü, üzerine yapı yapılmamış, kapalı mekânların dışında kalan, ya doğal durumda bırakılmış ya da konut dışı dinlenme amaçlarına ayrılmış kent parçasıdır. Kentsel açık alanlar, herkese ait olup, özel olarak kimseye ait olmayan, sosyal amaçlar için pek çok insanın bir araya geldiği mekânlar olmakla birlikte bir bütün olarak topluma ait olma ve ortak kullanıma açık olma gibi iki belirgin özelliğe sahiptir. Bu açık alanların bir kısmı tamamlayıcı alanlardan (sokaklar, meydanlar gibi), bir diğer kısmı da işlevsel alanlardan (parklar) meydana gelmektedir (10).

İşlevsel alanlar içerisinde açık alan egzersiz parkları günlük yaşam içerisinde bireye birtakım olası yararlar sunmaktadır. Yapılan araştırmalar, açık alan egzersiz parklarında yapılan egzersizler sayesinde bireylerin psikolojik olarak rahatlama, yenilenme, stresten uzaklaşma ve sosyal ilişkileri değiştirme imkânı kazandığını göstermektedir (11, 12, 13, 14, 15).

Açık alan egzersiz parklarında yapılan egzersizler, psikolojik faydalarının yanı sıra osteoporoz ve tip-2 diyabet gibi çeşitli hastalıklardan korunma yönünde de bireye katkı sağlar (16,17). İfade edilen sağlık yararlarının kazanılması düzenli gerçekleştirilen fiziksel etkinlikleri gerektirmektedir. Tavsiye edilen hedef her gün 30 dk orta düzeydeki egzersizi içermektedir. Çocuk ve gençlere haftada en azından 5 kez ve günde 1 saati içeren fiziksel etkinlik formları tavsiye edilmektedir (18, 19, 20, 21). Haskell ve ark.'na (2007) göre 18-65 yaş arası sağlıklı bireyler için haftanın en az 5 günü ve en az 30 dakika orta şiddette ya da haftanın en az 3 günü ve en az 20 dakika yüksek şiddette aerobik fiziksel etkinlik sağlık yararı sağlamaktadır (22). Tüm bu yararların yanında açık alan egzersiz parklarının gerek ekonomik (ücretsiz olması nedeniyle) gerek çevresel gerek de birtakım sosyal faydalar sağladığı görülmektedir. Ancak bu yararların ortaya çıkışı açık alan egzersiz parklarının nitelikli bir şekilde tasarlanması ve parkları kullanan bireylerin egzersiz bilinçlerinin artırılması ile mümkün olacaktır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Gelişen ve değişen dünyanın önemli faaliyet alanlarından biri haline gelen rekreasyon alanları, farklı kullanım biçimleriyle toplum yaşamı içerisinde kendisine yer bulmuştur. Özellikle sayıları giderek artan ve hemen hemen her yerde boş zamanı değerlendirme fırsatı sunan açık alan egzersiz parkları çevresel, sosyal, fiziksel, kültürel ve duygusal yönlerden bireye bir yarar demeti sunmaktadır. Ancak bu yararların ortaya çıkışı iyi bir planlama ve açık alan egzersiz parklarından yararlanan bireylere egzersiz bilincinin kazandırılması ile mümkün olacaktır. Bu nedenle, açık alan egzersiz parkları ve bu parklardan yararlanan bireylere yönelik gerçekleştirilecek durum tespitleri önem taşımaktadır.

Araştırma Modeli

Bu çalışmada tanımlayıcı (betimsel) araştırma modeli kullanılmıştır. Betimsel araştırmalar bir konu hakkındaki var olan durumu saptamaya yöneliktir.

Araştırma Örneklemi

Araştırmanın evrenini Eskişehir ilinde hizmet veren 33 açık alan egzersiz parkı ve bu parklardan yararlanan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 6 adet açık alan egzersiz parkı ve bu parklardan yararlanan rastgele seçilen 176 kadın ve 24 erkek olmak üzere toplam 200 birey oluşturmuştur. Altı adet açık alan egzersiz parkında toplam 231 anket formu rastgele yöntemle seçilmiş olan bireylere uygulanmıştır. Geriye dönen 214 anket formu içerisinde, gerektiği biçimde doldurulan 200 anket formu istatistiksel çözümlenmeye alınmıştır. Tablo 1’de görüldüğü gibi örneklemin büyük bir bölümü (% 88) bayanlardan oluşmaktadır. Araştırma bulgularına göre bu bireylerin % 70’inin 36 yaş ve üstüdür (36-40 yaş, %41; 41 yaş ve üzeri % 29). Araştırmaya katılan bireylerin ortalama aylık gelirleri incelendiğinde, yoğunluğun 501-1500 TL (% 66) arasında olduğu görülmektedir. Araştırma grubu içerisinde ev hanımlarının (% 75.0) en büyük kitleyi oluşturması çarpıcı bir bulgu olarak ortaya çıkmaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri

Kişisel Özellikler	Gruplar	Sıklık	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	176	88.0
	Erkek	24	12.0
Yaş	18 veya aşağı	8	4.0
	19-25	8	4.0
	26-30	6	3.0
	31-35	38	19.0
	36-40	82	41.0
	41 veya yukarı	58	29.0
Meslek	Ev Hanımı	150	75.0
	Öğrenci	24	12.0
	Esnaf	1	0.5
	İşçi	3	1.5
	Memur	16	8.0
	Diğer	6	3.0
Eğitim Durumu	İlkokul veya daha düşük	6	3.0
	Ortaokul	16	8.0
	Lise	144	72.0
	Önlisans veya lisans	34	17.0
Gelir	500 TL veya daha az	12	6.0
	501-1500 TL	132	66.0
	1501-2000 TL	53	26.5
	2001 TL ve üstü	3	1.5

Veri Toplama Yöntemi

Bu çalışmadaki verilerin toplanılmasında anket yönteminden yararlanılmıştır ve anket formu iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm; toplam 28 ifade ve 7 alt başlıktan oluşmaktadır. Bunlar; Egzersize katılım, Egzersiz aletlerini kullanım bilgisi, Fiziksel olanaklar, Güvenlik, Sağlık sorunları, Beslenme ve Kıyafet seçimi’dir. Anket formunun ilk bölümündeki ifadeler Hug ve ark. (2009) ve Dunton ve ark. (2008) tarafından yapılan araştırmalar esas alınarak, alana özgü uyarlamalar sonucunda hazırlanmıştır (23, 24).

Anket formunun ikinci bölümü cevaplayıcıların kişisel bilgilerini (demografik bilgilerini) belirlemeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Bu bölümde yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, eğitim durumu, meslek, aylık gelir ve medeni durum değişkenlerine yönelik sorular yer almaktadır.

Anketin geçerliliğini belirlemek amacıyla çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Öncelikle anket formunun hazırlanması konusunda fiziksel egzersiz, egzersiz alanları ve açık alan egzersiz parkları konusunda araştırma yapmış ya da diğer konularda anket ile veri toplama yönteminden yararlanmış kişilerin görüşlerinden ve literatürden yararlanılmıştır. Anket formuna son şekli verilmeden önce 10 açık alan egzersiz park kullanıcısı ile pilot çalışma yapılmıştır. Yapılan pilot çalışma örneklemin % 5'ini teşkil etmektedir. Pilot çalışma sonrasında, anket formunda gerekli düzeltmeler yapılarak, 5 açık alan egzersiz park kullanıcısı ile tekrar bir pilot çalışma yapılmış ve bunun ardından anket formuna son şekli verilmiştir.

BULGULAR

Araştırma süreci içerisinde ilk olarak araştırma örneklemini oluşturan açık alan egzersiz park alanlarına (Şehit Jandarma Astsubay Raif Özgür Park Alanı, Vişne Evleri Park Alanı, Yeni Bağlar Park Alanı, Ünzüle-H. Dehri Sayıl Park Alanı, Stadyum Park Alanı ve Kardelen Spor Park Alanı) yönelik durum analizi yapılması amaçlanmıştır. Bu amaçla; 18-24 Mayıs 2009 tarihleri arasında araştırma örneklemini oluşturan açık alan egzersiz park alanları üç Beden Eğitimi ve Spor bilim uzmanı tarafından incelenmiştir. Elde edilen verilere göre, park alanlarının hiçbirinde kullanıcılara yardımcı olabilecek bir antrenör, engelli bireylere yönelik egzersiz aletleri ve tualetin olmadığı saptanmıştır. Bunun yanında park alanlarının önemli bir bölümünde (% 66.7) koşu alanı ve ışıklandırma sistemi bulunmamaktadır. Ayrıca, park alanları içerisinde bulunan egzersiz aletlerinin diziliminde belli bir sıra izlenmediği, bu aletlerin nasıl kullanılması gerektiğine yönelik bilgi ve uyarı levhalarının olmadığı görülmüştür. Bunların yanı sıra park zeminlerinin tamamına yakınının (% 83.3) betondan oluştuğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin egzersize katılım bilgileri

Araştırmaya katılan bireylerin açık alan egzersiz parkında egzersize katılım bilgilerine ilişkin olarak öncelikle katılım sıklığı, egzersiz süresi ve tercih edilen saat dilimlerine yönelik elde edilen veriler analiz edilerek bulgulara ulaşılmıştır. Araştırma bulguları bireylerin %53.'ünün haftada birkaç gün, genellikle (%48.5) sabah saat 08.00-12.00 arası, 60 dk ya da daha az (%42) sürede egzersize katıldıklarını göstermektedir (Tablo 2).

Tablo 2. Açık alan egzersiz parkında egzersize katılım sıklığı, egzersiz süresi ve tercih edilen saat dilimleri

Katılım Oranı	Sıklık	%	Egzersiz süresi	Sıklık	%	Zaman	Sıklık	%
Haftanın her günü	22	11	60 dk veya daha az	84	42	08.00-12.00 arası	97	48.5
Haftada 2-4 gün	106	53	61-90 dk	82	41	12.00-16.00 arası	57	28.5
Haftada bir gün	72	36	90 dk ve daha fazla	34	17	16.00'dan sonra	46	23
Toplam	200	100	Toplam	200	100	Toplam	200	100

Katılımcıların egzersize katılım bilgilerine ilişkin olarak egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında ait bilgiler de elde edilmeye çalışılmıştır. Tablo 3 içerisinde görüldüğü gibi araştırmaya katılan bireylerin hemen hemen hepsi (orta derece, % 40; az, % 28; hiç, % 21.5) açık alan egzersiz parkında yer alan spor aletlerinin hangi vücut bölgesini çalıştırdığına dair yetersiz bilgiye sahiptir.

Tablo 3. Açık alan egzersiz parkında spor aletlerinin çalıştırdığı vücut bölgeleri

Spor aletlerinin çalıştırdığı vücut bölgesi farkındalığı	Sıklık	%
Çok iyi biliyorum	1	.5
İyi biliyorum	20	10
Orta derecede biliyorum	80	40
Az biliyorum	56	28
Hiç bilmiyorum	43	21.5
Toplam	200	100

Araştırmaya katılan bireylerin büyük bir çoğunluğu (% 81) egzersiz öncesinde ısınma hareketi uygulamamaktadır. Ayrıca, araştırma verilerine bağlı olarak katılımcıların % 93.5'inin egzersize başlamadan önce herhangi bir sağlık kontrolünden geçmediği, 158 kişinin (% 79) egzersiz sırasında, 150 kişinin ise (% 75) egzersiz

sonrasında sağlık sorunlarıyla karşılaştığı ifade edilebilir (Tablo 4). Tablo 5 içerisinde görüldüğü gibi egzersiz sırasında en çok kas ağrısı (% 71) ve zorlanma (% 65.5), egzersiz sonrasında ise eklem şişmesi (% 53.5) ve bayılma hissi (% 54) sorunlarıyla karşılaşılmaktadır.

Tablo 4. Araştırmaya katılan bireylerin egzersiz uygulamalarına ilişkin bilgileri

Egzersiz uygulamalarına ilişkin bilgiler	Evet		Hayır	
	Sıklık	%	Sıklık	%
Egzersiz öncesinde gerçekleştirilen ısınma hareketleri	38	19	162	81
Açık alan egzersiz parkının dışında gerçekleştirilen egzersiz	27	13.5	173	86.5
Açık alan egzersiz parkında egzersiz öncesi check-up kontrolü	13	6.5	187	93.5
Açık alan egzersiz parkında spor yaparken karşılaşılan sağlık sorunu	158	79	42	21
Açık alan egzersiz parkında egzersiz sonrasında karşılaşılan sağlık sorunu	150	75	50	25
Geçirilen sakatlığın spor yapma durumuna etkisi	99	49.5	101	50.5

Tüm bunların dışında araştırma grubu içerisinde yer alan bireylerin genelde (% 86) açık alan egzersiz parkı dışında herhangi bir yerde egzersize katılmadığı görülmektedir. Buna bağlı olarak katılımcıların spor uygulamalarını genelde açık alan egzersiz parklarında gerçekleştirdikleri ifade edilebilir.

Tablo 5. Açık alan egzersiz parkında egzersiz sırasında ve sonrasında sakatlık ve yaralanma ile karşılaşma durumları

Egzersiz sırasında sakatlık ve yaralanma durumu	Sıklık	%	Egzersiz sonrası sakatlık ve yaralanma durumu				
				Sıklık	%		
Zorlanma	Evet	131	65.5	Göğüs ağrısı	Evet	97	48.5
	Hayır	69	34.5		Hayır	103	51.5
Burkulma	Evet	67	33.5	Karın ağrısı	Evet	61	30.5
	Hayır	133	66.5		Hayır	139	69.5
Çatlak	Evet	13	6.5	Omuz ağrısı	Evet	96	48
	Hayır	187	93.5		Hayır	104	52
Kırık	Evet	6	3	Sırt ağrısı	Evet	106	53
	Hayır	194	97		Hayır	94	47
Çıkkık	Evet	21	10.5	Kol ağrısı	Evet	58	29
	Hayır	179	89.5		Hayır	142	71
Eklem ağrıları	Evet	83	41.5	Bacak ağrısı	Evet	43	21.5
	Hayır	117	58.5		Hayır	157	78.5
Kas ağrıları	Evet	142	71	Bel ağrısı	Evet	52	26
	Hayır	58	29		Hayır	148	74
Tendon Kopması	Evet	14	7	Eklem şişmesi	Evet	107	53.5
	Hayır	186	93		Hayır	93	46.5
Soluksuz kalmak	Evet	94	47	Bayılma hissi	Evet	108	54
	Hayır	106	53		Hayır	92	46

Tablo 6 içerisinde görüldüğü gibi araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğu (% 44.5) açık alan egzersiz parkında spor yaparken düztabanlı ayakkabıyı tercih etmektedir.

Tablo 6. Araştırmaya katılan bireylerin açık alan egzersiz parkında spor yaparken giydikleri ayakkabının değerlendirilmesi

Katılımcılar tarafından tercih edilen ayakkabı türü	Evet	
	Sıklık	%
Terlik	41	20.5
Düztabanlı ayakkabı	89	44.5
Topuklu ayakkabı	20	10
Herhangi bir spor ayakkabı	48	24
Yürüyüş spor ayakkabısı	2	1

Araştırma bulgularına bağlı olarak açık alan egzersiz parklarından yararlanan bireylerin giydikleri ayakkabı ile spor yaparken karşılaştıkları sağlık sorunları arasında negatif yönde korelasyon saptanmıştır ($r = -180$, $p = .011$). “Yürüyüş spor ayakkabısı” seçimine doğru eğilim arttıkça, egzersiz sırasında karşılaşılan sağlık sorunlarında azalma olduğu gözlenmiştir. Ayrıca Tablo 7’de görülebileceği gibi egzersiz sonrasında yaşanan sağlık sorunu ile ısınma hareketlerinin gerçekleştirilmesi arasında negatif yönde korelasyon saptanmıştır ($r = -199$, $p = .005$). Isınma hareketlerini gerçekleştirenlerin sayısı azaldıkça egzersiz sonrası yaşanan sağlık sorunlarında artış olduğu saptanmıştır.

Tablo 7. Egzersiz sırası ve sonrası karşılaşılan sağlık sorunları ile giyilen ayakkabı, egzersiz süresi ve ısınma hareketleri arasındaki ilişki

Egzersiz esnasında yaşanan sağlık sorunu	Giyilen Ayakkabı	
	r	p
	-.180	.011*
Egzersiz sonrası yaşanan sağlık sorunu	Isınma Hareketleri	
	r	p
	-.191	.007*

($p < 0.05$)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sanayi toplumlarında artan teknoloji, bir yandan yaşamı kolaylaştırırken diğer yandan hareketsizliğe bağlı olarak insan sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Bu olumsuz etkileri ortadan kaldırmak için son yıllarda ülkemizde de olduğu gibi “sağlıklı yaşam için spor” anlayışına bağlı olarak “jogging” ve “egzersiz” tipi çalışmaların yaygınlığı artmıştır.

“Sağlıklı yaşam için spor” kavramının son yıllarda yaygın bir anlayış haline gelmesi, bireylerin açık alan egzersiz parklarına yönelik kullanım biçimlerini etkilemiştir. Ancak parklarda gerçekleştirilen egzersizlerin ve park alanlarının “sağlıklı yaşam için spor” anlayışına uygunluğu önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sebepten dolayı bu araştırmanın cevap aradığı sorular açık alan egzersiz parklarından yararlanan bireylerin, egzersize katılım süre ve sıklıkları, egzersiz aletlerini kullandıklarına yönelik bilgi düzeyleri, egzersiz öncesi ve sonrası karşılaşılan sakatlık ve yaralanmalar üzerine yapılandırılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin büyük bir çoğunluğunu (% 88) 36 yaş ve üstü kadınlar (% 70) oluşturmaktadır. Araştırma grubu içerisinde ev hanımları, % 75 ile en büyük kitleyi, öğrenciler ise, % 12 ile ikinci büyük kitleyi oluşturmaktadır. Ev hanımlarının ve öğrencilerin gün içerisinde çalışan bireylere göre daha fazla boş zamanlarının varsaymak yanlış olmayacaktır. Ayrıca Bulgu ve ark. (2007) tarafından ifade edildiği gibi kadınların fiziksel etkinliğe katılmalarına yönelik son yıllarda yeni fırsatların yaratılması, kadın hareketinin etkisi, kadınlara yönelik sağlık ve fiziksel uygunluk hareketlerinin artmasıyla birlikte kadınların fiziksel aktiviteye katılımında önemli artışlar meydana gelmiştir. Bu anlamda, araştırma sonuçları bu durumu destekler niteliktedir (25).

Araştırma bulguları park katılımcılarının % 53’ünün haftada birkaç gün, genellikle (%48.5) sabah saat 08.00-12.00 arası, 60 dk ya da daha az (% 42) sürede egzersize katıldıklarını göstermektedir. Oysaki Amerikan Spor Sağlık Koleji (ACSM) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre; fiziksel etkinliktен yetişkinlerin daha fazla sağlık yararı elde edebilmeleri için orta şiddetli aerobik fiziksel etkinliğe haftada 300dk gerçekleştirmeleri ya da aerobik fiziksel etkinliğin şiddetini arttırarak süresini 150 dk’ya düşürmeleri gerektiği ifade edilmektedir. Tucker ve ark.’na (2007) göre ise 18-65 yaş arası sağlıklı bireyler fiziksel sağlık yararı elde etmek için haftanın en az 5 günü en az 30 dk orta şiddetli aerobik fiziksel etkinlik uygulamalıdır (24).

Araştırmaya dâhil olan park katılımcıları hem yetersiz düzeyde fiziksel etkinliğe katılmakta, daha da önemlisi park alanı içerisindeki aletlerin kullanımı konusunda bilgi eksikliği yaşamaktadır. Araştırma bulguları park katılımcılarının hemen hepsinin (orta derece, % 40; az, % 28; hiç, % 21.5) açık alan egzersiz parkında yer alan spor aletlerinin hangi vücut bölgesini çalıştırdığına dair yetersiz bilgiye sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırma bulguları, egzersiz sırasında en çok kas ağrısı (% 71) ve zorlanma (% 65.5), egzersiz sonrasında ise eklem şişmesi (% 53.5) gibi sağlık sorunlarının ortaya çıktığını göstermektedir. Park katılımcılarının büyük bir çoğunluğunun (% 81) egzersiz öncesi ısınma hareketleri yapmaması ve spor aletlerinin hangi vücut bölgesini çalıştırdığına dair bilgi yetersizliği bu durumu ortaya çıkaran temel nedenler olarak ele alınabilir. Ayrıca, araştırma bulgularından elde edilen verilere göre egzersiz sonrası yaşanan sağlık sorunu ile ısınma hareketleri arasında negatif korelasyon saptanmıştır. Isınma hareketlerini uygulama oranı azaldıkça egzersiz sonrasında karşılaşılan sağlık sorunlarının arttığı söylenebilir.

ŞİMŞEK, D., KATIRCI, H., AKYILDIZ, M., SEVİL, G., “Açık Alan Egzersiz Parkları ve Kullanıcılarına İlişkin Bir Araştırma”

Çalışmaya katılan açık alan egzersiz park kullanıcılarının yaşadığı sağlık sorunlarının bir başka nedenin de yanlış ayakkabı tercihi olduğu ifade edilebilir. Tablo 6 içerisinde görüldüğü gibi araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğu (Terlik % 20.5; Düztabanlı ayakkabı % 44.5; Topuklu ayakkabı % 10) spor yaparken yanlış ayakkabı tercih etmektedir. Bu durumun birtakım sağlık sorunlarının tetikleyicisi olduğunu ifade etmek yanlış olmayacaktır. Araştırma bulguları da bu görüşü destekler niteliktedir. Araştırma verilerine bağlı olarak park kullanıcılarının tercih ettikleri ayakkabı ile spor yaparken karşılaştıkları sağlık sorunu arasında negatif yönde korelasyon saptanmıştır ($r = -0.180$, $p = .011$). Düztabanlı ayakkabı ve terlik seçimine doğru eğilim arttıkça, egzersiz sırasında karşılaşılan sağlık sorunlarında da artma meydana gelmektedir. Ayrıca egzersiz sonrası en çok görülen sağlık sorunlarının eklem şişmesi (% 53.5) olduğu saptanmıştır.

Sonuç olarak, araştırma kapsamı içine alınan açık alan egzersiz parklarının birtakım yetersizlikleri bulunmaktadır. Ayrıca açık alan egzersiz park alanlarından yararlanan bireylerin sportif egzersizleri uygulama konusunda eksik ve yetersiz bilgiye sahip oldukları görülmüştür. Tüm bunların ışığı altında açık alan egzersiz parklarının yapılandırılmasında spor bilimcilerinden yararlanarak spor ortamının oluşturulması önerilebilir. Ayrıca açık alan egzersiz parklarını kullanan bireylerin egzersiz bilinçlerini geliştirecek bilgilerin çeşitli yollar ile (bilgilendirme levhaları, broşürler, egzersiz reçeteleri, vb.) bu bireylere aktarılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Bucher, A.C., Richard, D., Recreation for Today's Society, Prentice-Hall, New Jersey, 1974.
2. Borrie, W.T., Measuring the Multiple, Deep and Unfolding Aspects of the Wilderness Experience Using the Experience Sampling Method, Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University, Ph.D. Thesis, Blacksburg, Virginia, July 1995.
3. Karaküçük, S., Boş Zamanları Değerlendirme, Rekreasyon, Bağırhan Yayınevi, 3. Baskı, Ankara, 1999.
4. Tezcan, M., Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, No: 116, Ankara, 1982.
5. Chase, A., Recreation and leisure programming, Eddie Bowers Publishing, Inc. Dubuque, Iowa, 1996.
6. Özgüç, N., Turizm Coğrafyası: Özellikler Bölgeler, 2. Basım, Çantay Kitapevi, İstanbul, 1998.
7. Salihoğlu, B. Ç., Artvin Hatila Vadisi Milli Parkı Doğal Kaynak Değerlerinin Rekreasyonel Niteliğinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, 1997.
8. Shivers, Jay & deLisle, Lee. The story of leisure. Champaign, IL: Human Kinetics Publishing. 1997.
9. Demir, C., Milli Parklarda Turizm ve Rekreasyon Faaliyetlerinin Sürdürülebilirliği: Türkiye'deki Milli Parklara Yönelik bir Uygulama, Basılmış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2001.
10. Kart, N., Emirgan Parkı'nda Kullanıcıların Memnuniyet Derecelerinin Değerlendirilmesi, İstanbul Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Haziran, 2002.
11. Dishman RK, Washburn RA, Heath GW. Physical Activity Epidemiology. Champaign IL; Human Kinetics, 2004.
12. Lawlor, D.A., Hopker, S.W. "The Effectiveness of Exercise As An Intervention in The Management Of Depression: Systematic Review And Meta-Regression Analysis Of Randomized Controlled Trials", British Medical Journal, 322 pp.1-8, 2001.
13. Macnaghten, P. and Urry, J. "Bodies in The Woods", Body and Society 6 (3 - 4) pp. 166 – 182, 2000.
14. Morgan, W.P., Physical activity, fitness, and depression. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, eds. Physical activity, fitness, and health. Champaign IL: Human Kinetics, pp. 851–67, 1994.
15. North, T.C., McCullagh, P., Zung, V.T., "Effect of Exercise on Depression", Exercise and Sport Sciences Reviews; 18, pp. 379–415, 1990.
16. Sixt, S., Beer, S., Blüher, M., Korff, N., Peschel, T. and et al. "Long- But Not Short-Term Multifactorial Intervention With Focus On Exercise Training Improves Coronary Endothelial Dysfunction in Diabetes Mellitus Type 2 And Coronary Artery Disease", European Heart Journal, 31, pp. 112–119, 2010.
17. Schmitt, N.M., Schmitt, J., and Dören, M. "The Role Of Physical Activity in The Prevention Of Osteoporosis in Postmenopausal Women—An Update", Maturitas, 63, pp. 34–38, 2009.
18. Tucker, P., Irwin, J.D., Gilliland, J., H. M., Larsen, K., Hess, P. , "Environmental Influences on Physical Activity Levels in Youth", Health and Place, 15, pp. 357–363, 2009.
19. Abu-Omar, K., Rütten A., "Relation Of Leisure Time, Occupational, Domestic, And Commuting Physical Activity To Health Indicators in Europe", Preventive Medicine, 47, pp. 319-323, 2008.
20. Stamatakis E., Hillsdon M., Primatesta P., "Domestic Physical Activity in Relationship To Multiple CVD Risk Factors", American Journal of Preventive Medicine, 32 (4), pp. 320-327, 2007.
21. Dunstan D.W., Salmon J., Owen N., Armstrong T., Zimmet P.Z., Welborn T.A., "Physical Activity And Television Viewing in Relation To Risk Of Undiagnosed Abnormal Glucose Metabolism in Adults", Diabetes Care, 27, pp. 2603–2609, 2004.
22. Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., "Physical Activity And Public Health: Updated Recommendation For Adults From The American College Of Sports Medicine And American Heart Association", Medicine & Science in Sports & Exercise., 39(8), pp.1423-1434, 2007.
23. Bulgu, N., Arıtan, C.K, Aşçı, F.H., "Günderlik Yaşam, Kadın Ve Fiziksel Aktivite", Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences, 18 (4), pp. 167-18, 2007.

24. Tucker, P, Gilliland, J., "The Effect Of Season And Weather On Physical Activity: A Systematic Review", Public Health, 121, pp. 909–922, 2007.
25. Hug S.M., Hartigmailto:terry.hartig@ibf.uu.se, T., Hansmannmailto:ralf.hansmann@env.ethz.ch, R., Seeland, K., mailto:klaus.seeland@env.ethz.chand Hornung, R., "Restorative Qualities Of Indoor And Outdoor Exercise Settings As Predictors Of Exercise Frequency", Health & Place 15, pp. 971–980, 2009.
26. Dunton, G.F., Berrigan, D., Ballard-Barbash, R., Graubard, B. I., Atienz, A.A., "Social And Physical Environments Of Sports And Exercise Reported Among Adults In The American Time Use Survey", Preventive Medicine 47, pp. 519–524, 2008.