

Açık Alan Spor Parkı Kullanan Bireylerin Profiline, Alışkanlıklarının ve İhtiyaçlarının Belirlenmesi: İstanbul İli Örneği

Ender Ersin AVCI¹  İrem AKGÜN²  Orhan ÖZTÜRK³ 

Aysel YILDIZ ÖZER⁴  Mine Gülten POLAT⁵  İlkşan DEMİRBÜKEN⁶ 

¹Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye,
ender.ersin.avci@gmail.com

²Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye,
irem.akgun@hotmail.com (Sorumlu Yazar/ Corresponding Author)

³İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İzmir, Türkiye,
fzt.orhanozturk@gmail.com

⁴Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye,
aysel.yildiz@marmara.edu.tr

⁵Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye,
guldenpolat2002@yahoo.com

⁶Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye,
ilksan_d@hotmail.com

Makale Bilgileri

ÖZ

Makale Geçmişi
Geliş: 18.02.2021
Kabul: 06.05.2021
Yayın: 25.08.2021

Anahtar Kelimeler:
Fiziksel aktivite,
Egzersiz,
Rekreasyonel parklar,
Spor aletleri.

Amaç: Araştırmanın amacı popülerliği giderek artan açık alan spor parklarını kullanan bireylerin profilini, egzersiz alışkanlıklarını ve karşılaştıkları zorlukları incelemektir.

Yöntem: Araştırma İstanbul ili, Maltepe ilçesinde bulunan 6 adet açık alan spor parkında, bu parklardan yararlanan 120 bireyin katılımıyla gerçekleştirildi. Yüz yüze görüşme yöntemi ile katılımcılara anket uygulandı.

Bulgular: Katılımcılara spor parkı aletleri kullanımı ile ilgili bilgi edindikleri kaynak sorgulandığında %58.3'ü kendilerinin öğrendiğini ve %12'si uzmanlara danıştığını bildirdi. Katılımcıların hastalık öyküleri sorgulandığında %17.5'inin hipertansiyon, %7.5'inin diyabet, %5'inin kardiyovasküler hastalık tanısına sahip olduğu tespit edildi. Katılımcıların düzenli ilaç kullanma oranı ise %32.5'ti. Bu duruma rağmen katılımcıların %76.7'sinin spor parklarını kullanmaya başlamadan önce uzman kontrolünden geçmediği belirlendi. Ayrıca katılımcıların %76.7'si spor parkı kullanımı sırasında uzman gözetiminin gerekli olduğu konusunda görüş bildirdi.

Sonuç ve Öneriler: Yerel yönetimler açık alan spor parkları ve egzersiz aletleri kullanımı konusunda halkın egzersiz bilincini geliştirmek için park içi bilgilendirici düzenlemeler yapmalı ve halk uzmanlar tarafından egzersizin yararları hakkında bilgilendirilerek egzersiz öncesinde sağlık kontrolüne teşvik edilmelidir.

Determining the Profile, Habits, and Needs of the Individuals Using the Outdoor Sports Park in Istanbul

Article Info

ABSTRACT

Article History
Received: 18.02.2021
Accepted: 06.05.2021
Published: 25.08.2021

Keywords:
Physical activity,
Exercise,
Recreational parks,
Sports equipment.

Purpose: The study aimed to investigate individuals who use recently popular outdoor exercise parks in terms of their profile, exercise habits, and the difficulties encountered during using the sports parks.

Methods: This study was conducted in 6 outdoor sports parks located in Maltepe, Istanbul including 120 individuals. A questionnaire was applied to the participants by face-to-face interview method.

Results: It was observed that 58.3% of participants stated that they learned how to use sports equipment by themselves, 12% stated that they consulted the experts. It was determined that 17.5% of the participants had hypertension, 7.5% had diabetes mellitus and 5% had cardiovascular disease. The regular drug use rate was 32.5%. Despite this situation, it was determined that 76.7% of the participants did not undergo medical examinations before starting regular exercise. Also, 76.7% of the participants stated that expert supervision is required during exercise.

Conclusions and Suggestions: Local administrations should make in-park informative arrangements to develop public awareness on exercise parks and exercise equipment and health professionals should inform the public about the benefits of exercise and encourage them to check health status before exercising.

Atıf/Citation: Avci, E.E., Akgün, İ., Öztürk, O., Yıldız Özer, A., Polat, M.N., & Demirbüken, İ. (2021). Açık alan spor parkı kullanan bireylerin profilinin, alışkanlıklarının ve ihtiyaçlarının belirlenmesi: İstanbul ili örneği, *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 112-123.



"This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) (CC BY-NC 4.0)"

GİRİŞ

Fiziksel inaktivite, ölüm risk faktörlerinin arasında dördüncü sıradadır ve dünya genelindeki ölümlerin %6'sının nedenidir. Fiziksel aktivitenin artırılması sadece bireysel değil toplumsal bir sorun olup; toplum tabanlı, çok sektörlü, multidisipliner ve kültürel yaklaşım gerektirmektedir (Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı, 2012). Bu nedenle tüm dünyadaki sağlık kuruluş ve kurumları, başta Dünya Sağlık Örgütü olmak üzere toplumun geneline yönelik fiziksel aktivite konusunda bilgilendiren, aktiviteyi destekleyen ve aktiviteye teşvik eden stratejiler geliştirmeyi hedeflemişlerdir (World Health Organization, 2020; World Health Organization Regional Office of Europe, 2020).

Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı tarafından hazırlanan Sağlıklı Yaşam Programı Başbakanlık Genelgesi 29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmî Gazetede yayımlanarak yürürlüğe girmiştir. Program aktivitelerinin %30'u fiziksel aktiviteyi içermektedir (Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2013). Ayrıca aynı kurum 2010 yılında yürümenin, bisiklet sürmenin, spor yapmanın ve diğer dinlenme faaliyetlerinin erişilebilir ve güvenli olduğunu temin eden ulusal politikalar ile toplumun fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi gerektiğini bildirmiştir. Şehir planlaması, ulaştırma, spor, eğitim gibi sektörlerin dahil olduğu çoklu kamu politikalarının oluşturulması önerilmiştir.

Özellikle büyük şehirlerde, hızlı kentleşmenin ve yoğun iş hayatının ortaya çıkardığı ortak sorun bireylerin spor ve rekreasyona duydukları ihtiyacın günden güne artmasıdır. Bu sebeple yerel yönetimler toplum sağlığına katkıda bulunmak için bireylerin fiziksel aktivite yapabileceği açık alan egzersiz parklarını veya spor parklarını hizmete sunmuştur (Üstün ve ark. 2018). Söz konusu parklar yerel yönetimlerin denetiminde yapılmakla beraber, günümüzde parklar ile ilgili her türlü sorumluluk yerel yönetimlerin bünyesinde bulunan 'Park ve Bahçeler Müdürlükleri'ne aittir (Doğu ve ark. 2002).

Ülkemizdeki bu parklarda yürüyüş ve bisiklet parkurlarının yanı sıra Amerika, Avrupa ve Asya başta olmak üzere diğer dünya ülke örneklerindeki gibi egzersiz aletleri de bulunmaktadır. Ulaşılabilir fiziksel aktivite hizmeti sunan bu alanların hangi popülasyon tarafından tercih edildiği, bireylerin beklentileri, alınan tedbirler, bilgilendirme düzeyi ve karşılaşılan sorunlar ile ilgili araştırmaların yapıldığı raporlar oldukça kısıtlıdır (Doğru ve ark. 2015). Oysa ki ülkemize hemen hemen her şehirde en az bir açık alan spor parkı görmek mümkündür. Bu sayı büyük şehirlerde özellikle metropollerde katlanarak artmaktadır (Üstün ve ark. 2018).

Açık alan spor parklarının kullanımına ilişkin ülkemizde yapılan tanımlayıcı çalışmalar oldukça az sayıdadır. Bu çalışmalardan 2012 yılında 1. Rekreasyon Araştırmaları kongresinde sunulan Yerlisu Lapa ve ark. Bornova ili içerisinde Belediyeye ait parklara spor yapma amacıyla gelen 253 kişi üzerinde yapılan çalışmada bireylerin katılımları ve beklentileri incelenmiştir (Lapa ve ark. 2012). Katılımcılara spor aktivitelerini yaptıkları yerler ile ilgili seçimleri ve bu seçimlerinin nedenleri sorulmuştur. Özel spor salonları, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tesisleri ve belediyeye ait parklardaki egzersiz aletlerinin bulunduğu alanlar arasından, %64 oranında belediyeye ait egzersiz aletlerinin bulunduğu alanların tercih edildiği gösterilmiştir. Seçimleri etkileyen nedenler arasında en fazla vurgulananlar ise olanaklara ücretsiz ulaşılması ve yaşanan yere yakınlık olarak göze çarpmaktadır (Lapa ve ark. 2012).

Kütahya ilinde yapılan çalışmada ise açık alan spor parkı kullanımı ile ilgili tanımlayıcı özellikler kadın ve erkek popülasyon farkları açısından incelenmiş olup farklı sonuçlar arasında ortak olan parametre hem kadın hem de erkeklerin, "sağlık" için fiziksel aktiviteye katılmış olmalarıdır (Üstün ve ark. 2018).

Hatay ilinde yer alan 8 adet spor parkı bünyesinde gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise her iki cinsiyetin eşit oranda açık alan spor parklarını kullandığı, oldukça çeşitli meslek ve geniş yaş aralığındaki bireylerin katıldığı böylelikle fiziksel aktiviteye teşvik için oluşturulan bu kamu alanlarının amacına ulaştığı

ifade edilmektedir (Doğru ve ark. 2015). Ancak Eskişehir ilinde 6 adet spor parkı içerisinde yapılan çalışma dahil ülkemizde yapılan önceki çalışmaların bulguları, parklarda gerçekleştirilen egzersizlerin ve park alanlarının bireylerin sağlığını geliştirme ve hatta koruma konusunda uygun olup olmadığının sorgulanması gerekliliğini ortaya koymuştur (Şimsek ve ark. 2011). Ayrıca ülkemizde Ankara, Mersin, Gaziantep, Eskişehir, Kütahya, İzmir ve Hatay gibi illerde yapılan çalışmaların (Doğru ve ark. 2015; Külekçi Tatlı & Gündoğdu, 2014; Lapa ve ark. 2012; Önal & Sağır, 2018; Öztürk, 2015; Şimsek ve ark. 2011; Üstün ve ark. 2018) yanı sıra, çeşitli coğrafyalardan göç almış ve sosyokültürel açıdan farklılıklara sahip İstanbul ili içerisinde kullanılan açık alan egzersiz parklarından yararlanan bireylerin profiline, ihtiyaçlarının ve egzersiz ile ilgili karşılaştıkları sorunların araştırıldığı bir çalışmaya ihtiyaç vardır.

Bu araştırmanın amacı, İstanbul ili Maltepe bölgesinde açık alan spor parklarını kullanan bireylerin profili, egzersiz tercihi, egzersize katılım süre ve sıklığı, egzersiz aletlerinin kullanımına yönelik bilgi düzeyi, egzersiz esnasında kullanılan giysi tercihi, egzersiz sırası ve sonrası karşılaşılan zorluk ve yaralanmalar, spor parkını etkin ve doğru bir şekilde kullanmak için gereken diğer ihtiyaçlar açısından incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma modeli kesitsel tarama şeklinde yapılandırılmıştır. Bu tarama modeli, katılımcılardan belirli bir süre içerisinde tek seferde verilerin toplandığı ve durum analizlerinin yapıldığı betimsel bir araştırma türüdür.

Örneklem

Araştırma Nisan-Haziran 2018 tarihleri arasında gerçekleştirildi. İstanbul Anadolu yakası Maltepe ilçesinde yer alan açık alan spor parklarını kullanan bireylerden 138'i rastgele olarak çalışmaya davet edildi. Aktif olarak açık alan spor parkı kullanan, 18 yaş ve üzeri bireyler çalışmaya dahil edildi. Çalışma 120 gönüllünün katılımı ile gerçekleştirildi. Katılımcılara çalışma hakkında sözlü ve yazılı bilgi verilerek imzalı onamları alındı.

Veri Toplama Araçları ve Süreçleri

Çalışmanın amacına uygun olarak verilerin toplanması için araştırmacılar tarafından bir anket geliştirildi. Anket içerisinde yer alan bilgilerin kapsam ve içeriğinin belirlenmesi için literatür çalışması yapıldı. Oluşturulan anketin soruları alanında uzman kişilerin görüşleri alınarak revize edildi. Böylelikle oluşturulan Spor Parkı Anketi içeriği, 8'i demografik, 34'ü katılımcı tarafından cevaplanan, 6 tanesi ise fizyoterapistin gözlem sonucu edindiği bilgilerden (kıyafet ve ayakkabı uygunluğu) oluşan toplam 40 madde ile yapılandırıldı. Çalışmaya katılan katılımcıların, spor parkı kullanım nedenleri (sağlıklı yaşam, kilo vermek, vb.), spor parkı tercih sebepleri (ücretsiz olması, eve yakınlığı, vb.), tercih ettikleri aktivite türü (yürüyüş, koşu vb.), tercih ettikleri zaman dilimi (08:00-12:00, 12:00- 16:00, vb.) sorularına birden çok yanıt vermelerine izin verildi.

Spor Parkı Anketi kapsamında katılımcılara spor parkını bilinçli kullanıp kullanmadıkları, spor parkında egzersiz yapmadan önce önlem alıp almadıkları, kullanılan aletlerden fayda görüp görmedikleri gibi sorular yüz yüze anket yöntemi ile soruldu.

Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen verilerin çeşitli özellikleri frekans dağılımı ve yüzdeler ile özetlenerek yorumlandı. İstatistiksel analizde, SPSS 20.0 tanımlayıcı istatistik programı (IBM Corp. Released 2011. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 20.0. Armonk, NY: IBM Corp.) kullanıldı.

Etik

Araştırmanın saha çalışması öncesi etik kurul onayı alındı (Etik Kurul Onay No: 22.03.2018/4). Araştırma Helsinki bildirgesi ilkelerine uygun olarak yürütüldü. Katılımcılara çalışma hakkında sözlü ve yazılı bilgi verilerek imzalı onamları alındı.

BULGULAR

Çalışmaya 138 birey dâhil edildi. Ancak 18 katılımcının verilerinde eksiklik olması nedeniyle çalışmanın analizleri 120 birey ile tamamlandı (ortalama boy uzunluğu: 168 ± 8.5 cm, ortalama vücut ağırlığı: 72.6 ± 11 kg, ortalama beden kitle indeksi: 25.74 kg/m²). %39.2'si erkek, %60.8'i kadınlardan oluşan katılımcıların yaş aralığı 18-75 olup yaş ortalaması 40.9 ± 15.7 yıldı.

Çalışan bireyler %36.7 ile çalışma durumu kategorisinde ilk sırada yer aldı. Ayrıca spor parkını kullanan bireylerin %43.3'ünün üniversite, %24.2'sinin de lise mezunu olduğu belirlendi. Katılımcıların cinsiyet, eğitim seviyesi ve çalışma durumu ile ilgili bilgileri Tablo 1'de ayrıntılı olarak sunuldu.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri (n=120)

Cinsiyet (Kadın/Erkek)	n	Yüzde (%)	Çalışma Durumu	n	Yüzde (%)
Kadın	73	60.8	Çalışıyor	44	36.7
Erkek	47	39.2	Çalışmıyor	9	7.5
Eğitim Seviyesi	n	Yüzde (%)	Öğrenci	22	18.3
Okuma-Yazma	5	4.2	Emekli	19	15.8
İlkokul	25	20.8	Ev hanımı	26	21.7
Ortaokul	8	6.7			
Lise	29	24.2			
Üniversite	52	43.3			
Yüksek Lisans	1	0.8			

Genel olarak katılımcıların spor alanlarını günde yaklaşık 1 saat ve haftada 3 gün sıklığında kullandıkları görüldü. Gün içerisinde kullanım süresi ortalama 66 ± 26.2 dakika (minimum 30- maksimum 120 dakika) olarak kaydedildi. Gün içerisinde en sık kullanılan zaman dilimi akşam saatleri (%55) olarak tespit edildi. Bu sırayı %37 ile sabah ve %8 ile öğle saatleri izledi (Tablo 2).

Katılımcıların %77'sinin sağlıklı yaşam, %53'ünün kilo kontrolü ve %20'sinin sosyalleşme amacı ile açık alan spor parklarını tercih ettiği saptandı. Katılımcıların spor parkını tercih etme sebepleri sırasıyla; %79 açık havada spor imkânı sağlması, %36'sı ücretsiz olması ve %33'ü evlerine yakın olması olarak kaydedildi. Spor parkı kullanan bireylerin %78'inin yürüyüş aktivitesini, %67'sinin spor parkında bulunan egzersiz aletleri kullanımını ve %14'ünün ise koşu aktivitesi tercih ettiği belirlendi (Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcıların Spor Parkı Kullanım Nedenleri, Tercih Sebepleri, Aktivite Tipleri, Tercih Edilen Zaman Dilimi (n=120)

Spor parkı kullanım nedenleri	Yüzde (%)	Spor parkı tercih sebepleri*	Yüzde (%)
Sağlıklı yaşam	77	Açık havada olması	79
Kilo kontrolü	53	Ücretsiz olması	36
Sosyallik	20	Eve yakın olması	33
Tercih edilen aktivite tipi	Yüzde (%)	Tercih edilen zaman dilimi	Yüzde (%)
Yürüyüş	78	08:00-12:00	37
Koşu	14	12:00-16:00	8
Bisiklet	7	16:00 ve sonrası	55
Pilates	6		
Spor parkı aletleri	67		

*Katılımcıların, sorulan sorulara birden çok yanıt verebilmelerine izin verildi.

Katılımcılara sorulan ‘Egzersiz aletlerini bilinçli kullanıyor musunuz?’ sorusuna, katılımcıların %55’i “bilinçli kullanıyorum” cevabını verdi. Spor parkı aletleri kullanımı ile ilgili bilgi edindikleri kaynak sorgulandığında %58.3’ü “kendim öğrendim” ve %12’si “uzmanlara danıştım” cevabını verdi (Tablo 3). Spor parkında bulunan aletler %96.7 katılımcı tarafından yararlı bulundu. Ayrıca, katılımcıların yarısı bu aletlerin sayı ve çeşidinin yeterli olduğunu belirtirken; diğer yarısı bu aletlerin kullanım amaçlarını bilmediği belirtti. Katılımcıların %67’si spor parklarındaki aletleri kullanmaya başlamadan önce ısınma egzersizleri yaptığını ve %45’i ise soğuma egzersizleri ile tamamladığını beyan etti.

Tablo 3. Spor Parkı Aletlerinin Doğru Kullanımı Hakkında Katılımcı Görüşleri

Spor parkındaki aletleri doğru kullandığınızı düşünüyor musunuz? (n=120)	Yüzde (%)
Evet	55
Hayır	45
Spor parkındaki aletlerin kullanımını nasıl öğrendiniz?	Yüzde (%)
Kendim öğrendim	58.3
Bir uzmandan öğrendim	12.0
İnternette öğrendim	10.5
Arkadaşımdan öğrendim	7.5
Diğer	11.7

Katılımcıların hastalık öyküleri sorgulandığında %17.5’inin hipertansiyon, %7.5’inin diyabet, %5’inin kardiyovasküler hastalık tanısına sahip olduğu tespit edildi. Bu katılımcıların %5.8’inin kırık ve %13.3’ünün de ameliyat öyküsünün olduğu saptandı. Düzenli ilaç kullanma oranı ise %32.5 olmasına rağmen katılımcıların %76.7’sinin spor parklarını kullanmaya başlamadan önce uzman kontrolünden geçmediği belirlendi. Katılımcıların %14.2’sinin açık alan spor parkı kullanımı sırasında sakatlanma ve/veya sağlık problemi yaşamış oldukları belirlendi. Ayrıca katılımcıların %76.7’si, spor parkı kullanımında uzman gözetiminin gerekli olduğunu bildirdi (Tablo 4).

Tablo 4. Katılımcıların Hastalık Öyküleri, İlaç Kullanım Durumları, Spor Parkında Yaşanılan Sakatlık Durumları ve Uzman Gözetimi Gerekliliği Hakkında Görüşleri

Hastalık Öyküsü (n=120)	Yüzde (%)	Düzenli İlaç Kullanımı	Yüzde (%)
Kardiyovasküler Hastalık	5.0	Evet	32.5
Hipertansiyon	17.5	Hayır	67.5
Diabetes Mellitus	7.5	Spor parkında yaşanan herhangi bir sakatlanma öyküsü	Yüzde (%)
Geçirilmiş Kırık	5.8	Evet	14.2
Kanser	0.8	Hayır	85.8
Geçirilmiş Ameliyat	13.3	Uzman gözetiminde spor yapma gerekliliği	Yüzde (%)
Diğer	5.0	Evet	76.7
Hastalık Öyküsü Yok	45.1	Hayır	23.3

Açık alan spor parklarında yeterli dinlenme alanı ve olası acil durumlar için yakın mesafede başvurabilecekleri sağlık kuruluşu varlığı hakkındaki katılımcı görüşleri ve araştırmacıların spor parkında mevcut olan egzersiz aletleri ile ilgili gözlem bulguları Tablo 5’te sunuldu. Ayrıca gözlem sonucu elde edilen bilgilere göre bireylerin %80’inin spora uygun kıyafetli olduğu ve %74’ünün spor ayakkabı tercih ettiği gözlemlendi (Tablo 6).

Tablo 5. Spor Parklarının Fiziksel Koşulları Hakkında Katılımcıların Görüşleri ve Araştırmacıların Gözlemleri

Katılımcıların Görüşleri (n=120)		Araştırmacıların Gözlemleri*	
Yeterli dinlenme alanı var mı?	Yüzde (%)	Egzersiz aletlerinin kullanım amacı belirtilmiş mi?	Yüzde (%)
Evet	55	Evet	39.2
Hayır	45	Hayır	60.8
Olası acil bir durum için yakın mesafede sağlık kuruluşu var mı?	Yüzde (%)	Egzersiz aletlerinin kullanma talimatları açıklanmış mı?	Yüzde (%)
Evet	48.3	Evet	27.5
Hayır	51.7	Hayır	72.5
		Egzersiz aletlerinin bakım ve onarım bilgisi mevcut mu?	Yüzde (%)
		Evet	0
		Hayır	100

*Araştırmaya dahil edilen spor parkı sayısı 6'dır.

Tablo 6. Egzersiz Yaparken Kullanılan Kıyafet ve Ayakkabı Tercihi Gözlemleri

Kıyafet Uygunluğu (n=120)	Yüzde (%)	Ayakkabı Türü	Yüzde (%)
Evet	80	Spor Ayakkabı	74
Hayır	20	Düz Tabanlı Ayakkabı	18
		Terlik	4
		Topuklu Ayakkabı	1
		Bot	3

TARTIŞMA

Araştırma, İstanbul ili Maltepe ilçesindeki açık alan spor parklarını kullanan 120 gönüllü katılımcı ile gerçekleştirildi. Çalışmaya katılan katılımcılar cinsiyet açısından değerlendirildiğinde kadınların erkeklerden 1.5 kat daha fazla sayıda olduğu belirlendi. Benzer şekilde Eskişehir ve İzmir illerinde yapılan çalışmalarda yine spor parklarının kadınlar tarafından daha fazla tercih edildiği (Doğru ve ark. 2015; Şimsek ve ark. 2011) ancak Hatay ilinde yapılan çalışmada ise kadın ve erkek oranlarının çok yakın olduğu görüldü (Doğru ve ark. 2015). Ankara ilinde sadece parklardaki egzersiz aletlerini yani spor parklarını kullananları değil, park ve rekreasyon alanlarına gelen tüm halkın profilini inceleyen bir çalışmada ise 384 kişinin %59.5'ini erkeklerin oluşturduğu saptandı (Gümüş ve ark. 2017). Egzersiz aletlerini daha çok kadın kullanıcıların tercih ettiği söylenebilir. Toplumumuzdaki erkeklerin spor yapmak için daha çok halı saha maçlarını ve/veya kas kütlelerini artırmaya yönelik salon sporlarını tercih etmeleri; bu alanların erkekler tarafından daha az sıklıkta kullanılması durumunu açıklayabilir. Yerel yönetimler ve yerel medya bu alanların erkekler tarafından da tercih edilmesi için teşvik edici uygulamalar başlatmalıdır.

Araştırmamıza katılan bireylerin %68.3'ü lise ve üzeri eğitim seviyesine sahipti. Araştırmamız katılımcılarının %44.1'inin üniversite ve üzeri eğitim derecelerine sahip bireyler olduğu kaydedildi. Eskişehir'de yapılan ve katılımcıların neredeyse %80'inin kadınların oluşturduğu popülasyonda ise lise mezunları oranı %72 ve lisans mezunlarının oranı ise %17'idi (Şimsek ve ark. 2011). Doğru ve ark. yaptığı çalışmada ise %48 üniversite ve %30 lise mezunu bireye ulaşıldı (Doğru ve ark. 2015). Gaziantep ilinde ise lise ve üniversite mezunları oranı %42, ilkököl ve ortaokul mezunları oranı %58 olarak bulundu (Öztürk, 2015). Bu sonuçlara bakarak spor parklarının eğitim seviyesi yüksek kişiler tarafından tercih edildiğini söyleyebiliriz.

Eğitim seviyesi yüksek olan bu popülasyonda spor parklarını kullanım nedenleri incelendiğinde ilk sırada sağlıklı yaşam amacının olduğu dikkat çekmekteydi. Genellikle çalışmalarda bu amacı kilo kontrolü ve sosyalleşme amaçları takip etmekteydi (Chow ve ark. 2017; Doğru ve ark. 2015; Öztürk, 2015; Üstün ve ark.

2018). Şimşek ve ark. belirttiği gibi “Sağlıklı yaşam için spor” kavramı son yıllarda yaygın bir şekilde benimsenmiş, böylelikle bireylerin açık alan egzersiz parklarına yönelik kullanım biçimlerini de etkilemiştir (Şimşek ve ark. 2011). Spor parklarının tercihi ile ilgili olarak bizim araştırmamızın sonuçları da literatür ile paraleldir.

Araştırmamıza katılan eğitim seviyesi yüksek olan bu bireylerin yaklaşık %50’sinde en az bir sağlık problemi öyküsü mevcut olup, bu problemlerden %30’unun kronik hastalık olduğu tespit edildi. Ayrıca katılımcıların %32’sinin düzenli ilaç kullanıyor olmasına rağmen sadece %20’lik kısmının bu parkları kullanmadan önce sağlık kontrolünden geçtiği saptandı. Eskişehir’de 200 katılımcı ile yapılan çalışmada ise spor parkı kullanımına başlamadan önce sağlık kontrolünden geçen birey oranı %6.5 olarak tespit edilmiştir (Şimşek ve ark. 2011). Çalışmamızdaki katılımcılar spor parkında en sık yürüyüş yapmayı, ikinci sıklıkla egzersiz aletlerini kullanmayı ve son olarak koşu aktivitesi yapmayı tercih ettiklerini bildirdi. Bu durumda kronik hastalığı ve düzenli ilaç kullanımı olan bu popülasyonun egzersize başlamadan önce sağlık kontrollerinden geçmeleri gerekliliği hakkında bilgilendirilmeleri ihtiyaçtır.

Araştırmamıza katılan bireyler spor parklarını ortalama 60 dakika ve haftada 3 gün sıklığında kullanmaktaydı. Katılımcıların yarısından fazlası bu alanları saat 16.00’den sonra yani akşam saatlerinde kullanmayı tercih etmekteydi. Doğru ve ark. 100 kişi ile yaptıkları çalışmada katılımcıların en fazla 20-40 dakika aralığında ve haftanın 3-4 günü spor parklarını kullandığını kaydetmiştir. Sabah ve akşam saatlerindeki kullanım oranları ise benzer bulunmuştur (Doğru ve ark. 2015). Eskişehir’de ise katılımcıların %48’i sabah saatlerinde ve %28.5’i öğle saatlerinde spor parklarını kullanmayı tercih ettiği belirlenmiştir (Şimşek ve ark. 2011). Diğer çalışmalardan farklı olarak bu çalışmanın katılımcılarının %75’inin ev hanımı olması zaman dilimi tercihlerini değiştirmiş olabilir. Araştırmamızda %55 oranında akşam saati seçimi ile %55 toplam çalışan ve öğrenci oranları paralellik göstermekteydi. Çalışma ve/veya ders saatlerine uyum sağlamak için katılımcılar akşam saatlerinde spor aktivitelerini yapmayı tercih etmiş olabilirler. Zaman konusunda serbest olan bireylerin sabah ve öğle saatlerini, zaman sınırlaması olan bireylerin ise akşam saatlerinde parkları kullanmayı tercih ettikleri söylenebilir.

Yerel yönetimlerin, açık alanlarda spor aletleri olan parkları yaygınlaştırdığı, halka boş zamanını değerlendirme fırsatı sunduğu ve “Herkes için spor” yaklaşımı ile rekreasyon ve spor parkı alanlarını geniş halk kitlelerinin hizmetine sunması bu parkların popüleritesini giderek arttırmaktadır (Doğru ve ark. 2015). Çalışmamıza katılan bireylerin yaşının 18-75 aralığında olması, diğer illerde yapılan çalışmalarda da yine gençlerden yaşlılara farklı yaşlardan bireylerin bulunması yerel yönetimlerin yaklaşımlarının geçerliliğini göstermektedir. Fiziksel aktivite için spor parklarının tercih edilme sebeplerini ise ücretsiz olması (Doğru ve ark. 2015; Lapa ve ark. 2012; Öztürk, 2015), yakın mesafede olması (Lapa ve ark. 2012; Önal & Sağır, 2018), arkadaş ortamı (Lapa ve ark. 2012; Önal & Sağır, 2018), açık havada olması (Önal & Sağır, 2018; Öztürk, 2015) gibi faktörler etkilemiştir. Çalışmamızda ise sırasıyla en çok açık havada aktivite imkânı sağlaması, ücretsiz olması ve ev/işe yakın olması gibi nedenler bildirilmiştir. Araştırmamız katılımcılarının spor parkı tercih nedenleri literatür ile benzerdir. Ancak bu alanların tercihinde diğer çalışmalardan farklı olarak “açık havada spor imkânı sunması” cevabının öne çıkması ise metropollerin önemli bir ihtiyacı olarak dikkat çekmektedir.

Açık alan spor parkları kişilere sosyal, fiziksel ve duygusal açılardan çeşitli faydalar sağlamaktadır. Örneğin, Önal ve ark. Ankara Kent Parklarında yaptığı bir çalışmada park kullanımı sonunda katılımcıların %27.8’sinin mutlu ve %24.1’inin huzurlu hissettiğini belirtmişlerdir (Önal & Sağır, 2018). Ancak bu yararların ortaya çıkışı açık alan spor parklarının nitelikli bir şekilde tasarlanması ve parkları kullanan bireylerin egzersiz bilinçlerinin artırılması ile mümkün olacaktır (Şimşek ve ark. 2011).

Çalışmamıza katılan bireylerin %45’i spor parkındaki aletleri bilinçli kullanmadığını bildirdi. Şimşek ve ark. yaptıkları çalışmada egzersiz aletlerini bilinçli kullanma ile ilgili sonuç bizim çalışmamızla paraleldir (Şimşek ve ark. 2011). İzmir’de yapılan çalışmada ise %53.8 oranında katılımcı aletleri bilinçli kullandığını

düşünmektedir (Lapa ve ark. 2012). Egzersiz aletlerini kullanmayı nasıl öğrendiklerini sorguladığımızda ise %58.3 katılımcı aletleri kullanmayı kendileri deneyerek öğrendiğini bildirdi. Sadece %12'si bu konuda eğitim almış olan uzmanlara danıştığını beyan etti. Ayrıca çalışmamız katılımcılarının yarısı bu parklardaki egzersiz aletlerinin kullanım amacını bilmediğini bildirdi.

Düzenli egzersiz alışkanlığı sadece sağlıklı bireylerde iyi olma halinin devam ettirilmesine değil aynı zamanda kronik hastalığı olan bireylerin daha kaliteli bir yaşama sahip olmalarına yardım etmektedir. Ancak egzersiz yapılandırılmış ve planlanmış koşullarda faydalı iken, bilinçsiz yapılan egzersizin yaralayıcı etkisi olabilmektedir. Programda egzersize başlamadan önce ısınma hareketlerinin ve sonrasında soğuma hareketlerinin yer alması son derece önemlidir. Çalışmamıza katılan bireylerin ısınma egzersizlerini yapmaya gayretli olmasına rağmen yarısından fazlasının ise soğuma egzersizi yapmadığı tespit edildi. Eskişehir'de yapılan çalışmada ise katılımcıların %81'inin egzersiz öncesi ısınma hareketi yapmadığı tespit edilmiştir. Aynı çalışmada soğuma egzersizleri sorgulanmamıştır (Şimsek ve ark. 2011). Hem bu kritik süreçlere dikkat edilmemesi hem de kullanılan aletlerin amaçlarının bilinmemesi eğitim seviyesi yüksek bireylerin çoğunlukta olduğu çalışmamız popülasyonunda farkındalık sağlayacak bilgilendirmelerin gerekliliğini göstermektedir.

Çalışmamızda araştırmacılar tarafından spor parklarını ve aletlerini kullanan katılımcılar da gözlemlendi. Aynı zamanda, açık alan spor parklarında yer alan aletlerin tamamında kullanım ile ilgili hiçbir bilginin yer almadığı da saptandı. İzmir'de yapılan çalışmada bu oran %66.4 olarak kaydedilmiştir (Lapa ve ark. 2012). Şimşek ve ark. yaptıkları çalışmada da bu konu araştırılmış ve benzer sonuç gözlemlenmiştir (Şimşek ve ark. 2011). Spor parkı kullanımı neticesinde karşılaşılan yaralanma veya sağlık problemi araştırmamızda %14.2 olarak tespit edilirken bu oran bir diğer çalışmada %79 olarak rapor edilmiştir (Şimşek ve ark. 2011). Yerlisu ve ark. çalışmasında katılımcıların %6.3'ünde yaralanma ve %17.8'isinde ise yaralanmaya tanık olma bildirmiştir (Lapa ve ark. 2012). Kütahya'da yapılan bir diğer çalışmada erkeklerde %13.8 ve kadınlarda %23.8 oranında egzersiz sırasında yaralanma olduğu tespit edilmiştir. Hatay ilindeki çalışmada ise egzersiz sırasında sağlık problemi yaşayan kişilerin oranı %8 iken egzersiz sonrası yaşanan problemlerin detayı sorulduğunda %54 oranında kas ağrısı şikâyeti ile karşı karşıya kalındığı belirtilmiştir (Doğru ve ark. 2015). Doğru ve ark. karşılaşılan sağlık problemlerini hem egzersiz sırasında hem de egzersiz sonrasında sorgulaması bu önemli konuyu ayrıntılı inceleme fırsatı vermiştir (Doğru ve ark. 2015). Üstelik karşılaşılan problemler detaylandırılarak kategorize edilmiştir. Araştırmamızda ise sadece yaralanma hikayesi sorgulandı. Bu durum araştırmamızın bir limitasyonu olarak karşımıza çıkmaktadır. İleri çalışmalarda bu konu detaylı incelenmelidir.

Araştırmaya dahil olan katılımcılarının çoğunluğunun egzersizlerini uygun kıyafet ve ayakkabı ile yaptığı gözlemlendi. Bu sonuç Doğru ve ark. yaptıkları çalışma ile benzerdir (Doğru ve ark. 2015). Uygun kıyafet ve ayakkabı seçimi düşük oranlarda yaralanma ile paralellik göstermektedir. Eskişehir'de yapılan çalışmada katılımcıların sadece %24'ünün spor ayakkabı kullandığı gözlemlenmiştir (Şimşek ve ark. 2011). Bu çalışmada spor sırasında yaşanan problemler sınıflandırılmamış olsa da yüksek oranda problem yaşanması uygun olmayan ayakkabı seçimi ile örtüşmekteydi. Kronik hastalıkları bulunan, yaş aralığı 75 yaşa kadar uzanan ve düşük de olsa egzersiz sırasında yaralanma yaşamış çalışmamız katılımcılarına spor parkı yakınlarında herhangi bir sağlık kuruluşu olup olmadığını sorgulayan soru %51.7 oranında olmadığı yönünde cevaplandırıldı. "Spor parklarını kullanırken uzman desteği gerekli midir?" sorusu çalışmamız katılımcılarının %76.7'si tarafından "evet" şeklinde cevaplandırıldı. Bahsi geçen sorunun, Öztürk ve ark. çalışmasında %78.8 ve Üstün ve ark. çalışmasında %87.3 oranında "evet" olarak yanıtlandığı görüldü (Öztürk, 2015; Üstün ve ark. 2018).

Araştırmamızda Chow ve ark.'ına benzer olarak parklarda yer alan egzersiz aletlerinin isimleri, en fazla kullanılan aletin tespit edilmesi, kullanım süre ve sıklık bilgisinin edinilmesi ve karşılaşılan yaralanmaların detaylandırılması gibi daha kapsamlı bilgiler elde edilebilirdi (Chow ve ark. 2017). Ayrıca spor parkında egzersiz aleti kullanmayı tercih eden bireylerin diğer bireylere göre fiziksel aktivite seviyesinin artmış olduğu

var sayımı niteliksel ölçümler ile ispatlanabilirdi. Spor parkını kullanmayı tercih eden bireylerin yaş aralığına göre yapılacak ileri değerlendirmeler ile demografik özellikler açısından karşılaştırma yapılabilecek bilgilerin elde edileceği farklı çalışmalar planlanabilir. Böylelikle farklı yaş grupları ve farklı cinsiyetlere yönelik spor parkı kullanımını teşvik edecek ve karşılaşılabilecek olası problemlere karşı uyarılarda bulunabilecek sistemlerin geliştirilmesine katkı sağlanabilir. Çalışmamızın tüm bu limitasyonları göz önünde bulundurularak özellikle metropollerde konu ile ilgili ileri araştırmaların tasarlanması Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı'nın toplum sağlığını geliştirme stratejilerine parkların dizaynı, programlanması ve yönetimi açısından destekleyici bilgiler sunabilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bireylerin spor amaçlı tercih ettikleri, yerel yönetimler tarafından oluşturulmuş olan spor parkları fiziksel, sosyal ve duygusal açıdan sağlıklı bir yaşam için yapılandırılmışlardır. Toplumun düzenli olarak fiziksel aktivite yapma alışkanlığı kazanmasına yardımcı olan bu parklara giden bireylerin sağlık problemlerine sahip olması veya sağlık problemi yaşamış olmasına rağmen çoğunun uzman kontrolünden geçmemiş oluşu, egzersiz aletlerinin kullanımı konusunda yeterli bilgiye sahip olmamaları dikkat çeken noktalardır. Üstelik egzersiz sırasında yaralanan bireyler de mevcuttur. Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında spor parklarından en yüksek faydanın sağlanabilmesi için bu alanların kullanımından önce bireylerin sağlık profesyoneli değerlendirmesinden geçmesi ve uzmanlar tarafından oluşturulacak egzersiz programlarını uygulamaları önemlidir. Ayrıca spor parklarını kullanan bireylerin egzersiz bilincini geliştirmek için egzersiz ile ilgili önemli bilgilerin yer aldığı bilgilendirme yazıları (örneğin levhalarda yer alan ısınma-soğuma süreçleri) ve egzersiz aletlerinin kullanım kılavuzları da halka aktarılmalıdır.

Finansal destek

Finansal destek alınmamıştır.

Çıkar çatışması

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Yazar Katkıları:

Tasarım/Design: E.E.A., İ.A., O.Ö., İ.D., A.Y.Ö., M.G.P.; Veri toplama veya veri girişi yapma/Data collection or processing: O.Ö.; Analiz ve yorum/Analysis or interpretation: E.E.A., O.Ö., İ.D., A.Y.Ö.; Literatür tarama/Literature search: E.E.A., O.Ö., İ.D., A.Y.Ö.; Yazma/Writing: E.E.A., İ.D.

KAYNAKÇA

- Chow, H.-W., Mowen, A. J., & Wu, G.-I. (2017). Who is using outdoor fitness equipment and how? The case of Xihu Park. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 14(4), 448. <https://doi.org/10.3390/ijerph14040448>
- Doğru, E., Kızılcı, M. H., Balcı, N. Ç., Korkmaz, N. Ç., & Tekindal, M. A. (2015). Açık alan spor aletlerini kullanan bireylerin egzersiz bilinç ve alışkanlıklarının incelenmesi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 2(3), 102-109. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/610000>
- Doğu, G., Kesim, Ü., & Sivrikaya, Ö. (2002). A specimen administration model for sport department of düzce municipality. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 52-74. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/191766>
- Gümü, H., Alay, Ö. S., & Karakılıç, M. (2017). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 31-38. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000305
- Külekçi Tatlı, C., & Gündoğdu, M. (2014). Yerel yönetimlerin yaptırdığı spor parklarıyla ilgili sorunlar ve çözüm önerileri (mersin örneği). *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 45-52.

<http://joimar.com/downloads.aspx?file=Zdg0Y1AP2mDxxTTyyHH11ee88RRxxTTyyHH11ee88RRDMhFwmjtYnaJManGTthYYEexdOLSugaBpXQ3FgoQ6b47INdv5m0CpdnVqyUeAFOVt8y2piKvCy2s1bbT3v4Bv00XY/GkxxTTyyHH11ee88RRcf0F1yZM9c7ruEDesPr/SxxTTyyHH11ee88RR>

- Lapa, T., Varol, R., Tuncel, E., Ağyar, E., & Certel, Z. (2012). Belediye'ye ait park alanlarını sportif amaçlı kullanan bireylerin katılımlarının ve beklentilerinin incelenmesi: bornova örneği. *Antalya: I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı*, 12-15. https://www.academia.edu/download/45887948/yavas_sehirlerin_rekreasyon_olanaklari.pdf
- Önal, S., & Sağır, M. (2018). Ankara kent parklarının kullanımının belirlenmesi. *Ankara Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 77-90. <https://doi.org/10.5505/jas.2018.57338>
- Öztürk, H. (2015). Opinion and expectation of the community who come to the parks for doing sports (applications in gaziantep). *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 17(3), 21-26. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tсед/issue/21509/230753>
- Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı. (2012, 2020). *Fiziksel aktivite*. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/politika-ve-stratejiler.html>
- Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2013). *Türkiye sağlıklı beslenme ve hareketli hayat programı (2014-2017)*. <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Fiziksel-Aktivite/Politika-ve-Stratejiler/turkiye-saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-programi-2014-2017.pdf>
- Şimsek, D., Katırcı, H., Akyıldız, M., & Sevil, G. (2011). Açık Alan egzersiz parkları ve kullanıcılarına ilişkin bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 41-48. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000198
- Üstün, N. A., Zorba, E., & Üstün, Ü. D. (2018). Parklarda yer alan açık alan spor aletlerinin kullanımı: kadın ve erkek kullanıcıların algılarından nitel bir çalışma. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 33-41. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=680720>
- World Health Organization. (2020). *Physical activity*. <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>
- World Health Organization Regional Office of Europe. (2020). *Physical activity*. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/physical-activity>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: Physical inactivity ranks fourth among death risk factors and is the cause of 6% of deaths worldwide (Ministry of Health, General Directorate of Public Health, Department of Healthy Nutrition and Active Life, 2012). For this reason, health institutions and organizations all over the world have aimed to develop strategies that support and encourage activity, especially the World Health Organization (World Health Organization, 2020; World Health Organization Regional Office of Europe, 2020).

Especially in big cities, the common problem caused by rapid urbanization and intensive business life is the increasing need among individuals for sports and recreation day by day. For this reason, local governments provide outdoor sports parks where individuals can do physical activity to contribute to public health (Üstün, Zorba, & Üstün, 2018). To the best of our knowledge, descriptive studies conducted in our country regarding the use of these outdoor sports parks are very few. There are some studies conducted in provinces such as Ankara, Mersin, Gaziantep, Eskişehir, Kütahya, İzmir, and Hatay (Doğru ve ark. 2015; Külekçi Tatlı & Gündoğdu, 2014; Lapa ve ark. 2012; Önal & Sağır, 2018; Öztürk, 2015; Şimşek ve ark. 2011; Üstün ve ark. 2018). However, there is a need for a study investigating the profile, needs, and problems faced by individuals who immigrated from various geographies and benefited from the open area sports parks used in Istanbul, a city that has socio-cultural differences. Therefore, the study aimed to investigate individuals who use recently popular outdoor exercise parks in terms of their profile, exercise habits, and the difficulties encountered while using the sports parks.

Materials and Methods: The research model is structured as a cross-sectional survey. Ethics committee approval was obtained before the study. This study was conducted in 6 outdoor sports parks located in Maltepe, Istanbul including 120 individuals. A questionnaire was applied to the participants by face-to-face interview method. Within the scope of the Sports Park Survey, the participants answered questions;

- whether they use the sports park consciously,
- whether they took precautions before exercising in the sports park,
- whether they benefit from the equipment used.

The obtained data were analyzed with frequency distribution and percentages using IBM SPSS Statistic 20.0.

Findings: Our analysis showed that 138 individuals were included in the study. However, due to the lack of data from 18 participants, the analysis of the study was completed with 120 individuals (average age is 40.9 ± 15.7 , average height: 168 ± 8.5 cm, average body weight: 72.6 ± 11 kg, average body mass index: 25.74 kg / m²). We asked to the participants about "Do you use exercise equipment consciously?". 55% of them stated that they use consciously, and 45% do not use the exercise equipment consciously. Also, regarding information "where they got information about the use of sports park equipment", 58.3% reported that they learned by themselves, and 12% consulted experts. Although the rate of regular medication use was 32.5%, it was determined that 76.7% of the participants did not pass a health expert control before using the sports parks.

Discussions: Our study aimed to investigate individuals who use recently popular outdoor sports parks in terms of their profile, exercise habits, and the difficulties encountered while using the sports parks. In general, our analysis showed that the individuals who go to these parks have health problems or have experienced problems, but most of them have not passed a health expert control and do not have sufficient knowledge about the use of exercise equipment. It has been determined that 30% of participants had health problems such as chronic diseases. It was determined that only 20% of the participants passed a health check before using these parks. In the study conducted with 200 participants in Eskişehir, this rate was determined as 6.5% (Şimşek ve ark. 2011). In this case, it is necessary to inform this population, who has a chronic disease and regular medication use, about the need to undergo health checks before starting exercise.

Approximately, half of the participants stated that they are using the exercise equipments that located in sports parks, unconsciously. This rate was in line with the results of Şimşek et al. and Lapa et al. (Şimşek ve ark. 2011, Lapa ve ark. 2012). When we questioned how they learned to use exercise equipment, 58.3% of the participants reported that they learned how to use it by themselves. Only 12% of them declared that they consult experts who have received training on this subject. In addition, it was determined that approximately half of the participants in our study did not know the purpose and suitability of these sports' equipment. At the same time, 76.7% of the participants stated that it is a necessity to get support from experts while using the sports parks. Consistence with our result, 78.8% in Öztürk study, and 87.3% in Üstün study stated that it is necessary to do sports under the supervision of a specialist (Üstün ve ark. 2018; Öztürk, 2014). In addition, we asked to participants that "Is there any health institution near the sports park?". 51.7% of the participants declared that there is no health institution near the sports park which they prefer.

Conclusions and Suggestions: As a result of the study, we determined that individuals using sports parks have health problems. Despite this, we found that the majority of the participants did not pass any health check before using the sports parks. Additionally, the majority of these individuals reported that they did not have enough knowledge about the using of the exercise equipments located in sports parks. In addition, we found that some participants experienced

injuries while using these equipments. In order to obtain the highest benefit from sports parks within the scope of preventive health services, it is important for individuals to be evaluated by health professionals before using these sports parks. Also, local administrations should make in-park informative arrangements about using the exercise equipments to optimize benefits to public health of sports parks.