



## Yürüme Egzersizi Yapan Bireylerin Egzersiz Yapma Beklentilerinin Araştırılması

### Investigation of Exercise Expectations of Walking Exercises

Şevki KOLUKISA<sup>1</sup>, Aytekin Hamdi BAŞKAN<sup>1</sup>, Kürşad Han DÖNMEZ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Giresun Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Giresun, Türkiye.

• Geliş Tarihi: 25.11.2019

• Kabul Tarihi: 30.11.2019

• Yayın Tarihi: 31.12.2019

**ÖZ:** Araştırmanın amacı, Giresun İlinde 2017-2018 yılında yürüyüş egzersizi yapan 20- 48 yaş grubu 52 bayan ve erkek bireylerin egzersize katılım beklentilerinin araştırılmasıdır. Çalışmanın önemi ise yürüyüş yapan bireyleri sağlıklı yaşam açısından bilinçlenmesi, yaptığı yürüyüş egzersizi sonucunda karşılaştığı olumlu yönleri görebilmesidir. Çalışmada kullanılan anket bireylerin kişisel bilgileri ve yürüyüş egzersizlerinden beklentilerini içeren 8 sorudan oluşmuş olup 52 birey denek olarak seçilmiş deneklerle yüz yüze görüşme yapılarak önce boy, kilo ve yaş durumları tespit edilerek anket hakkında bilgilendirme yapılmış daha sonra alınan cevaplar veri olarak kaydedilmiş ve aritmetik ortalama, yüzde oranları ve minimum ve maksimum değerler olarak varyans analizi yapılmıştır. Yürüyüş egzersizini ne amaçla yapıyorsunuz sorusuna verilen cevaplarda sağlık için yapıyorum diyen 16 kişi (%30,76), kilo sorunu için yapıyorum diyen 14 kişi (%26,92), fitness ve zindelik için yapıyorum diyen kişi sayısı 10 kişi (%19,23) ve boş zaman ve hobi olarak yapıyorum diyen 6 kişi (%11,53) oranında olduğu ortaya çıkmıştır. Yürüyüş egzersizine başladıktan sonra hangi tür etkiler gördünüz mü sorusuna verilen cevapların dağılımında bu egzersizler sonucunda kişide meydana gelen etkilere bakıldığında 29 kişi (%55,76) dinçlik ve zindelik kazandığını beyan etmiştir. 15 denek ise (%28,84) kilo kaybı meydana geldiğini söylemiştir. Deneklerden sadece 5 kişi (%9,61) sağlık sorunlarının üstesinden gelmesi şeklinde kazanç elde ettiğini beyan etmiştir. Sonuç olarak; yürüyüş yapan bireyler sağlıklı yaşam, uyku düzeni ve beslenme alışkanlıklarında daha iyi duruma gelmeleri olumlu yönler olarak belirtmişlerdir.

**Anahtar Kelimeler:** sağlık, yürüyüş, egzersiz, fitness.

**ABSTRACT:** The aim of the study was to investigate the expectation of 52 women and men aged 20-48 years who participated in walking exercise in Giresun province in 2017-2018. The importance of the study is to raise awareness of the gaiters in terms of healthy life and to see the positive aspects encountered as a result of the gait exercise. The questionnaire used in the study consisted of 8 questions including the personal information of the individuals and their expectations from walking exercises. Then, the responses were recorded as data, and variance analysis was performed as arithmetic mean, percentage and minimum and maximum values. In the answers given to the question ne what are you doing for walking exercise sağlık, it was found that 16 people (30.76%) said they were doing for health and 14 people (26.92%), 10 people (19.23%) said they were doing it for fitness and fitness, and 6 people (11.53%) said they were doing it for leisure and hobby said they were doing for weight problems. What effects did you see after starting the gait exercise? 29 people (55.76%) stated that they gained vigor and vitality. As a result; walking individuals stated that they improved their health, sleep patterns and eating habits as positive aspects.

**Keywords:** health, walking, exercise, fitness.

## 1. GİRİŞ

İskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir. Egzersiz, fizik aktivitenin alt sınıfı olarak kabul edilir. Planlı yapılandırılmış, istemli, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir. Bunun yanı sıra yürüyüş basit, doğal ve güvenli ancak çok önemli bir günlük fiziksel aktivite biçimidir. Kolaylıkla uygulanabilir, özel bir mekan gerektirmez her an her yerde yapılabilir ,en ucuz egzersiz yoludur, Uygun bir ayakkabı dışında hiçbir özel malzeme gerektirmez. Her yaş ve cins için uygundur, hangi kondisyon durumunda olursanız olun yapabilirsiniz. Buna ek olarak egzersiz yapan bireylerin beklentileri; sağlıklı yaşam, kilo kaybı, dinçlik hissi ve vb. beklentilerdir.

Araştırmanın konusu; Giresun İlinde 2017-2018 yılında yürüyüş egzersizi yapan 20- 48 yaş grubu 58 bayan ve erkek bireylerin egzersize katılım beklentilerinin araştırılması Araştırmanın amacı; Giresun İlinde yürüyüş egzersizi yapan bireylerin sağlıklı yaşayabilmek için araştırılmıştır. Çalışmanın önemi; yürüyüş yapan bireyleri sağlıklı yaşam açısından bilinçlenmesi, yaptığı yürüyüş egzersizi sonucunda karşılaştığı olumlu yönleri görebilmesidir.

İnsan organizması hareket için yaratılmıştır. Hareket, organizmanın normal fonksiyonlarının devam ettirilmesinde ve sağlıklı olmasında gereklidir. Hareket, toplumsal deneyim, sağlık ve fiziksel uygunluk, vücut dengesini

araştırma estetik deneyim, gerginliğin boşaltılması, mükemmel ve üstün oluş boyutlarında incelenmekte ve hareketin çok boyutluluğu olarak tanımlanmaktadır (Aracı, 2001).

Sağlıklı bir yaşam sürebilmek için sporun ve egzersizin önemi yüzyıllardan beri bilinmektedir. İnsan vücudunun zinde ve sağlıklı olabilmesi için spor ve egzersizi hayatın bir parçası haline getirmek, hatta bir yaşam biçimine dönüştürmek şarttır (Akben, 2005).

Son yıllarda egzersiz yarışma amacı dışında kronik hastalıkların önlenmesi, tedavisi ve sağlıklı yaşamın sağlanabilmesi için herkese önerilmektedir. ABD’de halkın %40’ının düzenli olarak egzersiz yaptığı, ülkemizde ise bu oranın çok düşük olduğu bilinmektedir (Zorba, 1999).

Türkiye’de yapılan uygulamalı bir araştırmada, kadınların daha çok özel salon ve çalışma yeri gerektiren sporları tercih ettikleri belirlenmiştir (Amman, 2005).

Egzersiz şişmanlarda yalnız yağ kaybına neden olmamakta aynı zamanda onların dayanıklılık kapasitelerini de arttırarak kalp-dolaşım fonksiyonlarında da bir iyileşme meydana gelmekte, hatta metabolik değişimlere de neden olmaktadır. Örneğin; egzersiz şahta glikoza toleransını geliştirir. Glikoz yüklenmesine karşı insülin cevabını düşürür, kanda trigliserid düzeyi ne kadar yüksekse o kadar belirgin olur, kolesterolü düşürür, düşürme bile HDL’yi arttırır, LDL’yi düşürür ve böylece HDL/LDL oranını yükseltir. Egzersiz maksimum VO<sup>2</sup>’yi arttırarak, yorgunluk stresine karşı direnci arttırır. Ayrıca kan basıncını düşürerek ve şahsın kendisini iyi hissetme durumunu geliştirerek kalp-dolaşım sistemi hastalarını riskini azaltır (Zorba & Ziyagil, 1995).

Vücutta kalorikdenge : Kalorik denge = besinlerle elde edilen Kcal – metabolizmada sarf edilen Kcal. (bazal metabolizma + iş metabolizması) + idrar, dışkı gibi boşaltılan maddelerle kaybedilen Kcalneticesinde oluşan denge olarak ifade edilir (Mindell, 2003).

Bu formüle göre organizmaya giren enerji, süreli olarak, sarf edilen enerjiden fazla olursa bu fazlalık zamanla yağ dönüşür ve yağ halinde vücutta depo edilir. Böylece total vücut kitlesi içinde yağ oranı artmış ve şişmanlık meydana gelmiş olur (Mindell, 2003).

Birçok sporda optimal performans için bir yağ oranı belirlenmiştir. Toplam vücut yağındaki fazlalık ile kardiovasküler hastalıklar arasındaki ilişki, uzun zamandan beri bilinmektedir. Geçtiğimiz yıllarda, vücut yağ miktarındaki fazlalığın yüksek hastalık ve ölüm oranıyla (Örneğin; glikoz intoleransı, kan-lipid bozuklukları, hiperinsülemi gibi) ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Bilgin, 1995)

Egzersizin Yararları; Egzersiz sağlıklı olmak kadar kronik hastalıkların önlenme ve tedavisinde de etkindir. Yaşlılık, hastalıklar ve hızlı yaşlanmayı tetikleyen pek çok sağlık sorununun çözümünde düzenli egzersiz alışkanlığı her kapıyı açan sihirli bir anahtar gibidir (Ersoy, 2004).

Egzersiz fizyolojisi uzmanı (Astrand 1977), “Bir ülkenin sağlık durumu ancak bireylerin yaşam kalitesi ile doğru olarak ölçülebilir ve değerlendirilebilir” demektir. Egzersiz yapmayanların yapanlara oranla kalp ve damar hastalıklarına yakalanma ihtimali 2-4 misli daha fazladır. Özellikle sigara, alkol, aşırı ve dengesiz beslenmeye bağlı olarak ortaya çıkan fazla kilo, yüksek tansiyon gibi diğer risk faktörleri varsa, bu ihtimal daha da artmaktadır. Yaşam biçimi aktif olan kimseler hareketlilikleri ile kandaki serbest yağ asidi düzeyini düşük tutarlar. Böylece kalp damar sistemi hastalıklarına daha az oranda yakalanırlar. Çünkü egzersiz yağların metabolize edilmesini ve yağ kökenli maddelerin atar damar çeperlerinde birikerek damar sertliği yapmasını engeller (Aslan ve ark., 1997; Sharkey, 1994).

Tıp, sağlık ve egzersiz bilimcilerin çoğu, fitness (fiziksel uygunluk) olarak belirli hareketleri yapabilme ve sonuca gidebilmenin fiziksel sağlık üzerine pozitif etkisi olduğu hakkında hemfikirdirler. Bu etki doğrudan birçok organ ve sistemlerin fizyolojik fonksiyonunun gelişmesiyle birlikte dolaylı olarak hareketten doğan duygusal durumun gelişmesiyle de görülebilir (Stanford ve ark, 1993).

Sağlıklı bireylerin sağlıklı toplum oluşturabilmesinin yapıtaşları arasında spor yapmanın ne denli büyük bir yer tuttuğunu artık tüm dünya ülkeleri kabul etmektedir. Düzenli egzersizler fiziksel fitnessin parçalarıyla ilgili kısımların gelişmesine yardım eder. Fiziksel fitnessin sağlıkla ilgili kısımları kardiovasküler dayanıklılık, kas kuvveti, kas dayanıklılığı, vücut kompozisyonu, esneklik ve sinir kas rahatlamasıdır (Heyward, 1991).

Düzenli egzersizin orta-yaşlı bireylere faydaları ile ilgili bilgiler azımsanmayacak kadar fazladır ve toplum, ileri yaşlarda yapılan fiziksel egzersizin yaşam kalitelerini olumlu yönde etkileyeceğinin farkındadır (Aydos & Kürkçü, 1997).

Bütün yaşlardaki, insanlar için egzersizin faydaları görülmektedir. Egzersiz kan basıncını düşürür, denge kaybedip düşme riskini ve yaralanma risklerini azaltır (kalça ya da bilek kırılmaları), vücudun kas ve kemik kütlesi

kaybını yavaşlatır, esneklik artar, denge ve hareket kabiliyeti gelişir, ideal kilonun korunması sağlar, uyku düzenini sağlar, gerginlik ve stresten uzaklaştırır, sağlıklı ve uzun bir yaşam sunar (Günay, 1999; Chapek, 1994).

Fiziksel aktivite ve hareket insan organizmasının hareket geliştirebilmesi için gerekli bir temel fonksiyondur. Orta yaşlı kişiler için fiziksel aktivitenin önemi son 20 yıldır sistematik olarak çalışılmaktadır (Akgün, 1993).

Fiziksel aktivite süresince kemiğe uygulanan mekaniksel kuvvetlerin kemik mineral yoğunluğunu arttırdığı ve kemik kaybını engellediği varsayılmaktadır. Kemik kaybı yaşın ilerlemesiyle görülür. Özellikle bayanlarda menopozun başlama dönemleri ve 30 yaşlarında endokrin eksikliği ya da metabolik rahatsızlığa sahip olan kişilerde ortalama kemik kaybı yılda %0,75 ile %1, %2-3 oranında düşme gösterdiği saptanmıştır ve bu olay osteoporoz kırıklarına sebep olabilir (Kin, 1996).

Genel sağlık kuralları olarak kabul ettiğimiz; ideal vücut ağırlığı, sigaradan uzak olmak, stresi kontrol altına alabilmek, sağlıklı bir kalp dolaşımı vs. gibi etkenlerin arzu edilen sağlık seviyesinde olmasını sağlayan en büyük araçlardan biri de egzersizdir (Zorba, 2004).

Kemik Erimesi (Osteoporoz / Menapoz); Osteoporoz, kas iskelet güçsüzlüğü, boy kısalması, kemik kırıkları (özellikle omurga ve kalça) ve ağırlı sakatlıklara yol açmaktadır. Araştırma sonuçları düzenli egzersizin hastalığı kontrol altına alıp önlediğini göstermektedir (Ersoy, 2004).

Düzenli aktivite bütün yaşam boyunca kemik sağlığında önemli bir oynar. Aslında kemik erimesinde egzersizin rolü araştırmacıların başlıca tartışma konusudur. Hayat boyunca iskelet dokusunun devamlı dönüşümü yer alır ve vurgulandığına göre yaşamın ilk otuz yılı uzun süreli kemik gelişimi ve kemik kütlesinin artışı ile gelişip bu süre boyunca bireysel aktivite ve egzersiz daha sonraki kemik erimesini azaltmaya yardım edebilir. Kemik erimesi yaşla birlikte doğal olarak başlar ve menopozdan sonra hızla artar (Açıkada & Ergen, 1990).

Kilo Kaybı; Egzersiz kilo kaybettirmenin yanında kan lipoproteinini düşürerek, glikoz metabolizmasına etki ederek, kalp dolaşım performansını artırarak da etkili olmakta ve kalp hastalıkları riskini de azaltmaktadır (Elmacı ve ark., 1993).

Yağlar, sindirildikten sonra emilerek lenf sistemi ile taşınır, kana geçerek ya yakılarak harcanmak üzere kaslara gönderilir ya da egzersiz yapılmıyorsa depolanmak üzere değişik yerlerdeki yağ hücrelerine iletir ya da biriktirilir (özellikle deri altında). Yemekten sonra kanda yağ asidi miktarı artmış durumdadır. Yaşam biçimi aktif olan kimseler, hareketlilikleri ile bu, kan serbest yağ asidi düzeyini düşük tutarlar, böylece kalp-damar sistemi hastalıklarına daha az oranda yakalanırlar. Çünkü bu tür hafif egzersiz şeklindeki hareketlilik, yağların metabolize edilmesini sağlar ve yağ kökenli maddelerin atardamar çeperlerinde birikerek, damar sertliği yapmasına engel olur. Vücutta ek bir yük olarak taşınan yağ dokusu, sportif performansı olumsuz yönde etkilemektedir. Vücut yağ oranı, kişilerin yaşına, spor dalına, performans düzeyine, beslenmesine ve popülasyona göre değişmektedir. Vücut kompozisyonunun saptanmasında, vücut yağ oranı (VYO) kullanılabilir. Vücut yağ oranı, çeşitli deri altı yağ dokusu kalınlıklarının ölçülmesi sonucu, bulunan değerlerin formülde yerine konulması ile kolayca hesaplanabilir (Bilgin, 1995).

Fazla kilo sorunu olarak ortaya çıkan yağ birikiminin uzun süreli ve düşük tempolu egzersizlerle azaltılabileceği ve kalp damar sistemi hastalıkları yanında birçok sağlık sorununun da böylece engellenebileceği ispatlanmıştır (Jhonson ve ark., 1992).

Vücudumuzdaki suyun ağırlığı vücut ağırlığımızın 2/3'ünü temsil eder. Bu durumda örneğin, kadınlarda adet döneminin başında veya sonunda kolaylıkla bir iki kiloluk oynamalar oluşabilir. Bu nedenle "zayıflamak" ile "kilo vermek" iki ayrı şeydir. Zayıflamak, fazla olan yağın kaybedilmesi olup, gereksiz yere vücudun suyunu kaybettiren ve tehlikeli sonuçlara yol açan ilaçlara başvurulmaz (Montgnac, Çvr: Guimbreticre, 1997).

Vücut ağırlığının normal değerleri ile ilgili birçok tablo vardır. Bu tablolar; yaş, cinsiyet, boy ve vücut ağırlığı değerlerinden çıkarılmıştır. Fakat bu tablolardan her zaman doğru sonuç çıkarmak mümkün değildir. Yine tablolar çok defa yaşla hafif bir ağırlık artmasını öngörmüştür. Halbuki yaş arttıkça organizmada metabolik aktif hücrelerin sayısında bir azalma, 25 yaşından sonra her on yılda %3 kadar meydana gelmektedir. Bu nedenle bazı yazarlara göre tablolara her zaman güvenilmemelidir; bir kişi fazla yağlı olmadığı halde vücut ağırlığı fazla olabilir veya vücut ağırlığı az olan biri fazla yağlı yani şişman olabilir. Görüldüğü gibi şişmanlıkta önemli olan vücut yağ oranının da değerlendirilmesidir (Akgün, 1993).

Kilo vermede en iyi yöntem vücudun sıvı dengesini ve protein oranını bozmadan yalnızca yağları eritmektir. Bunu başarmak için dengeli ve iyi düzenlenmiş, kalorisi hesaplı bir diyetin yanı sıra fizik egzersizlerinde yapılması gerekir. Yetişkinlerde vücut ağırlığındaki değişimler daha ziyade vücut yağındaki değişimlere bağlıdır ve vücut yağ oranı vücuda giren enerjinin sarf edilen enerjiden ne kadar fazla olduğunu gösterir. Fizyolojik olarak yetişkinin vücut

ağırlığı bir takım homeostatik mekanizmalarla sabit tutulmaya çalışılır. Bu sabit tutulmada rol oynayan yeme davranışının emelini açlık ve tokluk oluşturur. Açlık-tokluk hipotalamustaki merkezlerin kontrolü altındadır. Fazla kilolardan kurtulma yalnız sporcular için değil günümüzde pek çok kişi için önemli bir sorun halindedir. Kilo ayarlamada en ideal yol diyetle birlikte düzenli fizik egzersizleri yapmaktır. Egzersizin diyetle birlikte yürütülmesinin en önemli yararlarından birisi de vücut proteinlerinin korunması ve yağların daha yüksek oranda mobilize edilmesidir. Özellikle aerobik egzersizler yağların yakılmasında ve proteinlerin korunmasında etkili olmaktadır (Akgün, 1993).

## 2. YÖNTEM

Bu çalışma 2017-2018 yılında Giresun ilinde yürüyüş egzersizi yapan bireylerin yaptıkları bu aktiviteden beklentilerinin araştırılması olarak belirlenmiş olup anket yöntemi uygulanmıştır.

Anket bireylerin kişisel bilgileri ve yürüyüş egzersizlerinden beklentilerini içeren 8 sorudan oluşmuş olup 52 birey denek olarak seçilmiş deneklerle yüz yüze görüşme yapılarak önce anket hakkında bilgilendirme yapılmış boy, kilo ve yaş durumları tespit edilerek daha sonra alınan cevaplar veri olarak kaydedilmiştir.

Deneklerden alınan cevaplar bilgisayar ortamına kaydedilerek aritmetik ortalama, yüzde oranları ve minimum ve maksimum değerler olarak varyans analizi yapılarak tablolar halinde sunulmuştur.

## 3. BULGULAR

**Tablo 1.** Deneklerin kişisel bilgileri (n= 58)

Değişkenler	Denek Sayı	A. ortalama	Min/ max (-) / (+)
Yaş	52	34.11	18/ 65
Boy	52	175.90 cm	157/186 cm
Kilo	52	70.42 kg	52/ 105
Egzersize katılım süresi	52	2.07 yıl	2 hafta/ 20 yıl

Tablo 1’de görüldüğü gibi; deneklerin yaş ortalaması 34,11 yıl olup en küçük denek 18 yaşında en büyük yaşa sahip olanda 65 yaşında çıkmıştır. Deneklerin boy ortalaması 175,90 cm olup en uzun boya sahip denek 186 cm en kısa boylu denek ise 157 cm olarak ölçülmüştür. Deneklerin ağırlıkları ise aritmetik ortalaması 70,42 kg olup en kilolu denek 105 kg en az kiloya sahip ise 52 kg olarak tespit edilmiştir. Egzersize katılım süreleri sorulduğunda alınan cevaplarda katılım aritmetik ortalaması 2,07 yıl olarak beyan edilmiştir. Egzersize 2 hafta önce başlayan ve 20 yıl devam eden deneklerden oluştuğu belirlenmiştir.

**Tablo 2.** Haftada kaç kez yürüyüş egzersizi yapıyorsunuz sorusuna verilen cevaplar (n=58)

Değişkenler	Denek sayısı	Frekans	% oranları
1 kez	52	5	%9,60
2	52	13	%25,00
3	52	19	%36,58
4	52	8	%15,38
5	52	5	%9,60
Daha fazla	52	2	%3,84

Tablo 2’de görüldüğü gibi; yürüyüş egzersiz faaliyetlerine haftada kaç kez yapıyorsunuz sorusuna çoğunluk haftada 3 kez (%36,58) ve 13 kişide haftada 2 kez (%25,00) katıldığını beyan söylemiştir.

**Tablo 3.** Kaç dk. süreli yürüyüş egzersizi yapıyorsunuz sorusuna verilen cevapların dağılımı (n=52)

Değişkenler	Denek sayısı	frekans	% oranları
30 dk	52	23	%44,23
45 dk	52	21	%40,38
60 dk	52	8	%15,38
Daha fazla	52	0	%0

Tablo 3’de görüldüğü gibi; kaç dk. süreli yürüyüş egzersizi yapıyorsunuz sorusuna verilen cevaplarda 30 dk. süreli egzersiz yapıyorum diyen 23 kişi (%44,23), 45 dk. egzersiz yapıyorum diyen 21 denek ise (%40,38) ve 60 dk. egzersiz yapıyorum diyen denek sayısı ise 8 olup (%15,38) daha fazla egzersiz yapan denek sayısı olmamıştır.



**Tablo 4.** Yürüyüş Egzersizini ne amaçla yapıyorsunuz sorusuna verilen cevapların dağılımı (n=52)

Değişkenler	Denek sayısı	Frekans	% oranları
Sağlık	52	16	%30,76
Kilo sorunu	52	14	%26,92
Hobi	52	6	%11,53
Fitness-zindelik	52	10	%19,23
Boş zaman	52	6	%11,53
Alışkanlık	52	0	%0,00

Tablo 4'te görüldüğü gibi; yürüyüş egzersizini ne amaçla yapıyorsunuz sorusuna verilen cevaplarda sağlık için yapıyorum diyen 16 kişi (%30,76), kilo sorunu için yapıyorum diyen 14 kişi (%26,92), fitness ve zindelik için yapıyorum diyen kişi sayısı 10 kişi (%19,23) ve boş zaman ve hobi olarak yapıyorum diyen 6 şar kişi (%11,53) oranında olduğu ortaya çıkmıştır.

**Tablo 5.** Yürüyüş egzersizine başladıktan sonra hangi tür etkiler gördünüz mü sorusuna verilen cevapların dağılımı (n=52)

Değişkenler	Denek sayısı	Frekans	% oranları
Beslenme	52	1	%1,92
Uyku	52	2	%3,84
Dinçlik hissi	52	29	%55,76
Kilo kaybı	52	15	%28,84
Yorgunluk	52	1	%1,92
Sağlık sorunları	52	5	%9,61

Tablo 5'te görüldüğü gibi; yürüyüş egzersizine başladıktan sonra hangi tür etkiler gördünüz mü sorusuna verilen cevapların dağılımında bu egzersizler sonucunda kişide meydana gelen etkilere bakıldığında 29 kişi (%55,76) dinçlik ve zindelik kazandığını beyan etmiştir. 15 denek ise (%28,84) kilo kaybı meydana geldiğini söylemiştir. Deneklerden sadece 5 kişi (%9,61) sağlık sorunlarının üstesinden gelmesi şeklinde kazanç elde ettiğini beyan etmiştir.

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Tablo 1'de görüldüğü gibi; deneklerin yaş ortalaması 34,11 yıl olup en küçük denek 18 yaşında en büyük yaşa sahip olanda 65 yaşında çıkmıştır. Deneklerin boy ortalaması 175,90 cm olup en uzun boya sahip denek 186 cm en kısa boylu denek ise 157 cm olarak ölçülmüştür. Deneklerin ağırlıkları ise aritmetik ortalaması 70,42 kg olup en kilolu denek 105 kg en az kiloya sahip ise 52 kg olarak tespit edilmiştir. Egzersize katılım süreleri sorulduğunda alınan cevaplarda katılım aritmetik ortalaması 2,07 yıl olarak beyan edilmiştir. Egzersize 2 hafta önce başlayan ve 20 yıl devam eden deneklerden oluştuğu belirlenmiştir

Tablo 4'de görüldüğü gibi; yürüyüş egzersizini ne amaçla yapıyorsunuz sorusuna verilen cevaplarda sağlık için yapıyorum diyen 16 kişi (%30,76), kilo sorunu için yapıyorum diyen 14 kişi (%26,92), fitness ve zindelik için yapıyorum diyen kişi sayısı 10 kişi (%19,23) ve boş zaman ve hobi olarak yapıyorum diyen 6 şar kişi (%11,53) oranında olduğu ortaya çıkmıştır.

Yılmaz ve ark. (2016) yılında buna benzer çalışmada kadınların fiziksel aktivite yapmalarında sağlık ve fiziksel görünümün önemli iki kriter olduğu görülmüştür.

KristinManz, ve ark. (2018) yaptıkları Almanya'da yaşlı yetişkinler arasında düzenli aerobik fiziksel aktivite (PA) katılımını 12 yıl sonra takip edilmiş olup bireysel, kişilerarası ve çevresel temel faktörleri araştırılmasında egzersize katılan yaşlıların sağlık durumları daha iyi olduğu gözlenmiştir

Karatosun (2010) yaptığı bir çalışmada; depresif belirtiler, işlevsel durumun azalması, osteoporoz, diyabet ve kalp-damar hastalıkları dahil birçok sağlık sorunları ile ortaya çıkar. Depresif ve anksiyeteli bireylerde düzenli fiziksel aktivitenin yarar sağladığı uzun yıllardır bilinmektedir. Fiziksel aktivite periferik damar hastalıkları ve fibromiyalji gibi psikiyatrik olmayan hastaların yaşam kalitesini iyileştirdiği ortaya çıkmıştır.

Tablo 8'de görüldüğü gibi; yürüyüş egzersizine başladıktan sonra hangi tür etkiler gördünüz mü sorusuna verilen cevapların dağılımında bu egzersizler sonucunda kişide meydana gelen etkilere bakıldığında 29 kişi (%55,76) dinçlik ve zindelik kazandığını beyan etmiştir. 15 denek ise (%28,84) kilo kaybı meydana geldiğini söylemiştir. Deneklerden sadece 5 kişi (%9,61) sağlık sorunlarının üstesinden gelmesi şeklinde kazanç elde ettiğini beyan etmiştir.

Bu çalışmaya benzer çalışmalarda; Mengütay ve diğ. (2006)'nin çalışmasında da elde edilen bulgu ile benzerlik taşımaktadır. Çalışmada fiziksel aktivite yapma nedenleri arasında sağlık %10,7 ile ilk sırada yer almıştır. Aytan (2013)'in kadınların spora olan ilgilerini incelediği çalışmada benzer bulgu elde edilmiştir. Spor yapan ve yapmayan kadınlar üzerinde sporun etkisi incelenen çalışmada, spor yapan kadınların kendilerini yapmayanlara göre daha sağlıklı hissettikleri tespit edilmiştir.

Amman (2005)'in kadınların spor yapma amaçlarını incelediği çalışmadan elde ettiği sonuçlarda mevcut çalışmamızda elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir. Çalışmada sırasıyla; sağlıklı olmak, düzgün bir vücuda sahip olmak, stres atmak, mutlu olmak ve eğlenmek, arkadaş kazanmak, grup duygusunu yaşamak gibi amaçları içermektedir. Kadınların fiziksel aktivite yapma nedeni olarak sağlıklı olmayı kilo verme, kiloyu dengede tutma ve iyi bir görünüme sahip olmayı içeren fiziksel görünüş takip etmektedir.

İlgili alan yazında rekreasyonel amaçlı fiziksel aktiviteye katılımı; sağlığın yanı sıra, dış görünüm ve sosyalleşme gibi çeşitli faktörlerin de etkili olduğu ortaya çıkmıştır (Gürbüz, 2012). Öztürk ve ark. (2013)'nin sabah sporlarına katılan ev hanımlarının spor konusundaki görüşlerini incelediği çalışmada, kadınların spor yapma amacı %61'i sağlık ve %17'i kilo vermek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Kadınların fiziksel aktivite yapma amaçlarının öncelikli olarak sağlıklı olma, bunu ise fiziksel görünüm izlemektedir. Mevcut çalışmamızda ve ilgili alan yazında fiziksel aktivitenin kilo verme ile eşleştirildiği görülmüştür.

Sonuç olarak; yürüyüş egzersizine devam eden 52 denek bu aktiviteye kendi sağlık, kilo sorunu nedeniyle katılım sağladıklarını söylemişlerdir. Neticesinde günlük hayatta kazanımları beslenme düzeni, kaliteli uyku ve dinçlik hissi kazanmışlardır. En önemli etki ise sağlık durumlarında iyileşme, kilo azalması ve fiziksel uygunluk kazanmışlardır.

## 5. ÖNERİLER

Deneklerin fiziksel aktivite tercihlerinde sağlık ve fiziksel görünüşün etkili olduğu, kadınların eğitim durumları ve mesleklerinin fiziksel aktivite alanı olarak rekreasyon alanlarını tercih etmelerinde önemli değişkenler olduğu, ev hanımlarının bu alanlarda farklı kişilerle tanışma olanağı bulunduğu, böylece kendilerine sosyalleşme alanı olarak bu alanların faydalı olduğu söylenebilir.

Kadınların açık alanda fiziksel aktivite yapmalarında fiziksel ve çevresel bazı problemler yaşadıkları, özellikle bu alanların konumlandırıldığı mekanlardaki apartman, kahvehane gibi çevresel olarak nitelendirebileceğimiz unsurlardan rahatsızlık duydukları, kadınların bu nedenden dolayı sınırlı oranda bu alanlara katılım sağladıkları belirlenmiştir. Bu alanlarda yeterli araç-gerecin olmaması ve kadınların onları nasıl kullanacağını bilmemesi rekreasyon alanında karşılaşılan problemlerdir.

Çalışmada fiziksel aktivite yapma nedenleri arasında en büyük katılım motivasyonu sağlık ile kilo sorunu ilk sırada yer almıştır. Yürüme egzersizi yapan bireylerin bu faaliyeti sonucunda kazanımları ise sağlık kazanımları, fiziksel uygunluk ve kilo kaybı olarak değer bulduklarını beyan etmişlerdir.

Yürüme egzersiz yapan bireylerde günlük yaşamlarında beslenme, uyku düzeni ve dinçlik gibi sağlık parametrelerinde iyileşmeler olduğu belirtilmiştir.

Bu gibi çalışmalar daha fazla deneklerle ve değişik yaş ve cinsiyet grupları ile farklı evrenlerde yapılması daha somut veriler elde edileceği kanaatindeyim.

## 6. KAYNAKLAR

- Ardahan, F., & Lapa, T. Y. (2011). *Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar*. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1), 1327-1341.
- Ardahan, F. (2013). *Bireyleri rekreatif spor etkinliklerine motive eden faktörlerin REMM ölçeğini kullanarak çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi: Antalya örneği*. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4(2).
- Aytan, G. K. (2013). *Kadınların spora olan ilgilerinin incelenmesi*. Kastamonu Eğitim Dergisi, 21(2), 776-790.
- Bulgu, N., Arıtan, C. K., & Aşçı, F. H. (2007). *Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktivite*. Spor Bilimleri Dergisi, 18(4), 167-181.
- Doğaner, S., & Balcı, V. (2017). *Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma sıklıkları ve nedenleri*. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(3), 119-128.
- Hacısofuoğlu I., & Bulgu N. (2012). *Kadınlar ve egzersiz: spor merkezlerinde aerobik egzersizin çatışmalı anlamları*. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 23(4), 177-194.
- Karakuş, S. (2005). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin fiziksel sağlıkları ile serbest zaman ve sigara kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2), 1-13.

- Karatosun, H. (2010). *Fiziksel aktivite ve ruh sağlığı*. Süleyman Demirel Üniversitesi Yaşam Dergisi, 2(2), 09-13.
- Manz, K., Mensink, G. B., Jordan, S., Schienkewitz, A., Krug, S., & Finger, J. D. (2018). *Predictors of physical activity among older adults in Germany: a nationwide cohort study*. BMJ open, 8(5), e021940.
- Mansuroğlu, S. (2002). *Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekân rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi*. Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 15(2), 53-62.
- Öztürk E, Hanbay, E, Kaya B. (2003). *Sabah sporlarına katılan ev hanımlarının spor konusundaki bilgiler, ilgiler ve görüşlerinin incelenmesi*. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 11(3), 151-156.
- Şahin, G., Özer, M. K., Söğütçü, T., Bavli, Ö., Serbes, Ş., Yurdakul, H. Ö., & Gözaydin, G. (2014). *Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı*. SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences, 10(4).
- Tatar G, Tozoğlu E, Pehlivan Z. (2009). *20-40 yaş arası çalışan ve çalışmayan kadınların spor yapmalarını etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi (Sivas il merkezi örneği)*. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(3),28-41.
- Yılmaz. A. Ve Ulaş, M., (2016). *Kadınların rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapma amaçları ve karşılaştıkları sorunlar*. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences 2016, 27 (3), 101–117.