

# Huzurevinde Kalan İleri Yaş Gruplarının Yaptıkları Spor Faaliyetlerinin Yaşam Kalitelerine Etkisi (Giresun İli Örneği)

Hasan Yanmaz<sup>1</sup>

Aytekin Hamdi Başkan<sup>2</sup>

## Özet

**Amaç:** Çalışmamızda huzurevinde kalan ileri yaş gruplarının yaptıkları spor faaliyetlerinin yaşam kaliteleri üzerine olan etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Gereç ve Yöntem:** Araştırmanın örneklemini, Giresun Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezinde yaşayan yaşlılar arasından rastgele seçilen 6 kadın ve 17 erkek olmak üzere toplam 23 gönüllü oluşturmaktadır. Araştırma verileri, bu çalışma için geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Bu çalışmada verilerin analizinde ilk olarak görüşme metinleri araştırmacılar tarafından dikkatle okunarak incelenmiştir. Ardından veriler kodlanmış, kodlanan verilerden temalar oluşturulmuş ve bulgular tanımlanarak yorumlanmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 26 lisanslı istatistik paket programı kullanıldı. Demografik bilgiler için aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzde değerleri belirlendi. Değişkenler arasında ise gruplandırılmış tanımlayıcı istatistik yapıldı.

**Bulgular:** Huzurevinde yaşayan bireylerin çoğunluğunun eğitim durumunun düşük olduğu, ekonomik durumunun iyi düzeyde olduğu, boş zamanlarında hoşlandıkları aktivitelerin aktif olarak hareket etmelerini sağlayan aktiviteler olduğu, bazılarının geçmişlerinde bir spor dalını yaptığı bazılarının ise geçmişlerinde bir spor dalında yer almadığı, çoğunluğunun egzersizlerden sonra spora olan ilgisinin daha çok arttığı, yarısına yakınında egzersizlerden

1 Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü 0000-0003-3012-3418,  
yanmazhasan91@gmail.com

2 Dr. Öğr. Üyesi, Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 0000-0003-4204-7408,  
aytekin.baskan@giresun.edu.tr

sonra uygu düzeninde rahatlatma olduğu ve tümünün egzersizlerden sonra yaşam kalitesinin arttığı belirlenmiştir.

**Sonuç:** Çalışmamızda yaşlıların yapmış oldukları egzersizlerin yaşam kalitesi üzerindeki artışının yanı sıra hareket olanağı fazla olan egzersizlere olan ilgilerinin arttığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda yaşlı bireylerin eğlenmek ve yaşam kalitelerini arttırmak için egzersizlere yöneldiği söylenebilir.

## GİRİŞ VE AMAÇ

Yaşamın son zamanlarına yaklaştıkça her insanın karşı karşıya kaldığı doğal bir süreç olan yaşlanma; fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutları ile ele alınması gereken bir dönemdir. Hiçbir organ sistemi yaşlanmanın neden olduğu tahribata bağışık değildir ve bu tahribatlar yaşlılığın belirtileri olarak değerlendirilebilmektedir. Fizyolojik yaşlılık kronolojik yaş ile ortaya çıkan değişimler olarak ifade edilebilir (Beğer ve Yavuzer 2012). Geleneksel olarak 65 yaş ve üstü bireyler yaşlı olarak kabul edilmekte ancak yaşlılık dönemi kendi içinde 65-74 yaş “erken yaşlılık”, 75 ve üzeri “geç yaşlılık” dönemi olarak ikiye ayrılabilir (Orimo ve ark. 2006).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ/WHO) 2010 yılında yayımladığı raporunda tahminen 524 milyon insanın 65 yaş ve üzerinde olduğunu belirtmektedir. Bu sayı, dünya nüfusunun %8'ine denk gelmektedir. 2050 yılı itibari ile, bu sayının 1,5 milyar ile 2010 yılı verilerinin yaklaşık 3 katına çıkması beklenmektedir. Bu durumda yeni ulaşılması tahmin edilen bu sayı ile dünya nüfusunun %16'sının yaşlı bireylerden oluşacağı açıkça ortadadır (GHA 2018). Yaşlılık bir sağlık sorunu ve duyma kaybı, görme ve denge bozuklukları, ürolojik değişimler, kardiyovasküler rahatsızlıklar, osteoartrit, osteoporoz, diyabet hastalığı, demans, depresyon ve hatta kanser gibi bir fonksiyon kaybı olarak ele alınabilir (Jaul ve Barron 2017).

Yürüme hızında düşüş, iskelet-kas kütlesi kaybı (sarkopenia), güçten düşme, denge kaybı ve düşme gibi fiziksel fonksiyon kayıpları yaşlılıkta yaşam kalitesini ve hayattan beklentileri etkilemektedir (Jaul ve Barron 2017). 65 yaş ve üzerinde olan bireyler arasında meydana gelen düşme vakalarının, yaralanma ile ilişkili tüm ölümlerin %40'ını oluşturan ölümcül ve ölümcül olmayan kazalara neden olmaktadır (Peel 2011).

Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ASHK) tarafından yayınlanan bir rapora göre, hiçbir fiziksel aktivitenin biyolojik yaşlanma sürecini durduramamasına rağmen, düzenli fiziksel aktivitenin fiziksel, fizyolojik ve fonksiyonel bozukluğu en aza indirebileceği belirtilmektedir (Chodzko-Zajko ve ark. 2009). Bu rapor yaşlılara yönelik egzersiz programlarının aerobik egzersiz, kassal kuvveti artırıcı egzersizlerin ve esneklik egzersizlerini de

içermesi gerektiğini savunmaktadır. Buna ek olarak, düşme ya da hareketlilik bozukluğu riski taşıyan bireyler, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun diğer bileşenlerine ek olarak dengeyi geliştirmek için de özel egzersizler yapmalıdır (Chodzko-Zajko ve ark. 2009).

Haftada 3 kez uygulanan kassal kuvvete ve dengein geliştirilmesine yönelik egzersizlerin düşmeyi önlediği belirtilmektedir (Nelson ve ark. 2007). Bu nedenle bu egzersizler yaşlı popülasyon üzerinde kassal kuvveti, statik ve dinamik dengeyi geliştirmek için kullanılmalıdır (Bullo ve ark. 2015; De Oliveira ve ark. 2015). Bu tür aktiviteleri yapan yaşlılar, günlük yaşamsal aktiviteleri yerine getirmek için harcadıkları fonksiyonel kapasite ve yaşam kalitesini genel olarak arttırabilirler (Bullo ve ark. 2015). Fiziksel aktivite tüm bireyler için en temel haktır (Yılmaz, İlhan ve Yarayan, 2022). Düzenli fiziksel aktivitenin, yetişkinlerde yaşam kalitesinin alanlarının birinde pozitif bir etkiye sahip olduğu ve vücut ne kadar formda olursa günlük aktiviteleri o denli kolay yapabileceği bildirilmiştir (Bilir, 2008; Sarıkaya ve ark., 2023).

Fiziksel aktivitenin, kardiyovasküler hastalıklar ve bazı kanser türlerini önlediği bilinmektedir. Yaşlanma ile beraber oluşan fiziksel gerilemenin bir kısmı; düzenli ve seviyeli fiziksel aktivite ile önlenmektedir (Haskell ve ark. 2007). Yaşlıların hareketliliğini ve yaşam kalitesini etkileyen faktörler arasında fiziksel aktivitenin büyük öneminin olduğu görülmektedir. Egzersizin yararları hakkında artan kanıtlara rağmen düzenli olarak egzersiz yapan 65 yaş ve üstü yaşlılar, %40'tan daha azdır ve yaşlı popülasyonun büyük bir kısmı bu yararları edinmek için fazla sedanterdir (Ron, 2007).

Yaşam kalitesinin belirleyicilerinden biri sağlıktır (Başkan ve ark., 2017; Baştuğ ve ark., 2018). Yaşlı bireylerin günlük yaptığı oturduğu yerden kalkma, yürüme, merdiven çıkma gibi davranışlar sağlıklı olmayı ve sağlıklı yaş almayı gösterir. Yaş ile beraber iskelet sisteminde ortaya çıkan olumsuzluklar fiziksel aktivitede bulunmayı etkilemektedir. Yaşlı bireylerin huzurevlerinde daha sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri açısından fiziksel aktivitenin uygulanması son derece önemlidir.

İnsanların yaş aldıkça kas iskelet sistemlerinde fonksiyon kaybı, günlük yaşamlarında gerçekleştirdikleri hareketlerinin kısıtlanması ve bu nedenle de yaşam kalitelerinin düştüğü göz önüne alındığında düzenli fiziksel aktivitenin, sağlıklı yaşlanma için kritik öneme sahip olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca fiziksel aktivitenin kardiyovasküler, şeker ve hipertansiyon gibi hastalıkların riskini azaltmada faydası olduğu düşünüldüğünde özellikle de vücut savunması düşmüş olan yaşlılarda fiziksel aktivitenin arttırılmasının gerekli olduğunu söylemek mümkündür. Literatür incelendiğinde yaşlılar üzerinde fiziksel aktivite ve yaşam kalitesini inceleyen çalışmaların çok

fazla olmadığı görülmektedir. Fiziksel aktivitenin yaşlılar üzerindeki faydası düşünüldüğünde çalışmamız bu konudaki boşluğu doldurması ve yapılacak olan yeni çalışmalara kaynak olması açısından önemlidir.

### **Çalışmanın Amacı**

Bu bilgiler doğrultusunda çalışmamızda huzurevinde kalan ileri yaş gruplarının yaptıkları spor faaliyetlerinin yaşam kaliteleri üzerine olan etkilerinin incelenmesi planlanmıştır.

### **Problem Cümlesi**

Bu çalışma “Huzurevinde kalan ileri yaş gruplarının yaptıkları egzersizlerin yaşam kalitesi üzerine etkisi var mıdır?” problemi çerçevesinde şekillenmiştir.

### **Alt Problemler**

1. Huzurevinde kalan ileri yaş gruplarının yaptıkları egzersizlerinin sosyal ilişki durumları üzerinde etkisi var mıdır?
2. Huzurevinde kalan ileri yaş gruplarının yaptıkları egzersizlerinin beslenme alışkanlıkları üzerinde etkisi var mıdır?
3. Huzurevinde kalan ileri yaş gruplarının yaptıkları egzersizlerinin uyku düzenleri üzerinde etkisi var mıdır?

## **GEREÇ VE YÖNTEM**

### **Araştırmanın Modeli**

Bu çalışmada, Giresun Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezinde yaşayan yaşlıların sporsal faaliyetlerin yaşam kalitesine etkileri bakış açısının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma nitel bir çalışmadır.

### **Evren ve Örneklem**

Araştırmanın örneklemini, Giresun Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezinde yaşayan yaşlılar arasından rastgele seçilen 6 kadın ve 17 erkek olmak üzere toplam 23 gönüllü oluşturmaktadır.

### **Veri Toplama Aracı ve Verilerin Toplanması**

Araştırma verileri, bu çalışma için geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır (Ek-3). Kullanılan formun geliştirilme süreci şu şekilde olmuştur.

İlgili literatür incelenmiş, bu çalışmaların ışığı altında formun birinci bölümünde demografik özellikler çalışılmış, ikinci bölümünde çalışmanın

ana konusuna yönelik sorular ve konuya ilişkin görüşlerin belirlenmesi için oluşturulmuş sorularla donatılmıştır. Son şekli verilen formun sağlıklı bir veri toplama aracı olabileceği kanaatine varılmıştır.

Görüşmeler SONY marka dijital ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Sözlü ve yazılı olarak görüşlerini büyük bir samimiyet içerisinde aktarmışlardır. Görüşmelerden elde edilen kayıtlar, daha sonra araştırmacı tarafından deşifre edilmiştir. Deşifreler Word dosyasında metin şekline dönüştürülmüştür. Oluşturulan metin belgelerinde ortaya çıkabilecek olan eksiklik ya da hataların önüne geçmek için ses dosyaları yazılı görüşme metni okunur haldeyken bir kez daha dinlenmiş, böylece metin dosyalarının eksiksiz olmaları sağlanmıştır.

### **Geçerlik ve Güvenirlik**

Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenirliliğin sağlanmasına yönelik bazı öneriler vardır. Araştırmacının araştırma sürecinde kendi konumunu açık hale getirmesi, araştırma da veri kaynağı olan bireylerin açık şekilde tanımlanması, araştırma sürecinde oluşan sosyal olayların ve süreçlerin tanımlanması, elde edilen verilerin analizinde kullanılan kavramsal çerçevenin ve varsayımların tanımlanması veri toplama ve analiz yöntemlerinin ayrıntılı olarak açıklanması, bu öneriler arasındadır. Araştırma bulguların iç ve dış geçerlilik ile güvenirlilik sorunlarını gidermek üzere alınan bazı önlemler şunlardır:

- Görüşme formlarının yapılandırılmasında ve katılımcıların belirlenmesinde alan uzmanlarının farklı görüşlerine başvurulmuştur.
- Bulgular doğrudan alıntılarla tanımlanmış, sonuçlar bu alıntılardan yola çıkılarak açıklanmıştır.
- Araştırmanın yöntemi ve aşamaları açık olarak anlatılmıştır.
- Katılımcılardan elde edilen veriler kayıt cihazına kaydedilerek verilerin kaybı önlenmiştir.
- Aynı şekilde görüşmelerin çözümlenmesinde araştırma problemleri ile ilişkili olmayan ifadelerin ayıklanması sağlanabilmiştir.
- Görüşme ortamlarının sessiz olmasına ve görüşmeler esnasında paydaşlar ile yalnız kalınmaya özen gösterilmiştir.

Aşağıdaki örnek açıklamada da görülen kodlama sistemi gösterilmektedir.

Örnek: “.....” (G1).

## **Verilerin Analizi**

Toplanan veriler içerik analiz tekniği ile analiz edilmiştir. İçerik analizinde temel amaç toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır. Betimsel analizde özetlenen ve yorumlanan veriler, içerik analizinde daha derin bir işleme tabii tutulur ve betimsel bir yaklaşımla fark edilemeyen kavram ve temalar bu analiz sonucu keşfedilebilir. Bu amaçla toplanan veriler önce kavramsallaştırılması, daha sonra da ortaya çıkan kavramlara göre mantıklı bir biçimde düzenlenmesi ve buna göre veriyi açıklayan temaların saptanması amaçlandı. Bilindiği üzere nitel araştırma verileri dört aşamada analiz edilmektedir.

- Verilerin kodlanması
- Temaların bulunması
- Kodların ve Temaların düzenlenmesi
- Bulguların tanımlanması ve yorumlanması

Bu çalışmada verilerin analizinde ilk olarak görüşme metinleri araştırmacılar tarafından dikkatle okunarak incelenmiştir. Ardından veriler kodlanmış, kodlanan verilerden temalar oluşturulmuş ve bulgular tanımlanarak yorumlanmıştır.

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 26 lisanslı istatistik paket programı, tablo ve grafiklerin oluşturulmasında MS Excel 2016, tezin yazımında ise MS Word 2016 lisanslı paket programları kullanıldı. Veriler kodlandıktan sonra demografik bilgiler için aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzde değerleri belirlendi. Değişkenler arasında ise gruplandırılmış tanımlayıcı istatistik (GroupedDescriptiveStatistics) yapıldı (Ek-4).

## **BULGULAR**

Bu bölümde çalışmaya katılan bireylerden toplanan verilerin analizi sonrası çıktılar tablolar ve grafikler halinde sunulmuştur.

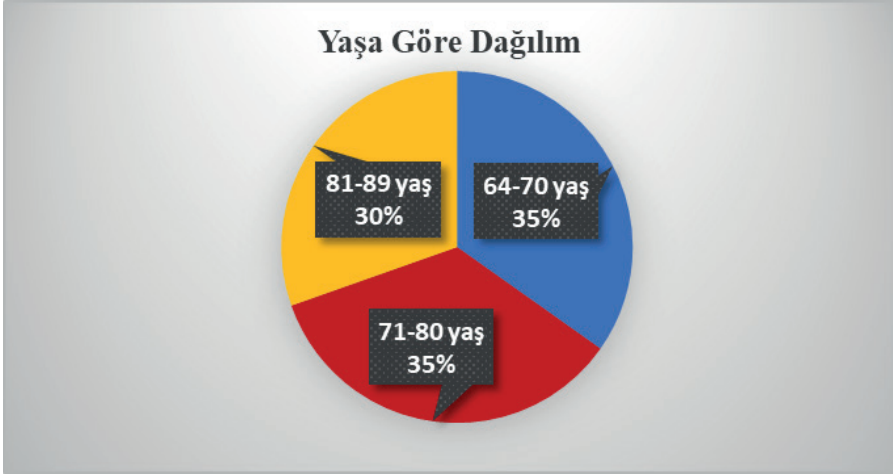
Araştırmaya katılan bireylerin demografik verilerine ilişkin değişkenlere ait bilgilere Tablo 4.1' de yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcuların Demografik Bilgileri

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Ekonomik Durum
G1	83	Erkek	Ortaokul	İyi
G2	66	Erkek	İlkokul	Orta
G3	64	Erkek	İlkokul	Kötü
G4	85	Erkek	İlkokul	İyi
G5	71	Kadın	Okuryazar Değilim	Kötü
G6	70	Kadın	Okuryazar Değilim	İyi
G7	65	Kadın	Okuryazar Değilim	İyi
G8	75	Kadın	Okuryazar Değilim	Orta
G9	82	Kadın	Okuryazar Değilim	Orta
G10	87	Kadın	İlkokul	Kötü
G11	72	Erkek	Yüksek Lisans	İyi
G12	65	Erkek	İlkokul	İyi
G13	64	Erkek	Lise	Orta
G14	83	Erkek	İlkokul	İyi
G15	69	Erkek	İlkokul	İyi
G16	75	Erkek	Lise	İyi
G17	83	Erkek	Lise	İyi
G18	64	Erkek	İlkokul	Kötü
G19	73	Erkek	İlkokul	İyi
G20	76	Erkek	İlkokul	İyi
G21	88	Erkek	Okuryazar Değil	İyi
G22	71	Erkek	Lise	Orta
G23	72	Erkek	İlkokul	Kötü

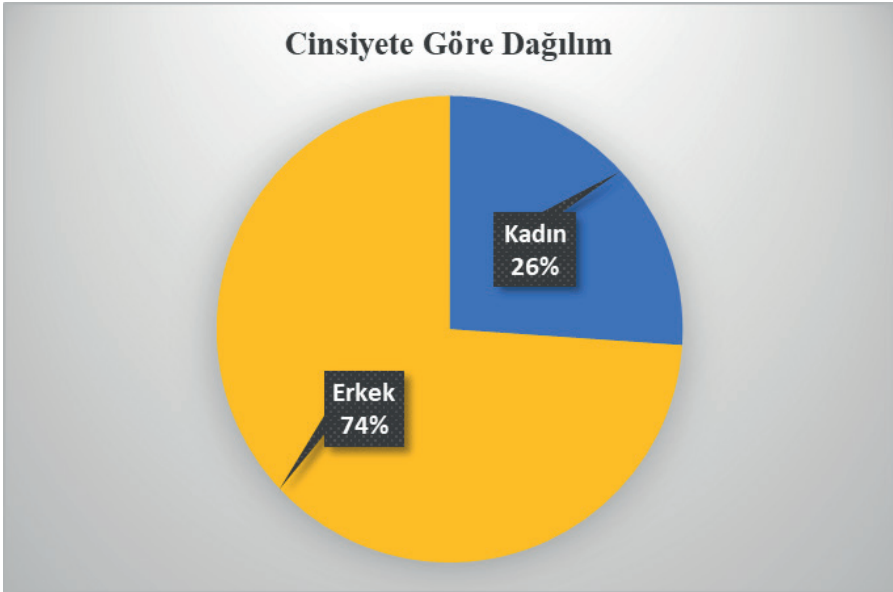
G1: Görüşme yapılan gönüllü kişi 1

Katılımcıların 8'i (%35) 64-70 yaş arasında, 8'i (%35) 71-80 yaş arasında ve 7'si (%30) 81-89 yaş arasındadır (Şekil 4.1).



Şekil 4.1. Katılımcıların Yaş Dağılımları

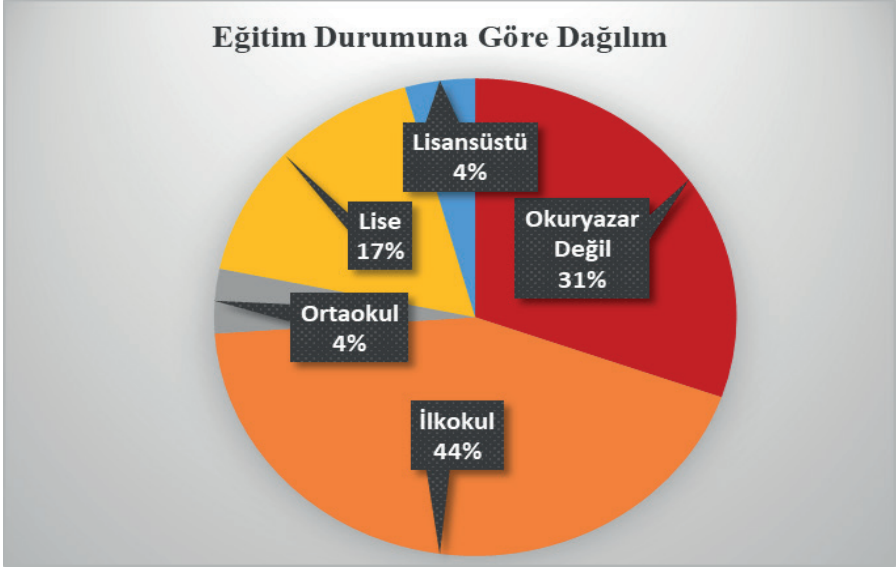
Katılımcıların 17'si (%74) erkek, 6'sı (%26) kadındır (Şekil 4.2).



Şekil 4.2. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları

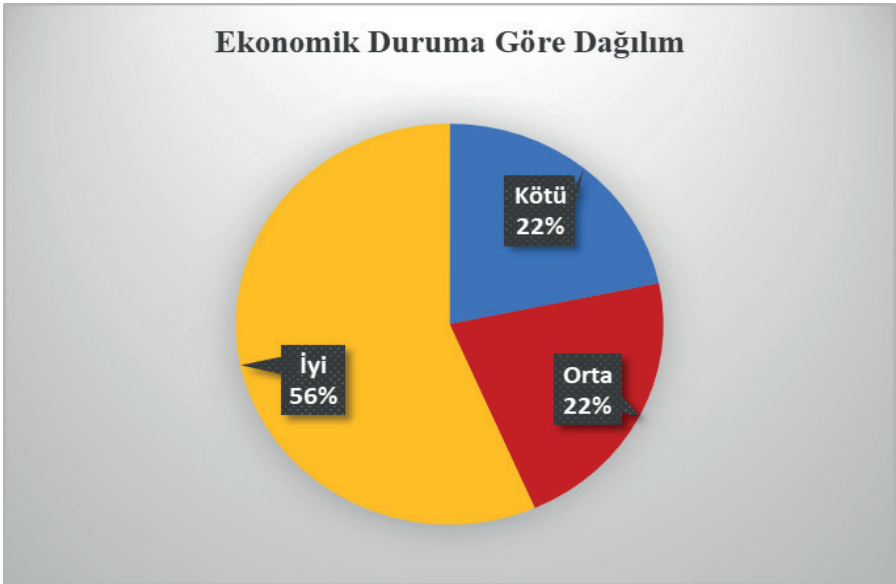


Katılımcıların 7'si (%31) okur yazar değil, 10'u (%44) ilkokul, 1'i (%4) ortaokul, 4'ü (%17) lise ve 1'i (%4) lisansüstü eğitim görmüştür (Şekil 4.3).



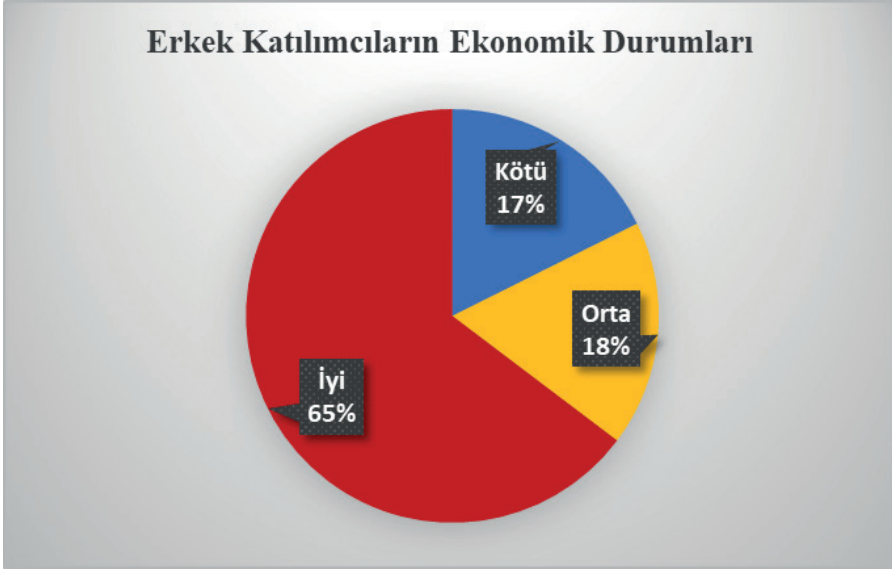
Şekil 4.3. Katılımcıların Eğitim Durumu Dağılımları

Katılımcıların 5'i (%22) kötü, 5'i (%22) orta ve 13'ü (%56) iyi ekonomik duruma sahiptir (Şekil 4.4).



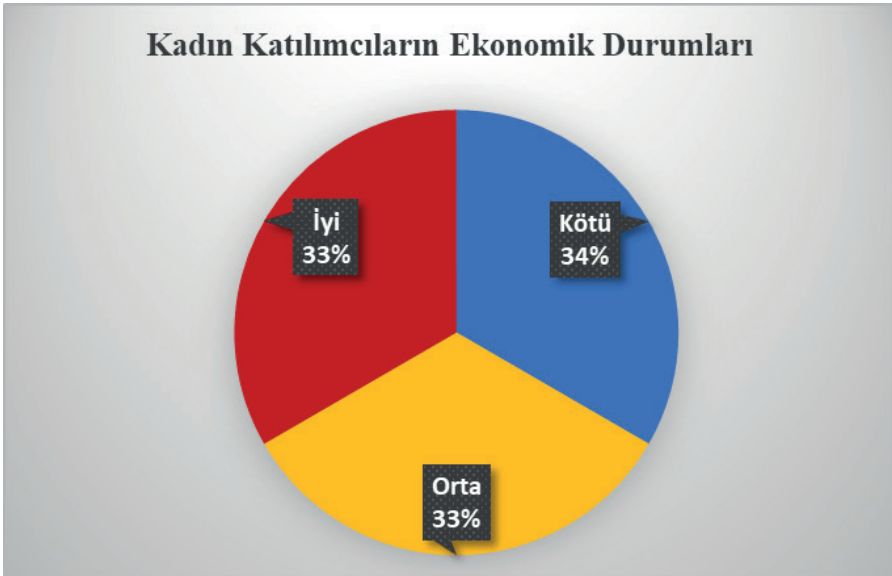
Şekil 4.4. Katılımcıların Ekonomik Durum Dağılımları

Erkek katılımcıların 3'ü (%17) kötü, 3'ü (%18) orta ve 11'i (%65) iyi ekonomik duruma sahiptir (Şekil 4.5).



Şekil 4.5. Erkek Katılımcıların Ekonomik Durum Dağılımları

Kadın katılımcıların 2'si (%34) kötü, 2'si (%33) orta ve 2'si (%33) iyi ekonomik duruma sahiptir (Şekil 4.6).



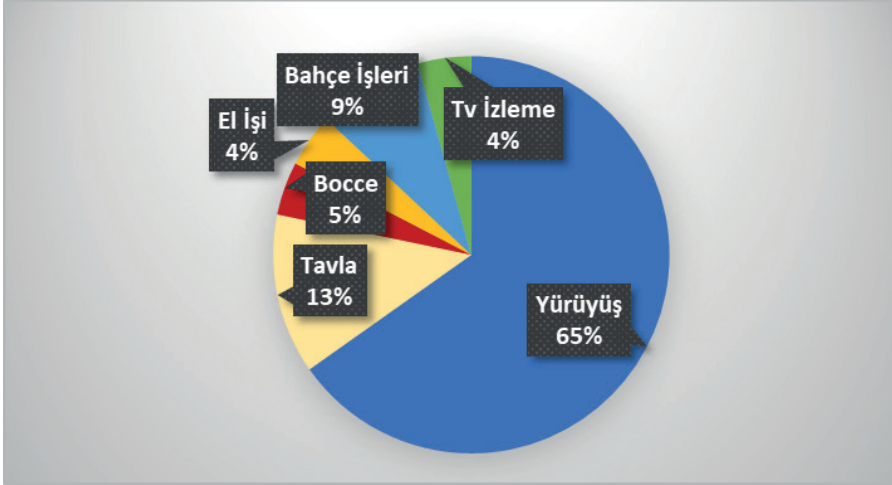
Şekil 4.6. Kadın Katılımcıların Ekonomik Durum Dağılımları

Yapılan görüşmeler sonrasında, bireylerin fiziksel aktivite, sosyal ilişki ve yaşam kalitesi ile ilgili 8 tema öne çıkarılmıştır. Öne çıkarılan bu temalar Tablo 4.2’de yer almaktadır.

*Tablo 4.2. Ana Temalar ve Kodlar*

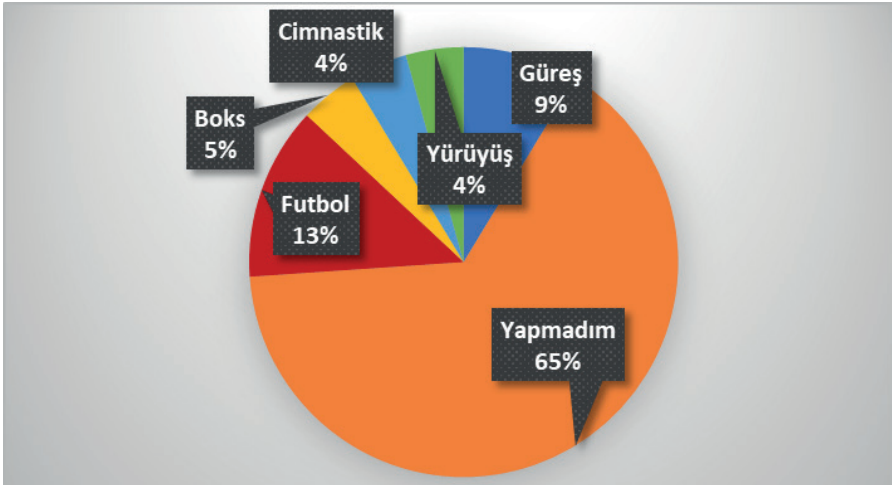
Temalar	Kodlar	Katılımcılar
<b>Hoşlandığı Serbest Zaman Etkinlikleri</b>	Yürüyüş	G1,G2,G6,G7,G8,G9,G10, G11,G12,G13,- G14,G15, G17,G18,G23
	Tavla	G3,G21,G22
	Bocce	G4
	El İşi	G5
	Bahçe İşleri	G16,G20
	Tv İzleme	G19
<b>Huzurevinden Önce Spor Yapma</b>	Güreş	G2,G3
	Yapmadım	G1,G4,G5,G6,G7,G8,G9,G10,G12,G14,G15,G18,- G21,G22,G23
	Futbol	G13,G16,G19
	Boks	G20
	Jimlastik	G17
	Yürüyüş	G11
<b>Spora Olan İlgi</b>	İlgim Arttı	G1,G2,G3,G4,G5,G6,G7,G8,G9,G10,G12,G13,- G14,G15,G16,G17,G18,G19,G20,G21,G22,G23
	Normal Düzeyde	G11
<b>Sosyal İlişki Artışı</b>	Artmadı	G1,G3,G5,G10
	Arttı	G2,G4,G6.G7,G8,G9,G11,G12,G13,G14,G15,- G16,G17,G18,G19,G20,G21,G22,G23
<b>Beslenme Alışkanlığı</b>	Değişiklik Oldu	G1,G2,G10,G12,G13,G14,G17,G18,G19,G23
	Aynı	G3,G4,G5,G6,G7,G8,G9,G11,G15,G16,G20,- G21,G22
<b>Uyku Düzeni</b>	Normal	G3,G4,G5,G6,G7,G8,G9,G10.G12,G15,G18,- G20,G21
	Rahatladı	G1,G2,G11,G13,G14,G16,G17,G19,G22,G23
	Kötü	
<b>Egzersiz Yeterliliği</b>	Yetersiz	G1,G11
	Yeterli	G2,G3,G4,G5,G6,G7,G8,G9,G10,G12,G13,G14,- G15,G16,G17,G18,G19,G20,G21,G22,G23
<b>Yaşam Kalitesi</b>	Arttı	G1,G2,G3,G4,G5,G6,G7,G8,G9,G10,G11,G12,- G13,G14,G15,G16,G17,G18,G19,G20,G21,- G22,G23
	Artmadı	

Şekil 4.7.'de görüldüğü üzere boş zamanlarında katılımcıların 15'i (%65) yürüyüş yapmaktan, 3'ü (%13) tavla oynamaktan, 1'i (%5) bocce oynamaktan, 1'i (%4) el işi yapmaktan, 2'si (%9) bahçe işleri ile uğraşmaktan ve 1'i (%33) tv izlemekten hoşlanmaktadır.



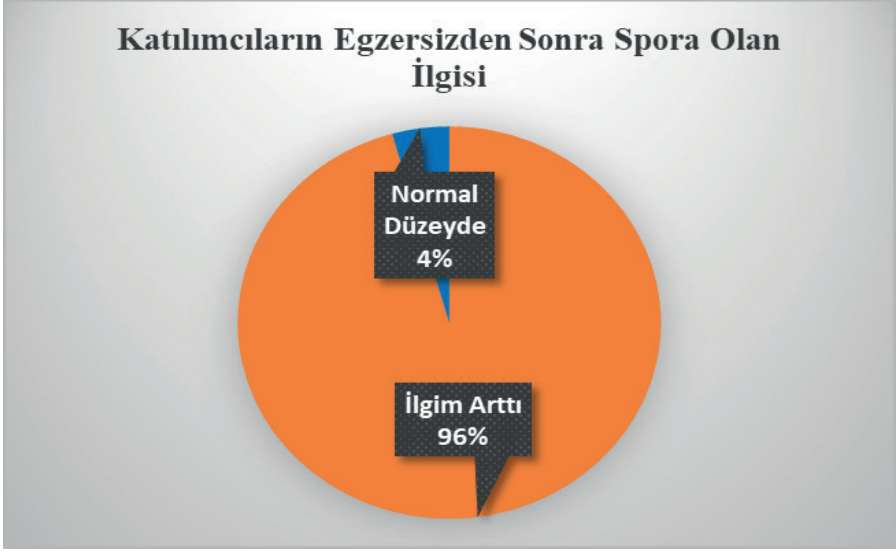
Şekil 4.7. Katılımcıların Hoşlandığı Serbest Zaman Etkinlikleri

Şekil 4.8.'de görüldüğü üzere geçmişlerinde katılımcıların 2'si (%9) güreş yapmış, 15'i (%65) spor yapmamış, 3'ü (%13) futbol oynamış, 1'i (%5) boks yapmış, 1'i (%4) cimnastik yapmış ve 1'i (%4) yürüyüş yapmıştır.



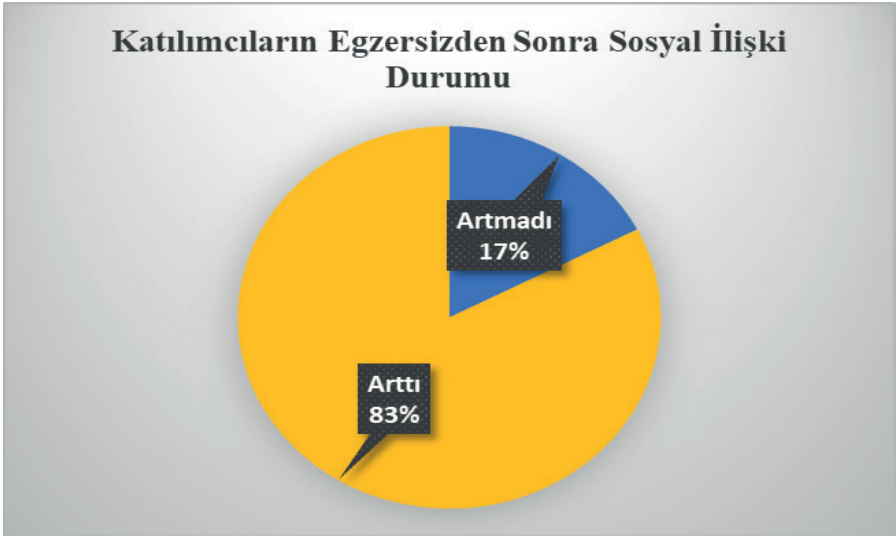
Şekil 4.8. Huzurevinden Önce Spor Yapma Durumu

Şekil 4.9.'da görüldüğü üzere egzersizden sonra spora olan ilgi sorusunda katılımcıların 22'si (%96) ilgisinin arttığını, 1'i (%4) normal olduğunu söylemiştir.



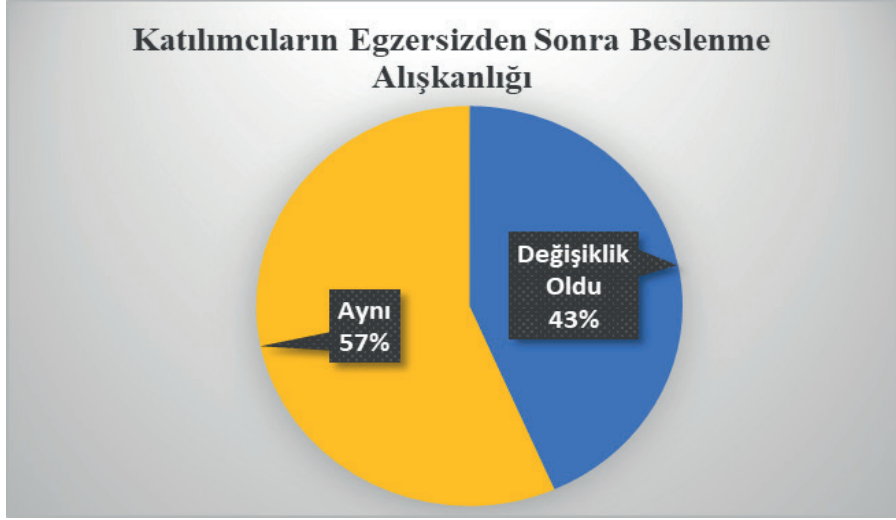
Şekil 4.9. Yapılan Egzersizlerden Sonra Spora Olan İlgi Durumu

Şekil 4.10.'da görüldüğü üzere egzersizden sonra sosyal ilişki durumu sorusunda katılımcıların 4'ü (%17) sosyal ilişkisinin arttığını, 19'u (%83) artmadığını söylemiştir.



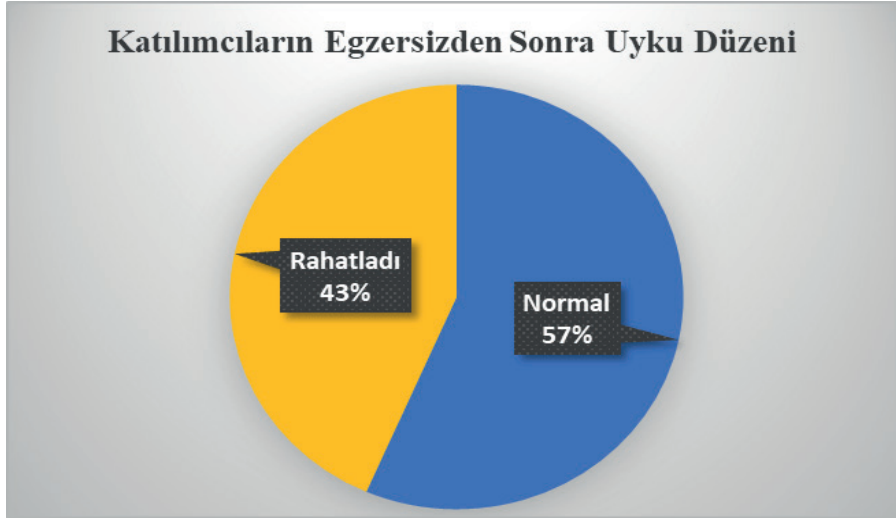
Şekil 4.10. Yapılan Egzersizlerden Sonra Sosyal İlişki Durumu

Şekil 4.11.'de görüldüğü üzere egzersizden sonra beslenme alışkanlığı sorusunda katılımcıların 10'u (%43) beslenmesinde değişiklik olduğunu, 13'ü (%57) değişiklik olmadığını söylemiştir.



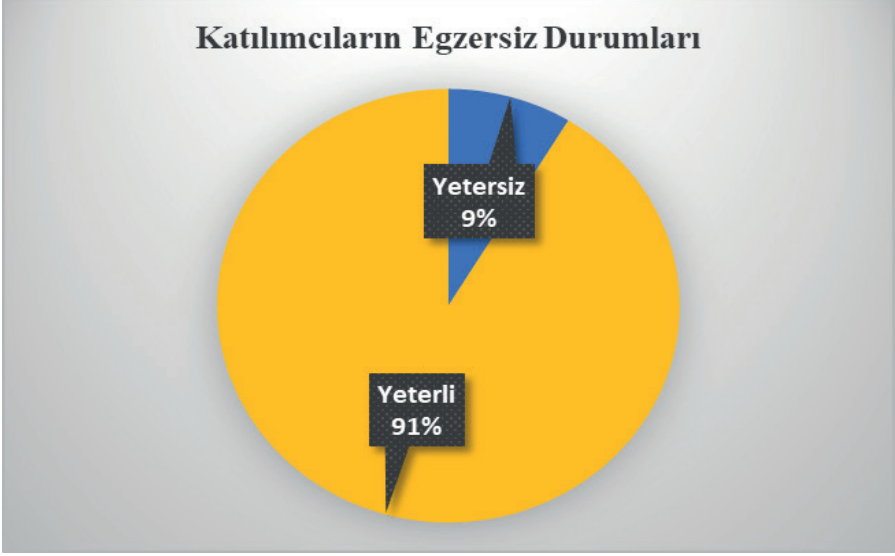
Şekil 4.11. Yapılan Egzersizlerden Sonra Beslenme Alışkanlığı Durumu

Şekil 4.12.'de görüldüğü üzere egzersizden sonra uyku düzeni sorusunda katılımcıların 13'ü (%57) normal olduğunu, 10'u (%43) rahatladığını söylemiştir.



Şekil 4.12. Yapılan Egzersizlerden Sonra Uyku Düzeni Durumu

Şekil 4.13.'de görüldüğü üzere katılımcıların 2'si (%9) egzersizlerin yetersiz olduğunu, 21'i (%91) egzersizlerin yeterli olduğunu söylemiştir.



Şekil 4.13. Yapılan Egzersizleri Yeterli Bulma Durumu

Şekil 4.14.'te görüldüğü üzere katılımcıların tümü (%100) egzersizlerden sonra yaşam kalitelerinin arttığını söylemiştir.



Şekil 4.14. Yapılan Egzersizlerden Sonra Yaşam Kalitesi Durumu

## Katılımcıların Sözlü İfadelerinden ve Anketlerinden Doğan Hikayeleri

1-)Yaşının 83, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekli olup ve iyi olduğunu, öğrenim durumunun ortaokul olduğunu söyleyen gönüllü birinci kişisi (G1) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Serbest zaman etkinlikleri denilince yapılan etkinlikleri çok seviyorum hem sabah hem akşam üzeri spor yapıyorum.Sabah namazına kalkarım odanın içerisinde veya kendimize ait salon var orada en az yarım saat dolanırım. Huzurevine yerleşmeden önce spor yapmıyordum ama spora olan ilgim hep vardı. Voleybol izlemeyi çok seviyorum. Güreş izlemeyi çok seviyorum burada yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim fazlasıyla arttı.Sosyal ilişkiimi artırmadı. Yaşam kalitemi arttırdığımı düşünüyorum.Egzersizlerden sonra beslenme alışkanlığında artış oldu egzersizlerin uyku düzenime etkisi oldu.Yapılan egzersizleri yeterli bulmuyorum daha fazla olmasını istiyorum bunlar az geliyor.*

2-)Yaşının 66, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun orta olduğunu, emekliliğinin olmadığını, öğrenim durumunun ilkokul olduğunu söyleyen gönüllü ikinci kişisi (G2) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri yürüyüş yapıyorum,geziyorum,spor yapıyorum ve kurumda bazen el işleri yapıyoruz.Huzurevine yerleşmeden önce gençliğimde güreş sporu yapıyordum.Burada yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı sporu seviyorum egzersizlerin sosyal ilişkiimi arttırdığımı düşünüyorum arkadaşlarımla aram iyi onlarla daha fazla zaman geçirmek hoşuma gidiyor.Yaşam kalitemi arttırdığımı hissediyorum spor yapmak bana iyi hissettiriyor. Beslenme alışkanlığında bir değişiklik yok yeme düzenim aynı devam ediyor.Egzersizlerin uyku düzenime etkisi oldu artık daha rahat uyuyorum yapılan egzersizleri yeterli buluyorum.*

3-)Yaşının 64, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekli olup iyi olmadığını, öğrenim durumunun ilkokul olduğunu söyleyen gönüllü üçüncü kişisi (G3) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Burada yapmaktan hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri tavla,bocce ve yürüyüş yapmak. Huzur evine yerleşmeden önce güreş yapıyordum özliyorum o zamanları ama geri gelmez. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim biraz arttı tabi sonuç olarak aktivite sosyal ilişkilerimi arttırdığımı düşünüyorum ben herkesle uyum sağlarım içine kapanık bir insan değilim. Yapılan egzersizler yaşam kalitemi tabikide etkiledi. Egzersizlere başladıktan sonra beslenme alışkanlığında bir değişiklik görmedim. Uyku düzenime de etkisi olmadı. Ben uyku uyuyamıyorum inşallah egzersizlerin bir faydası olur. Yapılan egzersizleri*



yeterli buluyorum. Tabii ki sporla sinir sistemim düzelir sporda hareket olduğu için kan dolaşımım hızlanır. Hareketin olduğu yerde bereket olur.

4-) Yaşının 85, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekli olmayıp çok iyi olduğunu, öğrenim durumunun ilkökul mezunu olduğunu söyleyen gönüllü dördüncü kişisi (G4) sorduğum sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir:

*Huzur evinde boş zamanlarımda bocce oynamaktan hoşlanıyorum. İnşallah yarışmalara gideceğim. Huzur evine yerleşmeden önce gençliğimde spor yapmadım inşaatlarda çalışmayla geçti vaktim. Burada yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı sporu sevdim. Gençliğimde de spor yapmak istiyordum ama zamanım olmadı. Sosyal ilişkilerim arttı ve yeni arkadaşlar edindim. Egzersizlerin yaşam kalitemi arttırdığımı hissediyorum. Beslenme alışkanlığında herhangi bir değişiklik olmadı normal besleniyorum. Uyku düzenimde değişiklik olmadı. Yapılan egzersizleri yeterli bulmuyorum isterdim ki biraz daha fazla oyun olsun.*

5-) Yaşının 71, cinsiyetinin kadın, ekonomik durumunun emekliliği olmayıp kötü olduğunu, öğrenim durumunun okur yazar olmadığını söyleyen gönüllü beşinci kişisi sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Huzur evinde serbest zamanlarımda el işimi yapıyorum, televizyon izliyorum, antrenman yapıyorum. Hasan Bey gelmezse antrenmanı kendim yapıyorum. Huzur evine yerleşmeden önce spor yapardım. Burada yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı zaten sporuda her zaman seviyorum. Sosyal ilişkiyi arttırmadı çünkü bireysel yapıyorum egzersizlerimi. Kendim istediğim zaman yapıyorum. Yaşam kalitemi arttırdı. Dizimden ameliyat olduktan sonra egzersizin faydasını daha iyi anladım. Beslenme alışkanlığında bir değişiklik olmadı. Egzersizlerin uyku düzenime bir etkisi olmadı çünkü bende aslum var hasta olmadığım sürece iyi uyuyorum. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum.*

6-) Yaşının 70 olduğunu, cinsiyetini kadın, ekonomik durumunun emekli olmayıp çok iyi olduğunu, öğrenim durumunun okur yazar olmadığını söyleyen gönüllü altıncı kişisi (G6) sorduğum sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir:

*Huzur evinde serbest zamanlarımda geziyorum, dolaşıyorum, antrenman yapıyorum ve serayla uğraşıyorum. Huzur evine yerleşmeden önce spor yapmıyordum. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı ve sporu sevdim. Sosyal ilişkilerimi arttırdı, yaşam kalitemi arttırdığımı düşünüyorum çok güzel hissediyorum. Kollarımdaki uyuşukluk gitti, başımın uyuşukluğunu geçti. Beslenme alışkanlığında herhangi bir değişiklik olmadı, uyku düzenimde de herhangi bir*

*değişiklik olmadı. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum, sağlık buldum. Hasan egzersiz yaptırmadan önce ellerimi açamıyordum ve uyuşukluğum gitti.*

7-)Yaşının 65, cinsiyetinin kadın olduğunu, ekonomik durumunun emekliliği olmayıp çok iyi olduğunu, öğrenim durumunun okur yazar olmadığını söyleyen gönüllü yedinci kişisi (G7) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Huzur evinde boş zamanlarımda televizyon izliyorum ve yürüyüş yapıyorum. Huzur evine gelmeden önce spor yapmazdım. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı. Sosyal ilişkilerimi arttırdı. Arkadaşlık ilişkilerimiz çok iyi kötülük nedir bilmeyiz. Yaşam kalitemi etkiledi, yapılan egzersizler çok faydalı oldu. Egzersizlerden sonra yemek düzenimde bir değişiklik olmadı normal yemeğimi yiyorum, uyku düzenimi etkilemedi yapılan egzersizleri yeterli buluyorum.*

8-)Yaşının 75, cinsiyetinin kadın, ekonomik durumunun emekli olmayıp orta olduğunu, öğrenim durumunun okur yazar olmadığını söyleyen sekizinci kişisi (G8) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Huzur evinde boş zamanlarımda televizyon izliyorum, uyuyorum Hasan Bey ile yürüyüş yapıyoruz. Huzur evine gelmeden önce spor yapmıyordum. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı. Faydası var günde on sefer yürüyüş yapıyorum. Sosyal ilişkilerimi arttırdı arkadaşlar ile birlikte yürüyüş yapıyoruz Yaşam kalitemi arttırdı faydası var, beslenme alışkanlığım da çok bir değişiklik olmadı, uyku düzenime etkisi olmadı yapılan egzersizleri yeterli buluyorum.*

9-)Yaşının 82, cinsiyetinin kadın, ekonomik durumunun emekli olmayıp orta olduğunu, öğrenim durumunun okur yazar olmadığını söyleyen gönüllü dokuzuncu kişisi (G9) sorduğum sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir:

*Boş zamanlarımda yatıyorum pek bir şey yapmıyorum, hareket yapıyorum imkanım olduğu kadar salonun başına kadar yürüyorum beş dakika, huzur evine yerleşmeden önce spor yapıyordum. Hareketli bir insanım evde bir köşede oturan insanlardan değilim. Çarşıya, caddeye ve pazara çıkar yürüyüşler yapardım. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı. Spor sağlıktır, spor gibi var mı imkanım oldukça yapmaya çalışıyorum. Egzersizlerden sonra sosyal ilişkilerim arttı. Egzersizler yaşam kalitemi arttırdı, egzersiz yapmayan insan köşede oturur egzersiz yapınca daha sağlıklı daha hafif oluyorsun. Fazla yiyen bir insan değilim beslenmem de bir değişiklik olmadı. Uyku düzenimde değişiklik olmadı. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum, dayanabildiğim kadar yapıyorum. Spor her zaman çok güzel bir şey Hasana teşekkür ediyorum.*

10-)Yaşının 87, cinsiyetinin kadın, ekonomik durumunun emekli olmayıp kötü olduğunu, öğrenim durumunun ilkokul olduğunu söyleyen gönüllü onuncu kişisi (G10) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Huzur evinde zamanlarımı yattığım yerden geçiriyorum. Egzersiz yapıyorum. Huzur evine yerleşmeden önce spor yapmıyordum. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı ve sporu sevdim. Sosyal ilişkilerimi arttırmadı tek başıma spor yapıyorum. Yapılan egzersizler yaşam kalitemi arttırdı hafiflettiriyor insanı. Beslenme alışkanlığım değişti egzersizlerden sonra iştahum arttı çok yiyorum. Uyku düzenimde herhangi bir farklılık olmadı. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum.*

11-)Yaşının 72, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekli olup iyi olduğunu, öğrenim durumunun yüksekokul olduğunu söyleyen gönüllü on birinci kişisi (G11) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri sık sık sabahları gazete okurum burada haftada beş gün gazete veriyorlar kitap da veriyorlar. Huzur evine yerleşmeden önce spor yapardım yürürdüm mesela ben yürümeyi çok seviyorum. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim aynı fazlada yapabileceğimiz şey yok sadece bu kadar olur. Sosyal ilişkilerimde artış oldu tanımadığım konuşmadığım arkadaşlarda konuştuk hep yapılan egzersizler yaşam kaliteme faydası oldu daha dinç oluyorsun. Vücudun yapması gereken hareketleri egzersizle beraber yapmış oluyorsun. Egzersizlerden sonra beslenme alışkanlığında bir değişiklik olmadı. Uyku düzenime etkisi oldu daha rahat uyuyorum. Yapılan egzersizleri yeterli bulmuyorum. Daha düzenli salon gibi bir yerde hareket, egzersiz olması gerekiyor bu yeterli değil.*

12-)Yaşının 65, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekli olmayıp iyi olduğunu, öğrenim durumunun ilkokul olduğunu söyleyen gönüllü on ikinci kişisi (G12) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri kurumda yemek yapıyorum, huzur evinin bahçesinde dolaşıyorum çay ocağına gidip çay içiyorum. Önceden herhangi bir spor ile uğraşmadım. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı ve sosyal ilişkilerimde arttırdı yeni arkadaşlıklar edindim. Yapılan egzersizlerinde yaşam kaliteme etkisi oldu. Yemek düzenimde etkisi oldu daha çok yemek yiyorum. Uyku düzenim aynı değişiklik olmadı. Yapılan egzersizlerin iyi ve yeterli olduğunu düşünüyorum. Daha sık yapılmasını istiyorum.*

13-)Yaşının 64, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekli olmayıp orta olduğunu, öğrenim durumunun lise olduğunu söyleyen gönüllü on üçüncü kişisi (G13) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri gezmek, kitap okumak, spor bu gibi şeylerdir. Sporcu geçmişim var, amatör ligde futbol oynadım. Kurumda yapılan*

*egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı. Sosyal ilişkilerimde etkili oldu yaşam kalitemde de biraz artma oldu. Beslenme alışkanlığım da etkisi oldu çok yemek yemeye başladım, uyku düzenimde biraz değişiklik oldu önceden uyuyamıyordum rahatsız oluyordum spor yapmaya başladıktan sonra daha rahat uyumaya başladım. Kurumda yapılan egzersizler güzel ve hoşuma gidiyor yeterli buluyorum böyle devam etmesini istiyorum insan için faydalı bir şey.*

**14-)**Yaşının 83, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekli olup iyi olduğunu, öğrenim durumunun ilkokul olduğunu söyleyen gönüllü onördüncü kişisi (G14) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinleri kurumun koridor ve bahçesinde gezerim. Sporcu geçmişim yok. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı, dizlerimde ağrı vardı geçti. Sosyal ilişkilerimi ve yaşam kalitemi arttırdı. Beslenme alışkanlığım da etkisi oldu. Uyku düzenime de etkisi oldu. Yapılan egzersizleri yeterli ve memnunuz, eldeki imkânlar bu kadar çok güzel memnunuz.*

**15-)**Yaşının 69, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekliliği olmayıp iyi olduğunu, öğrenim durumunun ilkokul olduğunu söyleyen gönüllü on beşinci kişisi (G15) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri gezmek, arkadaşlarda sohbet etmek günlerimiz bu şekilde geçiyor. Sporcu geçmişim yok. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı, sosyal ilişkilerimde arttı, yaşam kalitemide arttırdı. Egzersizlerden sonra beslenme alışkanlığım da değişiklik olmadı. Uyku düzenim iyi değişiklik olmadı. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum. Her şey çok iyi.*

**16-)**Yaşının 75, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekli olup iyi olduğunu, öğrenim durumunun lise olduğunu söyleyen gönüllü on altıncı kişisi (G16) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri huzurevin bahçesindeki seraya gider serada çalışırım. Domates,patlıcan ekerim. Sporcu geçmişim var eskiden futbol oynardım. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı. Sosyal ilişkilerim arttı yeni arkadaşlar edindim. Yaşam kalitemi arttırdı. Kollarım rahatsızdı biraz düzeldi. Egzersizlerin beslenme alışkanlığım da herhangi bir etkisi olmadı. Uyku düzenime etkisi oldu daha iyi uyuyorum. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum. Daha farklı şeyler olsa iyi olur.*

**17-)**Yaşının 83, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun askeriye emekli olup iyi olduğunu, öğrenim durumunun lise terk olduğunu söyleyen gönüllü on yedinci kişisi (G17) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri kurumda gezerim, yürürüm, domino oynarım ve spor yaparım. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı bacaklarım ağrıyordu iyileşti. Sporcu geçmişim var okul yıllarımda jimnastik yapıyordum. Sosyal ilişkilere etkisi oldu arttı. Yeni arkadaşlar edindim. Yapılan egzersizler yaşam kalitemi arttırdı. Kuvvetlendiğimi hissediyorum. Beslenme alışkanlığıma da hemen hemen etkisi oldu. Uyku düzenime de etkisi oldu çok iyi uyuyorum. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum ama daha fazla değişiklikler istiyorum.*

**18-)**Yaşının 64, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekliliği olmayıp kötü olduğunu, öğrenim durumunun ilkökul olduğunu söyleyen gönüllü on sekizinci kişisi (G18) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri yürüyüş yaparım. Domino oynarım serayla ilgilenirim sporcu geçmişim yok. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı tabi iyi oluyor sporla ilgilendiğim zaman her şey güzel oluyor. Sosyal ilişkilere arttı yeni arkadaşlar edindik tabi. Yapılan egzersizlerden sonra yaşam kalitem arttı. Dizlerim ağrıyordu düzeldi daha zinde hissediyorum. Beslenme alışkanlığıma etkisi oldu arttı. Uyku düzenime etkisi olmadı normal uyuyorum. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum. İyi fena değil.*

**19-)**Yaşının 73, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekliliği olup iyi olduğunu, öğrenim durumunun ilk okul olduğunu söyleyen gönüllü on dokuzuncu kişisi (G19) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri televizyon izliyorum. Sporcu geçmişim var eskiden arkadaşlarımla beraber futbol oynardım. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı egzersizler sosyal ilişkilere de arttırdı. Yeni arkadaşlarım oldu. Egzersizlerden sonra kendimi daha iyi hissettim yaşam kaliteme etkisi oldu. Beslenme alışkanlığıma etkisi oldu yemek yemem de artış oldu. Yapılan egzersizlerin uyku düzenime etkisi oldu zamanında uyuyup zamanında kalmamı sağlıyor. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum.*

**20-)**Yaşının 76, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekliliği olup iyi olduğunu, öğrenim durumunun ilkökul olduğunu söyleyen gönüllü yirminci kişisi (G20) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri spor yapmak, seram var serada çalışıyorum, yürüyüş yapıyorum. Sporcu geçmişim var boks ile uğraştım. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı. Sosyal ilişkilere arttı yeni arkadaşlar edindim. Yapılan egzersizlerin yaşam kaliteme tabiki de etkisi oldu. Beslenme alışkanlığıma etkisi olmadı. Uyku düzenime etkisi olmadı. Yapılan egzersizleri*

*kendi şahsım adına yeterli buluyorum. Burada her şey var her türlü hareketi yapıyorum.*

**21-)**Yaşının 88, cinsiyetinin erkek,ekonomik durumunun iyi olduğunu emekliliğinin olmadığını, öğrenim durumunun okur yazar olmadığını söyleyen gönüllü yirmi birinci (G21) kişisi sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri arkadaşlarla domino oynarım, çay içip muhabbet ederim. Sporcu geçmişim yok. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı. Sosyal ilişkilerime etkisi oldu arkadaşlarım arttı. Yapılan egzersizler yaşam kalitemi arttı. Beslenme alışkanlığıma herhangi bir etkisi olmadı. Uyku düzenime de etkisi olmadı. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum.*

**22-)**Yaşının 71, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun emekli olup orta halli olduğunu, öğrenim durumunun lise mezunu olduğunu söyleyen gönüllü yirmi ikinci (G22) kişisi sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri müzik dinliyorum, tavla oynuyorum, yürüyüş yapıyorum. Sporcu geçmişim yok. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı. Sosyal ilişkilerimide arttırdı yeni arkadaşlıklar edindim. Yapılan egzersizler yaşam kalitemi mutlak etkiledi. Kendimi daha dinç ve rahat hissediyorum. Beslenme alışkanlığıma etkisi olmadı. Egzersizlerin Uyku düzenime faydası oldu. Yapılan egzersizler yeterli ama biraz daha arttırılsa iyi olur.*

**23-)**Yaşının 72, cinsiyetinin erkek, ekonomik durumunun kötü, emekliliğinin olmadığını, öğrenim durumunun ilkokul olduğunu söyleyen gönüllü (G23) sorduğum sorulara aşağıda yazdığı gibi cevap vermiştir:

*Hoşlandığım serbest zaman etkinlikleri spor faaliyetleriyle uğraşıyorum, yürüyüş yapıyorum, bocce oynuyorum. Sporcu geçmişim yok. Yapılan egzersizlerden sonra spora olan ilgim arttı. Sosyal ilişkiimi arttırdı insanlara daha değişik bakmaya başladım. Yapılan egzersizler yaşam kalitemi arttırdı, Beni daha çok faal biri yaptı ve kuvvetlendirdi. Beslenme alışkanlığıma etkisi oldu daha dikkatli ve düzenli besleniyorum. Uyku düzenime etkisi oldu daha rahat uyuyorum erken yatıp erken kalkıyorum. Yapılan egzersizleri yeterli buluyorum.*

## **TARTIŞMA**

Bu araştırmanın amacı huzurevinde kalan ileri yaş gruplarının yaptıkları spor faaliyetlerinin yaşam kaliteleri üzerine olan etkilerinin incelenmesidir. Çalışmamızda bilişsel fonksiyonları yerinde olan araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden erkek (n=17) ve kadın (n=6) toplamda 23 yaşlı birey yer almıştır. Elde edilen bulgular incelendiğinde;

Şekil 4.1’de görüldüğü üzere katılımcıların 64-79 yaş arasında olduğu saptanmıştır. Şekil 4.2’ de katılımcıların çoğunun erkek olduğu saptanmıştır. Şekil 4.3’ te yaşlı bireylerin çoğunluğunun eğitim seviyesinin düşük olduğu saptanmıştır. Bu durumda çalışma grubumuzun 64 yaş ve üzeri olmasından kaynaklı olarak, eğitime verilen önemin geçmişte daha az olduğunu söyleyebilir. Çetin (2019) yapmış olduğu çalışmada huzurevinde kalan bireylerin eğitim durumlarının ilköğretim ve lise ağırlıklı olduğunu bildirmiştir.

Şekil 4.4’e baktığımızda yaşlı bireylerin çoğunun ekonomik durumunun iyi olduğu saptanmıştır. Çetin (2019) yapmış olduğu çalışmada huzurevinde kalan bireylerin gelirlerinin %80 oranında orta derecede olduğunu bildirmiştir. Çalışmamızda yer alan bireylerin çoğunluğunun emekli kişilerden oluştuğu bulgularda yer alan soru cevap kısmında görülmektedir. Bu durumda çalışmamızdan elde edilen ekonomik durum dağılımlarının nedeninin kişilerin emekli olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Yaşlılar için en önemli unsur bakımlarıdır. Bu bireylerin gelire sahip olmaması ya da düşük gelire sahip olmaları onların rahat bir yaşam sürmesine engeldir. Bu nedenle yaşlılık döneminde kişilerin fiziksel ve ruhsal açıdan gerilemelerinin önüne geçilmesi için muhatap olan her kurum üstüne düşen görevi yerine getirmelidir.

Şekil 4.7’ye baktığımızda katılımcıların çoğunluğunun oturmaktan değil hareket etmekten hoşlandığı saptanmıştır. Çetin (2019) yapmış olduğu çalışmada huzurevinde kalan bireylerin zamanlarının büyük bir kısmını oturarak geçirdiğini bildirmiştir. Çalışmamız Çetin (2009)’ in çalışmasından farklılık göstermektedir. Bunun nedeninin huzurevlerinde verilen fiziksel aktivite eğitimlerinin farklılığından kaynaklandığı düşünülebilir. Çalışmamızdaki bireylerin daha fazla hareket etmeyi sevmeleri düzenli egzersizler sayesinde kazanılmıştır. Ayrıca şekil 4.8’e baktığımızda çalışmamızda yer alan bireylerin bazılarının geçmişlerinde spor yapmış olduğu saptanmıştır. Yaşlı bireylerin günlük yaşantılarında (odasını toplamak, merdiven çıkmak vs.) yapmış oldukları hareketleri sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebilmeleri için fiziksel aktivite önemli bir faktördür. Çalışmamızdaki bireylerin çok fazla hareket halinde olmaları yaşam kalitelerinde şüphesiz bir artış meydana getirecektir.

Şekil 4.9.’a baktığımızda huzurevindeki egzersizlerden sonra spora olan ilginin çoğunlukla arttığı saptanmıştır. Yaşlı bireylerin sporu sevmeleri onları daha fazla hareket etmede teşvik etmiş ettiği ve bununda yaşam kalitelerinin artmasına sebep olduğu düşünülmektedir. Bu durumda spora yönelik bakış açılarının değişmesinde etken olarak gösterilebilir.

Şekil 4.10'a baktığımızda katılımcıların çoğunluğunun egzersizlerden sonrasosyal ilişkilerinin artmadığını söylemiştir. Bunun nedeninin hoşlandıkları aktivitelerin bireysel olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Breuer ve Pawlowski (2011) toplumsal mutluluğun yaşlılarda da fiziksel aktiviteyle doğru orantılı olduğunu belirtmişlerdir.

Şekil 4.11'e baktığımızda katılımcıların çoğunluğunun egzersizlerden sonra beslenme alışkanlıklarının değişmediği saptanmıştır. Bunun nedeninin zaten huzurevinde planlı bir şekilde beslenme programlarının olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Aşırı kilo, yürüme ve diz çökme gibi fiziksel günlük aktivitelere engel olduğundan kilolu yaşlıların yaşam kalitesinde düşüşe neden olabilir (Han ve ark. 1998). Buda fiziksel görevleri yerine getirmede azalmış bir yetenek ve diğer bireylere bağımlılığa neden olabilir (Jansen ve ark. 1998). Çalışmamızda aşırı kilolu yaşlı birey yer almadığından fiziksel egzersizleri yerine getirmede sorun yaşamadıkları ve beslenme alışkanlıklarında farklılığa neden olacak bir durumun olmadığı düşünülmektedir.

Şekil 4.12'ye baktığımızda egzersizden sonra uyku düzeni kötü olan katılımcıların uyku düzenlerinin rahatladığı saptanmıştır. Fiziksel aktivitelerin sağlık üzerindeki etkisi düşünüldüğünde uyku düzeninin fiziksel aktiviteden sonra bedeninin rahatladığından kaynaklı daha iyi olduğu düşünülmektedir.

Şekil 4.13'e baktığımızda katılımcıların çoğunluğunun verilen egzersizleri yeterli bulduğu saptanmıştır. Yaşlılarda, en çok dikkat edilmesi gereken, sakatlık riski oluşturan, hastanede yatışa sebep olan veya hayatlarını kaybetmeleri ile sonuçlanabilen sağlık konularının başında düşme riski gelmektedir (Patel ve ark. 2014). Yapılan bir çalışmada dayanıklılık, direnç, esneklik ve dengeyi içeren fiziksel egzersizlerin düşme riskini azalttığını ve yaşlı bireylerin fonksiyonel performansını yerine getirmede bağımsızlığını geliştirdiği bildirilmiştir (Garatachea ve Lucia 2013). Ayrıca yapılan farklı çalışmalarda da egzersizlerin yaşlı bireylerin fiziksel bazı parametrelerini geliştirdiği bildirilmiştir (De Oliveira ve ark. 2015; Irez 2014; Mokhtari ve ark. 2013). Literatürdeki çalışmalar göz önüne alındığından çalışmamızda yaşlı bireylerin egzersiz yaptıkları ve bu nedenle fiziksel aktivitelerde kendilerini eksik hissetmedikleri söylenebilir.

Şekil 4.14'e baktığımızda katılımcıların egzersizlerden sonra yaşam kalitelerinin arttığını saptanmıştır. Çetin (2019) yapmış olduğu çalışmada huzurevinde kalan bireylerin fiziksel sağlık durumu ile yaşam kalitesi durumu arasında ilişki olduğunu bildirmiştir. Çalışmamızdaki yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteler içerisinde bulunduğu göz önüne alındığında bu durumun yaşam kalitelerinin üzerinde etkisinin olduğu söylenebilir. Fiziksel sağlık



durumunun kötü olmasının yaşlı bireylerin yaşam kalitelerini olumsuz etkilediği (Çetin 2019) düşünüldüğünde çalışmamızda bireylerin yaşam kalitelerinin yüksek olduğundan yola çıkarak fiziksel sağlık durumlarının iyi olduğu da söylenebilir.

Vural (2010) yapmış olduğu çalışmada bireylerin cinsiyetlerine göre karşılaştırma yapmış ve kadınların yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Vatansver ve ark. (2015) yaptıkları çalışmada erkeklerin fiziksel aktivite düzeyinin ve yaşam kalitelerinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Genç ve ark. (2011) yapmış oldukları çalışmada fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin erkeklerde, kadınlara göre daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Çalışmamızda erkek ve kadın bireyler arasında bir fark gözlenmemiştir, tüm bireylerin yaşam kalitesinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Courneya ve ark. (2005) fiziksel aktiviteye katılanların yaşam kalitesinin, katılmayanlara kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu belirtmiştir. Vuillemin ve ark. (2005) fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiş fiziksel aktiviteye katılanların yaşam kalitesinin, katılmayanlara kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu belirtmiştir. Blair (2003) düzenli fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini geliştirdiğini, hastalıklar ve sakatlıkları önlediğini bildirmiştir. Akın (2006) yaşlılıkta fiziksel aktivite alışkanlığının yaşam kalitesini arttırdığı, fizyolojik ve bireyin daha sağlıklı olduğuna dair sonuçlar elde edilmiştir.

Bu bağlamda literatürde yer alan benzer çalışmalarda egzersizlerin yaşlıların yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu ve çalışmamızı destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızın bu bölümünde huzurevinde yaşayan bireylerin yaptıkları egzersizlerin yaşam kaliteleri üzerine etkinin incelenmesinden ardından ortaya çıkan sonuçlar yer almıştır. Bu sonuçlar aşağıda maddeler halinde gösterilmiştir.

- Huzurevinde yaşayan bireylerin çoğunluğunun erkeklerden oluştuğu belirlenmiştir.
- Huzurevinde yaşayan bireylerin çoğunluğunun eğitim durumunun düşük (okur yazar değil ve ilköğretim) olduğu belirlenmiştir.
- Huzurevinde yaşayan bireylerin çoğunluğunun ekonomik durumunun iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir.

- Huzurevinde yaşayan erkeklerin çoğunluğunun ekonomik durumunun iyi seviyede olduğu, kadınların ise ekonomik durumlarında eşit sayıda (iyi-orta-kötü) bir dağılım olduğu belirlenmiştir.
- Huzurevinde yaşayan bireylerin çoğunluğunun boş zamanlarında hoşlandıkları aktivitelerin aktif olarak hareket etmelerini sağlayan aktiviteler olduğu belirlenmiştir.
- Huzurevinde yaşayan bireylerin bazılarının geçmişlerinde bir spor dalını yaptığı bazılarının ise geçmişlerinde bir spor dalında yer almadığı belirlenmiştir.
- Huzurevinde yaşayan bireylerin çoğunluğunun egzersizlerden sonra spora olan ilgisinin daha çok arttığı belirlenmiştir.
- Huzurevinde yaşayan bireylerin çoğunluğunun egzersizlerden sonra sosyal ilişkilerinin artmadığı belirlenmiştir.
- Huzurevinde yaşayan bireylerin çoğunluğunun egzersizlerden sonra beslenme alışkanlığının değişmediği belirlenmiştir.
- Huzurevinde yaşayanların yarısına yakınında egzersizlerden sonra uygu düzeninde rahatlama olduğu belirlenmiştir.
- Huzurevinde yaşayan bireylerin çoğunluğunun egzersizleri yeterli bulduğu belirlenmiştir.
- Huzurevinde yaşayan bireylerin tümünün egzersizlerden sonra yaşam kalitesinin arttığı belirlenmiştir.

Yaş ilerledikçe ortaya çıkan hareketsizlik, kassal gerileme ve bunların sebep olabileceği yaşam kalitesinde oluşacak düşüş göz önüne alındığında çalışmamızdaki yaşlı bireylerin durumları incelenmiş ve yapmış oldukları egzersizlerin yaşam kalitesi üzerindeki artışının yanı sıra yaşlıların hareket olanağı fazla olan egzersizlere olan ilgisinin arttığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda yaşlı bireylerin eğlenmek ve yaşam kalitelerini arttırmak için egzersizlere yöneldiği söylenebilir. Ayrıca çalışmamızdaki yaşlı bireylerin gelir durumlarının iyi düzeyde olduğu yeterli maddi gelire sahip olmalarının da yaşam kalitelerinde artışa neden olduğu düşünülmektedir. Çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçlar neticesinde yaşlılık ile mücadele etmede ve süreci yavaşlatabilmede egzersizin önemli bir rolü olduğu unutulmamalıdır.

Bu çalışma sonucunda ortaya çıkan öneriler:

- Egzersizlerin yararları düşünüldüğünde yaşlı bireylerin fiziksel aktivite yapabilecekleri ortam sağlanmalıdır.

- Yaşlı bireylerin yaşam kalitesinin arttırılmasını sağlamak için konu ile ilişkili projeler gerçekleştirilmelidir.
- Yaşlıların yaşadıkları yerin koşullarının iyileştirilmesi de yaşam kalitelerini olumlu etkileyecektir.
- Yaşlıların fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi sağlıklı yaşam sürmeleri açısından da faydalı olacaktır.

## KAYNAKÇA

- Başkan, A. H., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2017). Impact of the population density on quality of life. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 506-518.
- Bastuğ, G., Zorba, E., Özkara, Ş., & Altuncit, U. (2018). Investigation of The Correlation Between Quality of Life and Participation in Recreative Activities of University Students. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 342-355.
- Beğer, T. & Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim*, 25(3), 1-3.
- Bilir, N. (2008). *Yaşlanan Toplum Yaşlılıkta Kaliteli Yaşam*. Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma ve Uygulama Merkezi (GEBAM). www.gebam.hacettepe.edu.tr.Ankara.
- Blair, S.N. (2003). Physicalactivity.epidemiology, publichealthandtheamericancollege of sportmedicine. *MedicineandScience in Sports andExercise*, 35(9), 1463-6.
- Breuer, C. ve Pawlowski. T. (2011). Socioeconomicperspectives on physicalactivityandaging. *EurRevAgingPhysAct*, 8, 53-56.
- Bullo, V., Bergamin, M., Gobbo, S., Sieverdes, J. C., Zaccaria, M., Neunhaeuserer, D. &Ermolao, A. (2015). Theeffects of Pilatesexercisetraining on physicalfitnessandwellbeing in theelderly: a systematicreviewforfutureexerciseprescription. *PreventiveMedicine*, 75, 1-11.
- Chodzko-Zajko, W. J.,Proctor, D. N., Singh, M. A. F., Minson, C. T., Nigg, C. R. (2009). Exerciseandphysicalactivityforolderadults. *Medicine&Science in Sports &Exercise*, 41(7), 1510-1530.
- Courneya, K.S., Karvinen, K.H., Campbell, K.L., Pearcey, R.G., Dundas, G., Capstick, V. ve Tonkin, K.S. (2005). Associationsamongexercise, body weight, andquality of life in a population-basedsample of endometrialcancersurvivors. *GynecologicOncology*, 97(2), 422-430
- Çetin, S. (2019). *Yaşlılarda yaşam kalitesi ve fiziksel kapasite ilişkisinin incelenmesi*. İstanbul Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- De Oliveira, L. C., de Oliveira, R. G. & de AlmeidaPires-Oliveira, D. A. (2015). Effects of Pilates on musclestrength, posturalbalanceandquality of life of olderadults: a randomized, controlled, clinicaltrial. *Journal of PhysicalTherapyScience*, 27(3), 871-876.
- Garatachea, N. & Lucia, A. (2013). Genes, physicalfitnessandageing. *AgeingResearchReviews*, 12(1), 90-102.
- Genç, A.,Sener, Ü., Karabacak, H. (2011) Üniversitesi kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması.

- ması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji A.D. Afyonkarahisar Kocatepe Tıp Dergisi*, 12, 145-150.
- Han, T.S., Tjshuis, M.A.R., Lean, M.E.J. (1998). Quality of life associated with excess weight and fat distribution. *Public Health Magazine*, 88, 20-1814
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ve Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for 101 adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116 (9), 1081.
- Irez, G.B. (2014). The effects of different exercises on balance, fear and risk of falling among adults aged 65 and over. *The Anthropologist*, 18(1), 129-134.
- Jaul, E., & Barron, J. (2017). Age-related diseases and clinical and public health implications for the 85 years old and over population. *Frontiers in Public Health*, 5, 335.
- Jensen, G.L., Rogers, J (1998). Obesity in older people. *J Am Diet Assoc*, 98, 1308-1311.
- Mokhtari, M., Nezakatalhossaini, M. & Esfarjani, F. (2013). The effect of 12-week pilates exercises on depression and balance associated with falling in the elderly. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 70, 1714-1723.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1094.
- Orimo, H., Ito, H., Suzuki, T., Araki, A., Hosoi, T. & Sawabe, M. Reviewing the definition of "elderly". *Geriatrics & Gerontology International*, 2006, 6(3), 149-158.
- Patel, K.V., Phelan, E.A., Leveille, S.G., Lamb, S.E., Missikpode, C., Wallace, R.B., ... & Turk, D.C. (2014). High prevalence of falls, fear of falling, and impaired balance in older adults with pain in the United States: findings from the 2011 National Health and Aging Trends Study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 62(10), 1844-1852.
- Peel, N. M. (2011). Epidemiology of falls in older age. *Canadian Journal on Aging / La Revue Canadienne Du Vieillessement*, 30(1), 7-19.
- Ron, P. (2007). Elderly people's attitudes and perceptions of aging and old age: the role of cognitive dissonance. *International Journal Of Geriatric Psychiatry*, 22, 656-662.
- Sarıkaya, M., Avcı, P., Kılınçarslan, G., Bayrakdar, A., & Kayantaş, İ. (2023). Does Acute Fatigue in Fitness Athletes Have an Effect on Balance Performance?. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 694-702.
- Vatansever, S., Ölçücü, B., Özcan, G. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *The Journal Of International Education Science*, 1, 63-73

- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, I.M., Hercberg S., Guillemin, F. ve Briancon, S., (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive Medicine*, 41, 562– 569.
- Vural, Ö. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Yılmaz, S. H., İlhan, E. L. & Yarayan, Y. E. (2021). Engelli bireylerde Spora Katılımın Önündeki Zorlanmalar Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26 (3), 315-332. DOI: 10.53434/gbesbd.900837