

# 9 İSTANBUL aile hekimliği kongresi

18 - 19 Nisan 2014 / Acıbadem Üniversitesi Kerem Aydınlar Kampüsü

P09

## AÇIK ALAN EGZERSİZ PARKLARI VE KULLANICILARININ ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BİR ARAŞTIRMA

Can ÖNER, Pınar HAMURCU, Şahin YEŞİLDAĞ, Berrin TELATAR

İstanbul Bilim Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD

**Giriş:** Fiziksel inaktivite nedenli ölümlerin yıllık 1,9 milyon kişi olduğu tahmin edilmektedir. Bu nedenle tüm dünyada fiziksel aktivitenin artırılması teşvik edilmektedir. Egzersizler psikolojik faydalarının yanı sıra başta obezite olmak üzere osteoporoz ve tip-2 diyabet gibi çeşitli hastalıklardan korunma yönünde bireye katkı sağlar. Bu nedenle açık hava egzersiz alanlarının oluşturulması önemlidir.

**Metot:** Tanımlayıcı tipteki bu çalışmanın verileri [www.diyetkolik.com](http://www.diyetkolik.com) adresli internet sitesi üzerinden 18 Aralık 2013- 5 Ocak 2014 tarihleri arasında bu siteye üye olan veya olmayan kişilerin sosyodemografik özelliklerini sorgulayan soruların yanı sıra "Açık alan egzersiz parklarını kullanıyor musunuz" şeklindeki soru ile toplanmıştır. Veriler SPSS 17.0 programı ile analiz edilmiştir. Analizde Analizlerde frekans, yüzde ve sayımla belirlenen verilerin analizinde ki-kare testi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Çalışmaya toplam 805 kişi katılmıştır. Katılımcıların %86,2 (n=694) kadın ve %13,8 (n=111) erkekti. Yaş ortalaması 25,1±7,5 yıl idi. Katılımcıların %32,4 (n=261) kilolu, %21,0 (n=169) obez ve %1,5 (n=12) morbid obez idi. **Çalışmaya katılanların %13,2 (n=106) açık alanlardaki egzersiz parklarını kullanmaktadır.** Egzersiz parklarını kullananların %83 (n=88) kadın ve %17 (n=18) erkektir (p=0,306). Egzersiz parklarını kullanan ve kullanmayanların yaş ortalaması arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Egzersiz parklarını kullananı ile BKİ kategorisi arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p=0,863).

**Sonuç:** Çalışma sonunda açık egzersiz parklarının kullanımı ile yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi ile BKİ kategorisi arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Bu alanların kullanımı istenilen düzeyde olmadığı görülmüştür. Çalışmanın internet üzerinden yapılması ve kadın ve genç bireyler ağırlıklı olması çalışmanın önemli bir kısıtlılığıdır.