

Yaşlılarda fiziksel aktivite ve yapılı çevre ilişkisi

By Hatice İKİŞİK

YAŞLILARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE YAPILI ÇEVRE İLİŞKİSİ

GİRİŞ

Dünya nüfusunda 60 yaş ve üstü bireylerin oranı hızla artmaktadır. DSÖ'ye göre 2050 yılına gelindiğinde bu popülasyonun 2 milyarı geçeceği tahmin edilmektedir. Dünyanın yaşadığı bu demografik değişim beraberinde aktif ve sağlıklı yaşlanmayı teşvik eden bir halk sağlığı yaklaşımını getirmektedir. Yaşlıların ruhsal ve fiziksel sağlığını iyileştirmede her hafta en az 150 dakikalık aerobik fiziksel aktiviteye katılım önerilmektedir. Toplamların fiziksel aktivite düzeylerini yükseltmede yapıllı çevrenin önemli bir rolü vardır. Binalar, parklar, okullar, ulaşım sistemleri, arazi kullanımı ve diğer altyapılar dahil olmak üzere fiziksel ve insan yapımı çevrelerden oluşan yapıllı çevrenin yaşlı yetişkinlerin fiziksel aktivitelerini etkilediğı bilinmektedir. Bu derlemenin amacı; yaşlı yetişkinlerde yapıllı çevre ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları sistematik olarak gözden geçirmektir.

YÖNTEM

Bu derleme için 60 yaşın üzerindeki sağlıklı, yaşlı yetişkinlerde yapıllı çevre ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi inceleyen kantitatif çalışmalar Web Of Science ve Pubmed elektronik veri tabanından tarandı. Araştırma, Ocak 2011 ile Ocak 2021 tarihleri arasında İngilizce olarak yayınlanan ücretsiz tam metin erişimi olan makaleler ile sınırlandırıldı. Makaleler önce başlığa ve ardından özete göre uygunluk açısından değerlendirildi.

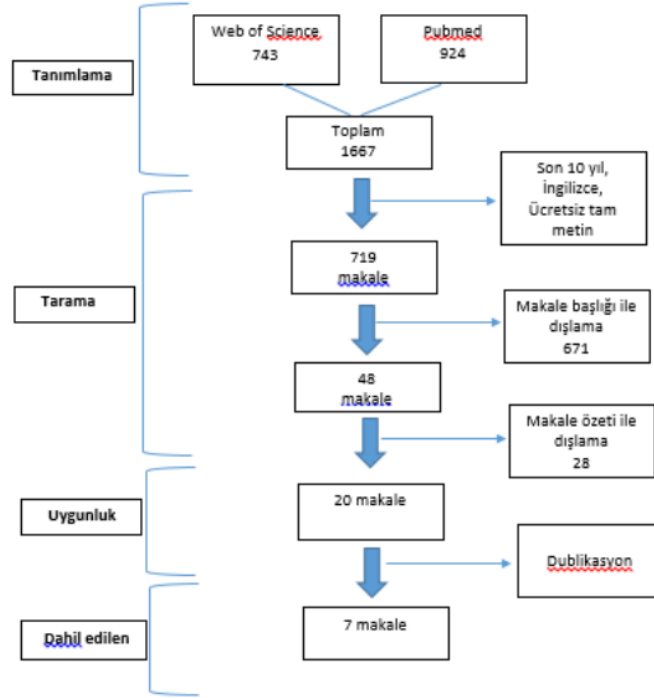
Makale seçiminde, makalelerin yapıllı çevrenin herhangi bir objektif veya algılanan özelliğı ile yürüyüş, bisiklet sürme gibi fiziksel aktivite ilişkilerini inceleyen makaleler dahil edildi. Bağımlı değişkenlerinde iş yeri fiziksel aktivitesi ve hane ile ilişkili fiziksel aktiviteleri araştıran çalışmalar, engelli yaşlıların fiziksel aktivitesi ile ilgili çalışmalar, düşme ve fiziksel aktivite çalışmaları ve sosyo-kültürel, ekonomik ortam özelliklerini inceleyen çalışmalar hariç tutuldu. Kesitsel ve prospektif gözlemsel çalışmalar dahil edildi.

Dahil edilme kriterlerini karşılayan makalelerin tam metinleri gözden geçirildi. Makaleler; yapıllı çevre belirleyicisine göre, fiziksel aktivite belirleyicisine göre, elde edilen sağlık sonuçları ve kullanılan analizlere göre gruplandırıldı. Çalışmalar; İlk yazar ve tarih, çalışmanın yapıldığı ülke, çalışmanın amacı, çalışma popülasyonu, örneklem büyüklüğü, çalışma tasarımı, fiziksel aktivite değerlendirme araçları, göstergeleri, yapıllı çevre değerlendirme araçları,

göstergeleri, kullanılan ileri analiz yöntemi ve elde edilen sonuçlara göre tablo haline getirildi.(Tablo 1)

BULGULAR:

Web of science ve Pubmed elektronik veri tabanlarında "yapılı çevre" ve "yaşlı yetişkin" ve "fiziksel aktivite" anahtar kelimeleri kullanılarak tarama yapıldı ve 4374 makaleye ulaşıldı. Makalelerin özetleri incelendiğinde yaşlı yetişkinlerde yapılı çevre ve fiziksel aktivite, yürüyüş, egzersiz ile sınırlandırılmış 20 makale bulundu. Bunlardan gözlemsel ve prospektif olan 14 makale çalışma için detaylı incelendi Sadece yeşil alan etkisi, sosyoekonomik durum etkisi, psikososyal durumun etkisi, seyahat davranışları ve yapılı çevre güvenilirliğini inceleyen makaleler dışlandı ve toplam 7 makale dahil edildi. (Şekil 1)



Şekil 1. Sistematik literatür taramasının akış şeması. Kullanılan arama terimleri: (built environment) AND (older adult) AND (physical activity)

Derleme kapsamına alınan makalelerin hepsi kesitseldi ve doğası gereği yapılı çevre ile fiziksel aktivite arasında nedensel ilişki çıkarılması sınırlıydı. Makalelerden ikisi Çin’de diğer çalışmalar ise İngiltere, Tayvan, Hong Kong, Japonya ve Almanya’da yapılmıştı. Örnek büyüklükleri 612 ila 9414 katılımcı arasında değişmekte ve yanıt oranları % 20,6 ila % 96 arasında değişmekteydi. Makalelerin 5’inde hedef popülasyon 65 yaş ve üstünde idi diğerlerinde ise 60 yaş ve üstü ile 69 yaş ve üstündeydi. Makalelerin dördünde fiziksel aktivite; Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin (IPAQ) uzun ve kısa formu uygulanarak, birinde akseloremetre kullanılarak yapılmıştır. Yapılı çevre verileri iki makalede “Mahalle Ortamı Yürünebilirlik Ölçeği” ile diğerlerinde ise nüfus yoğunluğu, cadde bağlantısı, arazi kullanımı ile değerlendirilmiştir.

İncelenen 7 çalışmada, yapılı çevrenin ölçümünde en sık kullanılan ölçü, yoğunluk, estetik, hizmetlere erişim, arazi kullanım çeşitliliği, parklar, yeşil alanlar veya okulların varlığı gibi rekreasyon tesislerine erişilebilirlikti. Ayrıca cadde bağlantısı, kaldırım kalitesi ve trafik hacmi, trafik güvenliği ve suç güvenliği gibi yapılı çevre özellikleri de incelenmiştir.

Yaşlı yetişkinlerde fiziksel aktivite ulaşım için yürüme sıklığı ve süresi ile taşıma için yürüme ve boş zamanlarda yürüme olarak gruplandırılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü yaşlıların sağlıklarını korumak için haftada en az 150 dakikalık aerobik fiziksel aktiviteye katılmaya teşvik etmektedir. Makaleler yürüyüş süresi olarak 150dk/hf altında ve üstünde geçirilen yürüyüş süresini kullanmıştır. Düşük yoğunluklu, orta ve şiddetli fiziksel aktivite olarak değerlendirilmiştir.

Yoğunluk

Çalışmalarda yapılı çevrenin bir bileşeni olan nüfus yoğunluğu ile fizik aktivite ilişkisi analiz edilmiştir. Bir çalışmada ulaşım için herhangi bir yürüyüş, sıklığı ve miktarı konut yoğunluğu (Brüchert et al., 2020) bir diğerinde de benzer şekilde yaşlı yetişkinlerde boş zaman fiziksel aktivitesi yerleşim yeri konut yoğunluğu ile olumlu bir şekilde ilişkiliydi. Çalışmalardan üçünde ise yaşlı yetişkinlerin herhangi bir fiziksel aktivite ile ya da yürüyüş ile nüfus yoğunluğu arasındaki ilişkiye dair bir kanıt bulunamamıştır. Ayrıca bir çalışmada ise nüfus yoğunluğu artan spor aktivitesiyle olumlu ilişkilendirilse de yürüme süresi ile negatif ilişkilendirilmiştir.

Alt Yapı

Bir çalışmada yapılı çevrenin alt yapısı ile fizik aktivite ilişkisine bakılmıştır. Yürüme altyapısı, ulaşım için herhangi bir yürüme ve sık yürüme ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Yürüme altyapısındaki her bir birim artış, herhangi bir yürümede % 36 daha yüksek katılım olasılığı ile ve ulaşım için sık yürümede % 33 daha yüksek katılım olasılığı ile ilişkilendirilmiştir. Bir başkasında ise yapılı evre ulaşım altyapısı ile düşük yoğunluklu fiziksel aktivite arasında güçlü bir ilişki kanıtı yoktu.

Sokak bağlantısı

Üç çalışmada yürüme ile yürüme süresi sokak bağlantısı ile pozitif yönde ilişkiliydi. Bir çalışmada ise cadde bağlantısı herhangi bir fiziksel aktivite alanıyla ilişkili değildi.

Estetik

Ulaşım için yürüme ve yürüme sıklığı ile yapılı evre estetik skoru pozitif ilişki göstermiştir. Estetik, yaşlıların beklediği kadar iyi değilse, boş zaman fiziksel aktivitesi kararlarını etkilerken daha iyi bir estetik ise yaşlıların boş zaman fiziksel aktivitesine daha fazla katılmasını teşvik etmekteydi. Bir makale sonuçlarında ise fiziksel aktivite ile herhangi bir yapılı evre estetik arasında güçlü bir ilişki kanıtı yoktu.

Trafik güvenliği

Bir çalışmada trafik güvenliğindeki her birim artış, ulaşım için herhangi bir yürüyüşte% 22 daha yüksek katılım olasılığı ve ulaşım için yürüyüşte sıklığında % 16 daha yüksek katılım olasılığı ile ilişkilendirilmiştir. Algılanan yaya / trafik güvenliği skoru, yaşlı boş zaman fiziksel aktivitesi ile pozitif olarak ilişkilendirildi. Yaşlı yetişkinlerin düşük yoğunluklu fiziksel aktiviteleri ile yapılı evre alt grubu suç arasında güçlü bir ilişki kanıtı yoktu.

Arazi kullanımı

Ulaşım için yürüyüş, arazi kullanımıyla olumsuz bir şekilde ilişkiliydi. Arazi kullanım çeşitliliği daha yüksek olan mahallelerde yaşayan yaşlı yetişkinlerin, arazi kullanımının daha düşük olduğu mahallelerde yaşayanlara göre düzenli ulaşım yürüyüş olasılığı daha düşüktü. Ayrıca yaşlı yetişkinler için önerilen fiziksel aktivitede bulunmalarının kentleşme düzeyi arttıkça 1,5 katından fazla arttığı gösterilmiştir. Önerilen düzenli fiziksel aktivite miktarına ulaşmak için kentleşme düzeyi ile yüzde arasında bir doz-yanıt ilişkisi görülmüştür. Bölgede parkların veya yeşil alanların varlığı, artan spor aktivitesiyle ilişkilendirilirken arazi eğimi de spor aktivitesiyle negatif ilişkilendirilmiştir.

Hizmet tesisleri

Bir çalışmada yapılı evre değerlendirmesinde bölgede belirlenen diğer hizmet yerlerine varış noktalarının yakınlığı, araştırılan tüm çevresel özellikler arasında en güçlü ilişkiyi gösteren çevresel özellikti. Bir başkasında ise hizmetlere erişim, yaşlı boş zaman fiziksel aktivitesi ile olumsuz ilişkiliydi. Düzenli ulaşım yürüyüşü, otobüs duraklarının sayısı ve bir demir yolu istasyonunun varlığıyla ölçülen toplu taşıma mesafesi ile pozitif olarak ilişkilendirildi. Daha fazla hizmet tesisi olan mahallelerdeki yaşlı yetişkinlerin düzenli orta şiddette fiziksel aktivite yapma şansı daha yüksekti. Yaşlı yetişkinler için önerilen fiziksel aktivite miktarına ulaşma fırsatlarının, oyun alanlarının ve spor alanlarının mevcudiyeti ile arttığı gösterilse de, ancak sonuç istatistiksel olarak anlamlı değildi. Düşük yoğunluklu fiziksel aktivite ile herhangi bir yapılı evre mağazalar ve hizmet yerleri ve çevresel yeşil alanlar arasında güçlü bir ilişki kanıtı yoktu. Varış noktalarının sayısı, spor aktivitesinin sıklığıyla doğrusal olarak ilişkili değil, yürüme süresi ile pozitif ilişkiydi.

TARTIşMA

Yaşlı nüfusun artışıyla beraber son yıllarda giderek daha popüler hale gelen konu yapılı evre ile fiziksel aktivite ilişkilerinin de tartışıldığı sağlıklı yaşlanmadır. Bu konuda farklı coğrafyalarda ve kültürlerde giderek artan sayıda makalelerden bir sistematik derleme yapılmıştır. Çalışmalarda yapılı çevrenin alt gruplarından çoğunlukla ortak değerlendirilen nüfus yoğunluğu, alt yapı, kavşak bağlantısı, diğer hizmet tesislerine erişim, estetik, trafik güvenliği ve arazi kullanımı ile ulaşım için yürüyüş ve boş zaman fiziksel aktivitesi olmuştur. Sonuçlar, yaşlı yetişkinlerde, herhangi bir yürüme fiziksel aktivitesi ile yapılı evre özellikleri ilişkisinin pozitif ve negatif ilişkilerini göstermekteydi ancak sonuçların tutarlı olduğu söylenemez. Farklı ülkelerde yapılan çalışmalardaki bu tutarsızlıklar, farklı mahalle tanımları ve yapılı evre özellikleri ile öznel fiziksel aktivite bildiriminden kaynaklanıyor olabilir. Yaşlı yetişkinlerin yapılı evre ile fiziksel aktiviteleri arasındaki nedensel ilişkiyi ortaya çıkarmak için daha fazla boylamsal çalışmalara ve nesnel fiziksel aktivite ölçümlerine dayalı araştırma tasarımılarına ihtiyaç vardır. Ayrıca dahil edilen çalışmalarda yapılı evre ile fiziksel aktivite ilişkisi sadece kalitatif olarak ölçülmüştür. Kantitatif araştırma sonuçlarının dahil edilmesi yapılı evre özelliklerinin fiziksel aktiviteye olası sonuçları için yol gösterici olabilir.

Derlemedeki makalelerin çoğunluğu nüfus yoğunluğunun bir fiziksel aktivite ya da yürüyüş ile ilişkisinin bulunamadığını gösterse de pozitif ilişkili bulunan çalışmalarda bulunmaktaydı. Yürüyüş yaşlılarda en tercih edilen fiziksel aktivite olsa da bisiklet sürmenin yaygın olduğu Avrupa lkelerindeki yaşlı yetişkinlerde de bisiklet sürmenin yaygın olduğu görülmektedir.

Daha çok yüksek yoğunluklu yapılı çevrelerde bisiklet sürme gibi fiziksel aktiviteler uygun olmayabilecektir ve kentsel planlama politikası belirlenirken yoğunluk ile ilgili bu bilgiler yönlendirici olabilecektir. Her ne kadar çok güçlü kanıtlar sunulmasa da özellikle sokak bağlantısı ögesinin yürüme ve yürüme süresi ile ilişkili olduğu görüldü.

Ulaşım için fiziksel aktivitenin çevredeki belirli hizmet tesislerine erişim açısından, olası kolaylaştırıcıları olarak otobüs durakları sayısı ve demir yolu istasyonu varlığı gibi toplu taşıma unsurları ile parklar ve estetik bir çevre, trafik güvenliği ve sokak bağlantısını da destekleyen kanıtlar bulundu. Bu sonuçlar yapılan benzer çalışmaların sonuçları ile uyumludur. Ulaşım için yürüyüş ile negatif ilişki ise sadece arazi kullanımı parametresinde görüldü. Arazi kullanım çeşitliliği arttıkça ulaşım için yürüyüş düşmekteydi. Yaşlı yetişkinlerde dış mekan fiziksel aktivitesinde eşlik eden birinin varlığı, destekleyici bir ortamın varlığı ya da ikisinin kombinasyonu fiziksel aktiviteye katılımı kolaylaştırıcı olabilecektir. Değerlendirmeler daha çok öznel yapıldığı için zaten aktif olan yaşlı yetişkinlerin yapılı çevreyi fiziksel aktivite açısından değerlendirirken halen hazırda aktif olmayanlardan alt yapı, estetik, güvenlik, hizmetlere erişim gibi yapılı çevre alt bileşenlerine daha eleştirel yaklaşımları olabilecektir.

Boş zaman yürüyüşünün hizmet tesislerine erişim ile negatif trafik güvenliği ve yoğunluk ile pozitif ilişkisi olan çalışmalar mevcuttu. Yaşlı yetişkinlerin günlük fiziksel aktivitelerine teşvikinde trafik güvenliğinin önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir. Yaşla birlikte azalan refleks ve bilişsel aktivitenin araç kullanımını azaltması yaşlı yetişkinlerin daha çok toplu taşımaya katılımına ve yaşamak için daha çok yoğun yerleri tercih etmelerine sebep olabilir.

Yaşlılarda fiziksel aktivite ve yapıli çevre ilişkisi

ORIGINALITY REPORT

0%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

EXCLUDE QUOTES	OFF	EXCLUDE MATCHES	OFF
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY	OFF		