

# **Rekreasyonel ve Sağlık için Yürüyüş ve Kentsel Çevre**

**Prof.Dr. Handan Türkoğlu**

---

- Bireysel sağlık açısından önem taşıyan fiziksel aktivite türlerinden biri olan rekreasyonel yürüyüşün yaygınlaşması toplum genelinde sağlık koşullarının iyileştirilmesi açısından önem taşımaktadır.
- Fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki sebep sonuç ilişkisi U.S. Surgeon General'in Fiziksel Aktivite ve Sağlık zerine yayımladığı raporda vurgulanmaktadır (USDHHS, 1996).

## ***Fiziksel Aktivite ve Rekreasyonel Yrys***

---

- Fiziksel aktivite, sağlık koşullarının iyileştirilmesini, yaşam kalitesinin yükseltilmesini ve çeşitli ölümcül hastalıkların risklerinin azaltılmasını sağlamaktadır.
- Düzenli fiziksel aktivite, kalp ve damar rahatsızlıkları, bağırsak kanseri, şeker hastalığı, tansiyon bozuklukları gibi çok sayıda kronik rahatsızlığın oluşma riskini de ortadan kaldırmaktadır.
- Bununla birlikte, düzenli ve dengeli beslenme ile birlikte düzenli aktivitenin kilo kaybını ve dolayısıyla toplum genelinde obezite oranlarının azalmasını sağladığı da bilinmektedir.

## ***Fiziksel Aktivite ve Sağlık***

---

- Rekreatyyonel yürüyüş ve gündelik amaçlar doğrultusunda gerçekleştirilen yürüyüşler bireylerin günlük fiziksel aktivitesinin önemli bir parçasını oluşturmaktadır.
- Fiziksel aktivite aktivite yoğunluğuna veya aktivite türüne bağlı olmak üzere iki farklı kategori içerisinde ele alınmaktadır.
- Yoğunluğuna bağlı olarak fiziksel aktivite,
  - “orta yoğunluktaki fiziksel aktivite”
  - “yüksek yoğunluktaki fiziksel aktivite”

## ***Fiziksel Aktivite ve Sağlık***

---

- Orta yoğunluktaki fiziksel aktivite, sağlıklı bir bireyin, hızlı adımlarla yürürken, çim biçerken, dans ederken, yüzerken veya bisiklete binerken harcadığı enerjiye denk bir enerji,
  - Yüksek yoğunluktaki fiziksel aktivite ise sağlıklı bir bireyin koşu ve aerobik dans sırasında, aralıksız kulaçla yüzerken veya yokuş yukarı bisiklete binerken harcayacağı enerji düzeyinde bir enerjinin harcanmasını gerektirmektedir
  - Orta yoğunluktaki aktiviteler nefes alışverişi ve kalp atışı hızlarında düşük düzeyde bir değişikliğe sebep olurken yüksek yoğunluktaki aktiviteler yüksek düzeyde değişikliğe neden olmaktadır.
-

- Kişisel sağlığın fiziksel aktivite yoluyla iyileştirilebilmesi için bireylere haftada en az 5 gün ve 30’ar dakikalık orta yoğunluklu veya haftada en az 3 gün ve 20’şer dakikalık yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite gerçekleştirmeleri önerilmektedir (USDHHS, 2005).
- Haftada en az 10 dakikalık orta yoğunluklu fiziksel aktivite yapan bireyler, aktif bireyler olarak kabul edilmektedir.
- Kentsel çevrede günlük yaşamda gerçekleşebilmesi orta yoğunluklu fiziksel aktiviteyi, yüksek yoğunluklu fiziksel aktiviteye kıyasla kişisel sağlığın iyileştirilmesi yönünde daha etkili kılmaktadır.

## ***Fiziksel Aktivite ve Sağlık***

---

- Aktivite türlerine göre fiziksel aktivite
  - ‘boş zamanları değerlendirme veya rekreasyonel amaçlı aktiviteler’,
  - ‘ulaşım aktiviteleri’,
  - ‘ev aktiviteleri’ ve ‘meslek aktiviteleri’ (TRB, 2005).
- Boş zamanları değerlendirme amaçlı aktiviteler egzersizler ve rekreasyon etkinliği kapsamında gerçekleştirilen aktivitelerdir (USDHHS, 1996).
- Ulaşım aktiviteleri, bir varış noktasına ulaşmak amacıyla gerçekleştirilen yürüyüş veya bisiklet yolculuğu olarak tanımlanabilir (USDHHS, 1996).
- Kamu sağlığı açısından bakıldığında kişi yürümek yada bisiklete binmek yerine arabaya biniyorsa toplam günlük fiziksel aktivite seviyesinin önemi artmaktadır (TRB, 2005).

## ***Fiziksel Aktivite ve Sağlık***

---

- Yapılaşmış çevrenin, bireyler üzerinde fiziksel aktiviteyi yönlendirici veya kısıtlayıcı etkisi olduğu kabul edilmektedir. Özellikle gelişmiş ülkelerde fiziksel aktivite alışkanlığının toplum geneline yayılması amacıyla yapılaşmış çevrenin fiziksel aktivite için önemine vurgu yapılmakta ve fiziksel aktiviteyi teşvik edici nitelikteki yapılaşma şartlarının oluşturulmasına yönelik politikalar geliştirilmektedir
- Yapılaşmış çevrenin fiziksel aktivite üzerindeki etkisi, şehir plancıları ve şehirselleşme uzmanlarının, planlama ve tasarım yoluyla fiziksel aktivitenin yaygınlaşması ve gelişmesi sürecinde önemli bir rol üstlenmelerine neden olmuştur (Frank & Engelke, 2001; Frank, Engelke & Schmid, 2003; Hoehner, et al., 2003; Librett et al., 2003).

## ***Fiziksel Aktivite ve Kentsel Çevre***

---

- Fiziksel aktivite üzerinde yönlendirici nitelikte olan başlıca yapılaşmış çevre özellikleri, yoğunluk, sokakların tasarımı, ticaret alanlarına erişim ve ev ve iş yeri arasındaki gidiş geliş olarak sayılabilir. Yapılaşmış çevreye ilişkin bu özellikler planlama ve tasarım uygulamaları yoluyla fiziksel aktiviteyi teşvik edecek şekilde düzenlenebilmektedir.
- Bireyin günlük hayat içerisinde ve yakın çevresinde gerçekleştirdiği orta yoğunluklu fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki yararı göz önünde bulundurulduğunda, şehir planlama ve şehirselleştirme uygulamalarının fiziksel aktivite ve kişisel sağlık üzerindeki önemi anlaşılmaktadır.

## ***Rekreasyonel Yürüyüş ve Kentsel Çevre***

---

- Plancılar ve tasarımcılar gündelik yaşamın gerçekleştiği açık alanların tasarımı ve planlaması yoluyla fiziksel aktivitenin yaygınlaşmasını sağlayabilmekte ve daha sağlıklı bir toplumun oluşturulmasına katkıda bulunmaktadır
- Gündelik yaşamın sürdüğü kentsel açık alanlarda en sık gerçekleştirilen orta yoğunluklu fiziksel aktivitelerden biri yürüyüştür.
- Bu bağlamda, yapılaşmış çevrenin planlama ve tasarım özelliklerinin yürüyüş aktivitesi üzerindeki etkilerinin anlaşılması ve toplumu yürüyüş yapmaya yönlendirici nitelikte politika ve stratejilerin geliştirilmesi toplum genelinde yaşam kalitesinin yükseltilmesi açısından önem taşımaktadır.

## ***Rekreasyonel Yürüyüş ve Kentsel Çevre***

---

- *Özetle rekreasyonel yürüyüş hem kişisel sağlık hem de toplumsal sağlık için hayati önemi olan bir fiziksel aktivitedir. Bu kapsamda:*
- *Kentsel ve kırsal Planlama ile aktif seyahatin teşvik edilmesi*
- *Fiziksel aktiviteyi teşvik edengüvenli ve erişilebilir kamusal açık alandüzenlemeleri ve bakımlarının sağlanması*
- *Kullanımı kolay güvenli merdiven tasarımları ve uygulamaları mevcutların bu anlamda düzenlenmesi, işaretlenmesi aydınlatılması*
- *Okul bahçelerinde ve çocuk oyun alanlarında aktif oyun seçeneklerinin teşvik edilmesi uygun olacaktır.*

## ***Fiziksel Aktivite ve Kentsel Çevre***

---

- İstanbul da Yaşam Kalitesinin Ölçülmesi Araştırması İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin İstanbul Çevre Düzeni Planlama sürecinde karar vericilere İstanbul gibi dinamik bir kentte objektif ve subjektif verilere dayalı bir veri tabanı sağlamak çevresel, ekonomik, sosyal, fiziksel ve sağlıkla ilgili konularda objektif veriler olduğu kadar subjektif veriler de elde etmek amacı ile gerçekleştirilmiştir.
- Subjektif değerlendirme anket yoluyla elde edilmiştir (Turkoglu 2006).  
**Konut, mikro çevre, makro çevre, kentsel değerlendirme, ulaşım, sağlık, eğitim, rekreasyon, boş zamanları değerlendirme, istihdam, alışveriş, bireysel yaşam kalitesi, sosyal ağlar, katılım,**
- İBB de oluşturulan yaşam kalitesi izleme merkezi 2013 yılında bu araştırmayı tekrarlamıştır.

## ***İstanbul'da Kentsel Yaşam Kalitesi***

---

- Yaşam Kalitesi Araştırmasında İstanbul'da kişilerin boş zamanları değerlendirmek amacıyla gerçekleştirdikleri rekreasyonel yürüyüş davranışları değerlendirilmektedir. Bu kapsamda ele alınan konular, İstanbul halkının yürüyüş yapma alışkanlığı, yürüyüş yapılan yer ve bireyin fiziksel aktivite düzeyidir.

## ***Kentsel Yaşam Kalitesi ve Rekreasyonel Yürüyüş***

---

- İstanbul halkının rekreasyon amaçlı yürüyüş yapma alışkanlıkları incelenmiştir. Görüşme yapılan kişilere normal bir hafta içerisinde rekreasyon amacıyla kesintisiz en az 10 dakikalık yürüyüş yapıp yapmadıkları, yapıyorlarsa haftada kaç gün olduğu sorulmuştur.
- Görüşme yapılan kişilere normal bir hafta içerisinde **rekreasyon** amacıyla kesintisiz en az 10 dakikalık yürüyüş yapıp yapmadıkları sorulmuştur. Sonuçlara göre (2006) örneklem genelinde en az 10 dakika kesintisiz rekreasyonel yürüyüş yapanların oranı **%28**'dir. Örneklem **%72**'sinin rekreasyon amacıyla yürüyüş yapma alışkanlığı yoktur
- 2013 araştırmasının sonuçlarına göre görüşmecilerin **%12**'si normal bir haftada spor, yürüyüş ya da egzersiz amacı ile kesintisiz en az 10 dakikalık yürüyüş yaptığını beyan etmişlerdir.

## ***İstanbul'da Kentsel Yaşam Kalitesi***

---

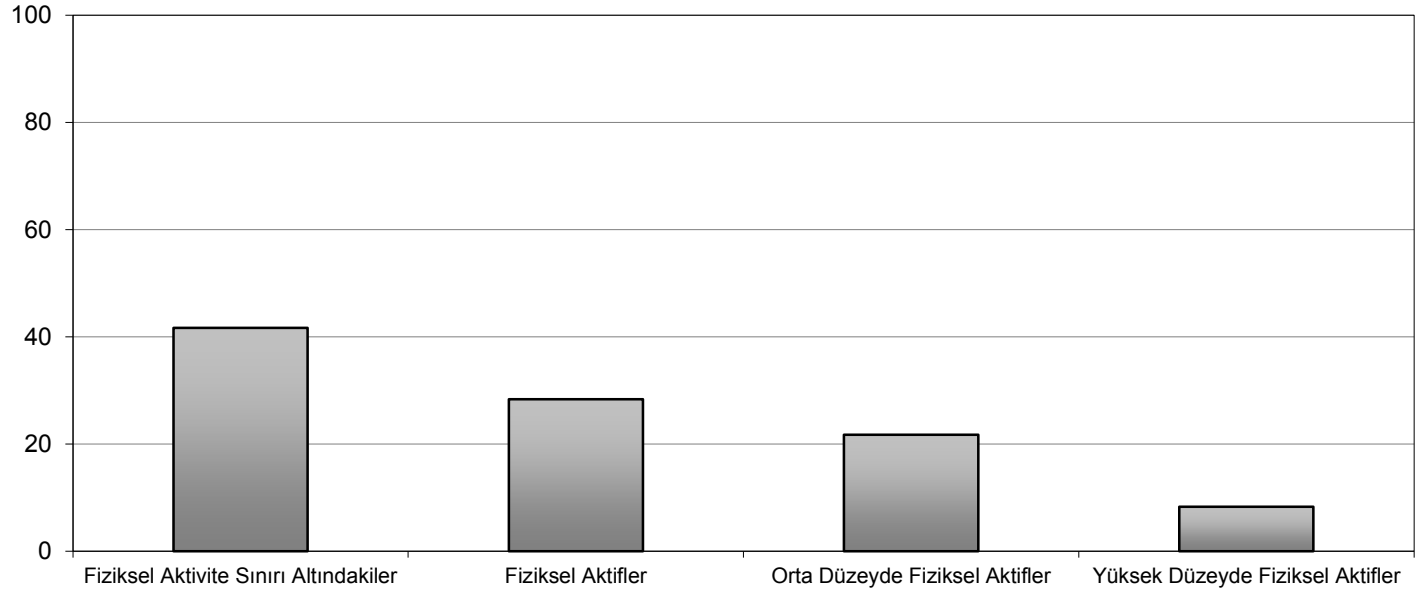
- **Fiziksel aktivitenin bireysel sağlık üzerinde olumlu etkisinin oluşturulabilmesi için bireyin haftada en az 150 dakika (30 dakika X 5 gün) süresince aktif olması gerekmektedir.**
- Görüşmecilerin bir hafta içerisinde rekreasyon amaçlı yürüyüş yaptıkları gün sayıları ve yürüyüş süreleri bir arada değerlendirilerek bir hafta içerisinde gerçekleştirilen rekreasyon amaçlı yürüyüşün toplam süresi elde edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinde, haftada 150 dakika rekreasyonel yürüyüş süresi temel alınmıştır.

•

## ***Istanbul'da Kentsel Yasam Kalitesi***

---

REKREASYONEL YÜRÜYÜŞ AÇISINDAN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ - GENEL DAĞILIM (%)

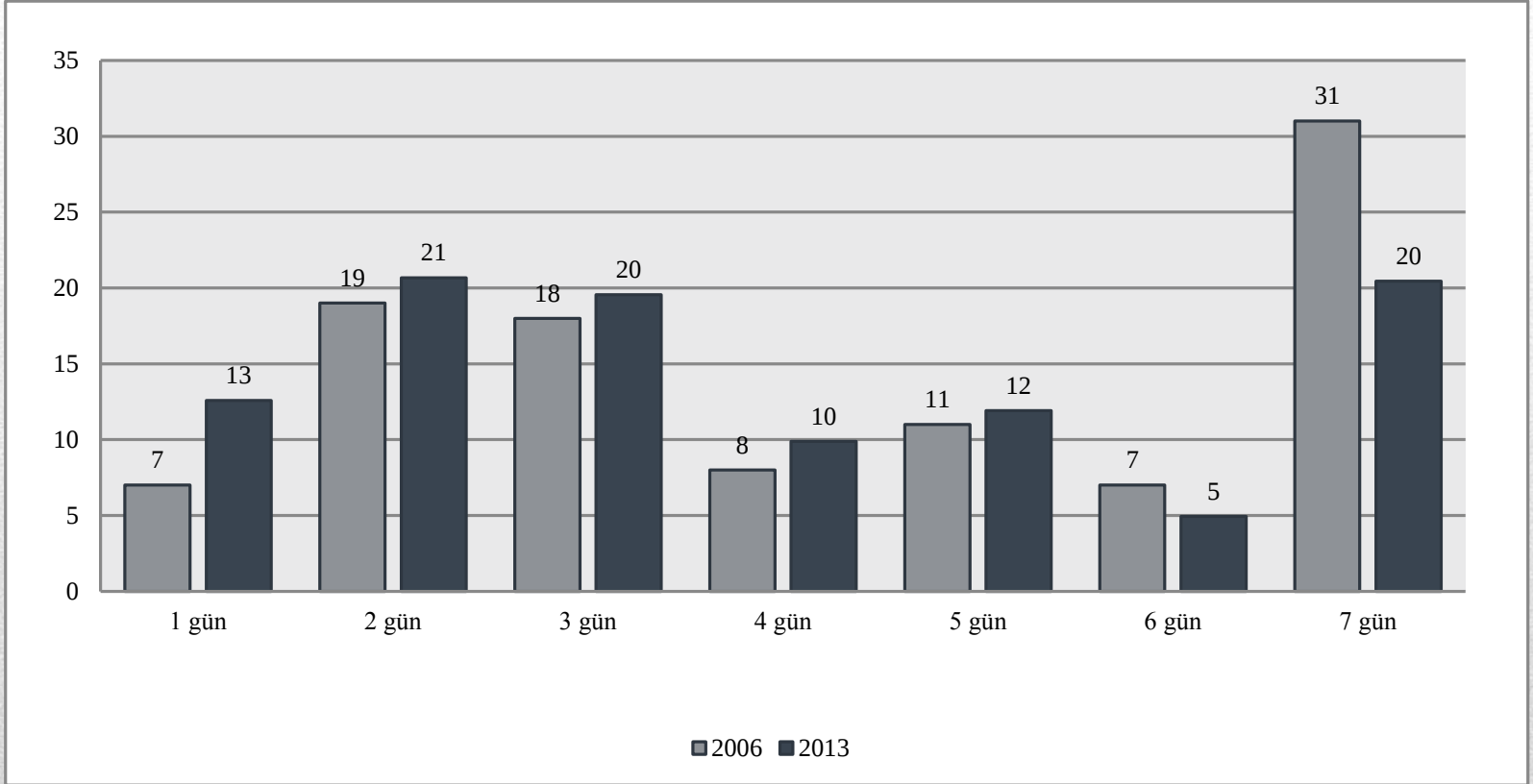


***Istanbul'da Kentsel Yasam Kalitesi***

- Rekreatsyonel yürüyüş yapma sıklığı incelendiğinde, örneklem genelinde haftada 7 gün yürüyüş yapanların en yüksek oranda olduğu ve %31 değerini aldığı görülmektedir.
- Rekreatsyonel yürüyüş aktivitesini gerçekleştirme sıklığı örneklem geneli için haftada ortalama 4,4 gündür.
- 2013 yılında tekrarlanan araştırmada bu değer 4 olarak saptanmıştır. 2013 çalışmasının sonuçlarına göre bu yürüyüşlerin %36'sı en fazla 40 dakika., %30'u haftada bir saat, %16'sı 2 saat sürmektedir.

## ***Istanbul'da Kentsel Yasam Kalitesi***

---



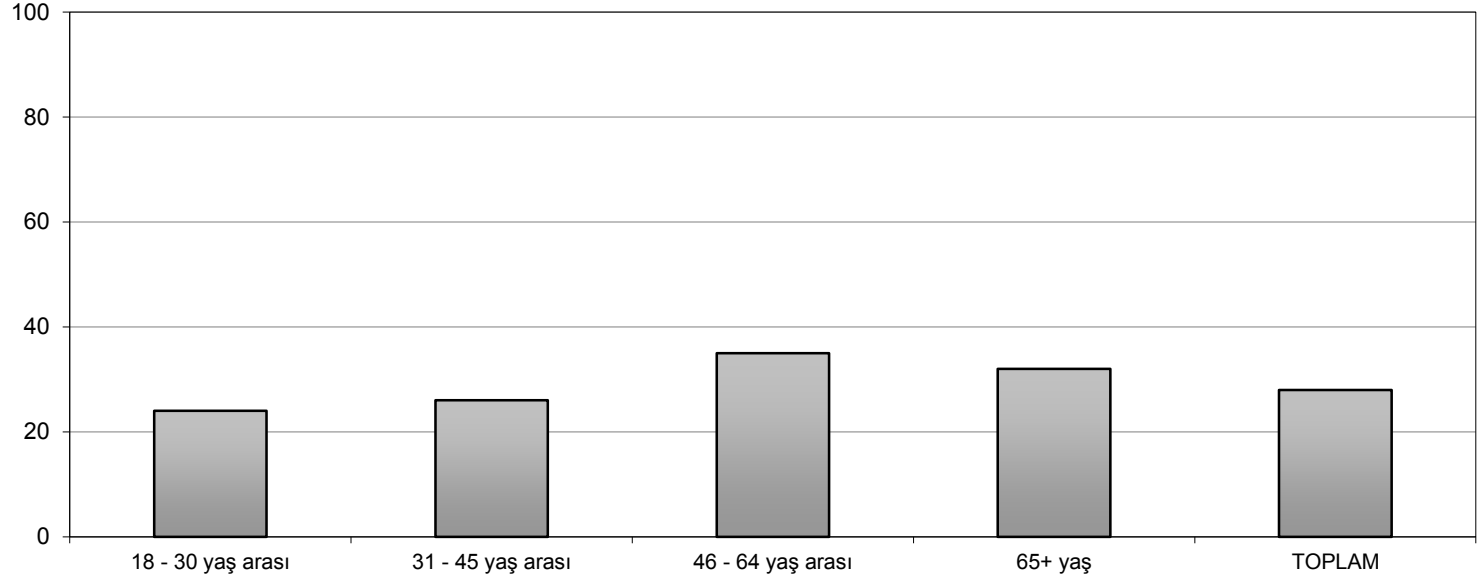
## ***Istanbul'da Kentsel Yaşam Kalitesi***

- Rekreatsyonel yürüyüş yapma sıklığı cinsiyetlere göre değerlendirildiğinde, erkeklerin göreceli olarak kadınlara kıyasla daha fazla yürüyüş yaptığı söylenebilir. Ortalama olarak erkekler haftada 4,5 kadınlar 4,3 gün yürümektedir.
- Yaş gruplarına göre yapılan değerlendirmede rekreatsyonel yürüyüş yapma sıklığının yaşın artmasına paralel olarak yükseldiği görülmektedir. Rekreatsyonel yürüyüş aktivitesini en sık gerçekleştiren yaş grubu haftada ortalama 6,2 gün ile 65 yaş üzerindeki kişilerdir.

## ***Istanbul'da Kentsel Yaşam Kalitesi***

---

REKREASYONEL YÜRÜYÜŞ YAPMA ORANI - YAŞ GRUPLARI (%)



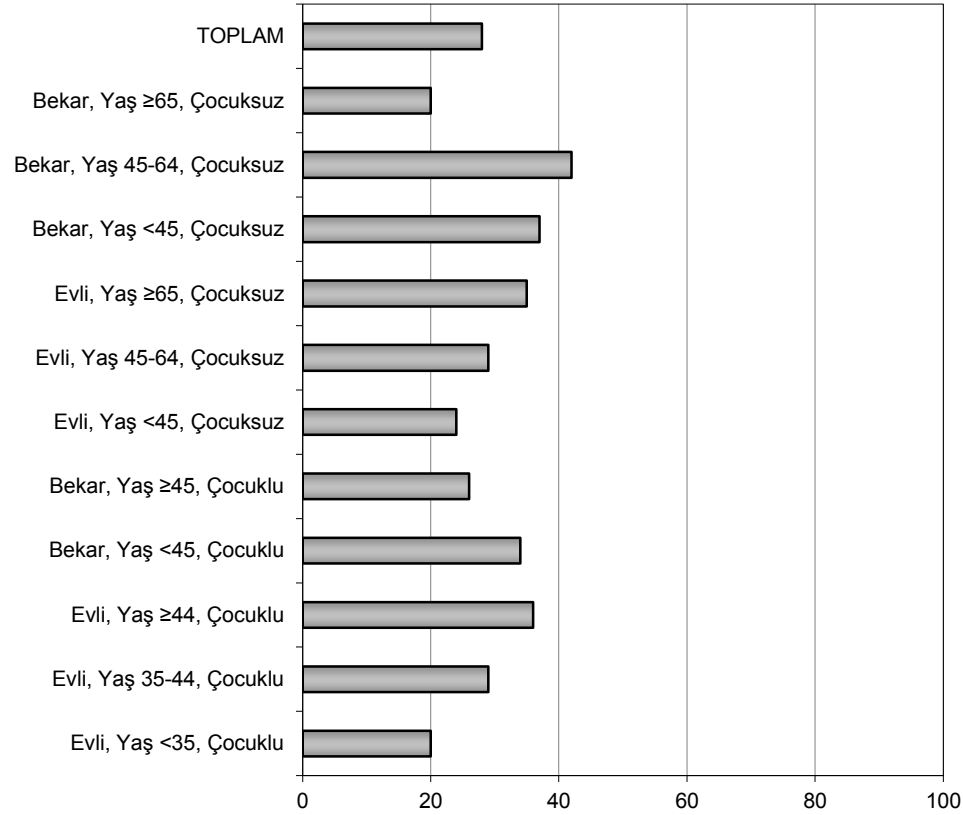
***Istanbul'da Kentsel Yaşam Kalitesi***

- Yaşam döngüsündeki konuma göre yapılan değerlendirme, bekar, 45-65 yaşları arasında çocuksuz olanların rekreasyon amacıyla yürüyüş yapma oranının göreceli olarak yüksek olduğunu göstermektedir. Bu yaş grubundakiler arasında rekreasyon amaçlı yürüyüş yapanların oranı %42'dir.
- Bekar çocuksuz ve 45 yaşından küçükler (%37), ve evli çocuklu ve 44 yaşından büyükler (%36). rekreasyon amaçlı yürüyüş yapma oranı görece olarak yüksek gruplardır

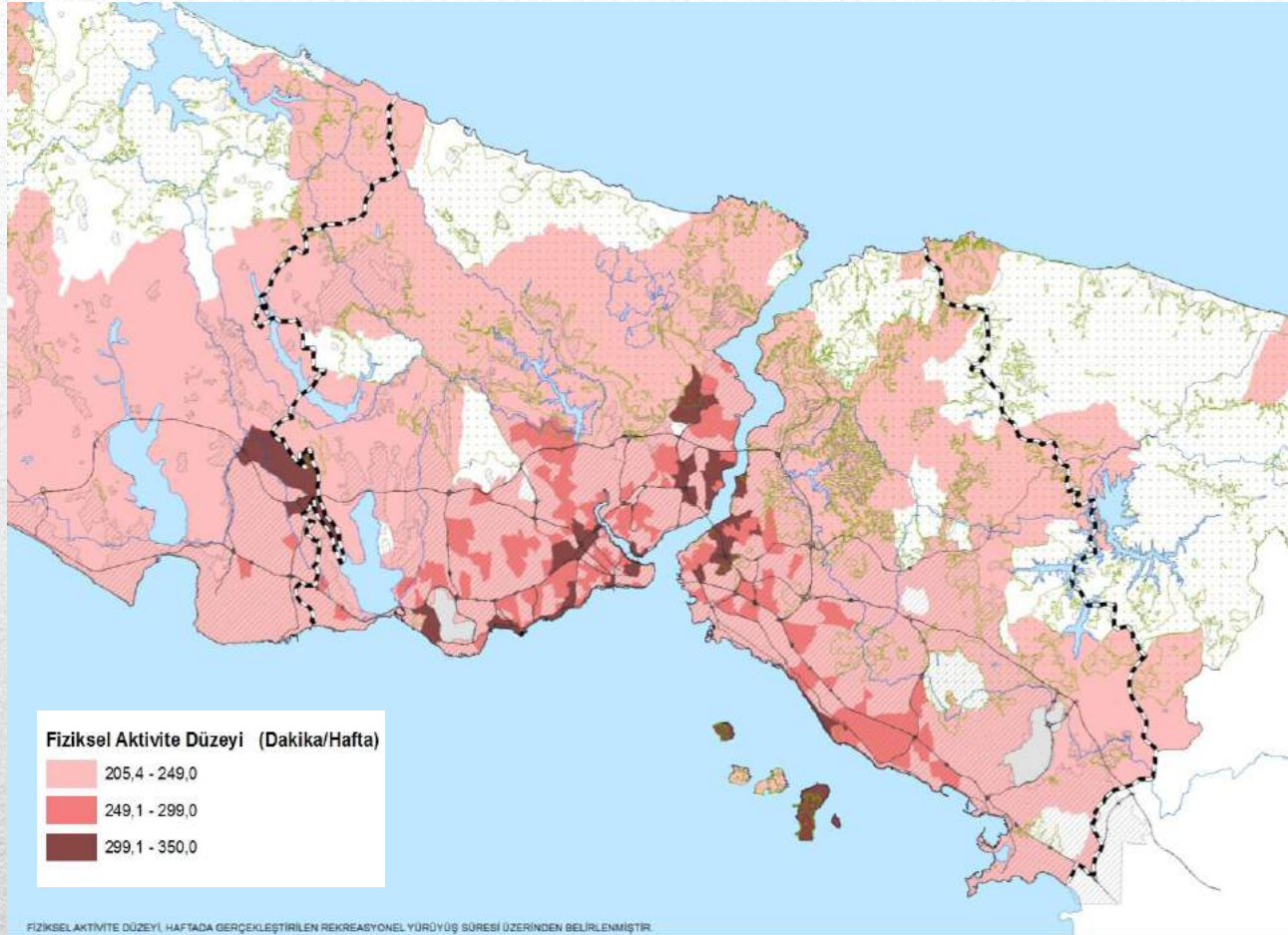
## ***Istanbul'da Kentsel Yaşam Kalitesi***

---

REKREASYONEL YÜRÜYÜŞ YAPMA ORANI - YAŞAM DÖNGÜSÜNDEKİ KONUM (%)



***Istanbul'da Kentsel Yaşam Kalitesi***



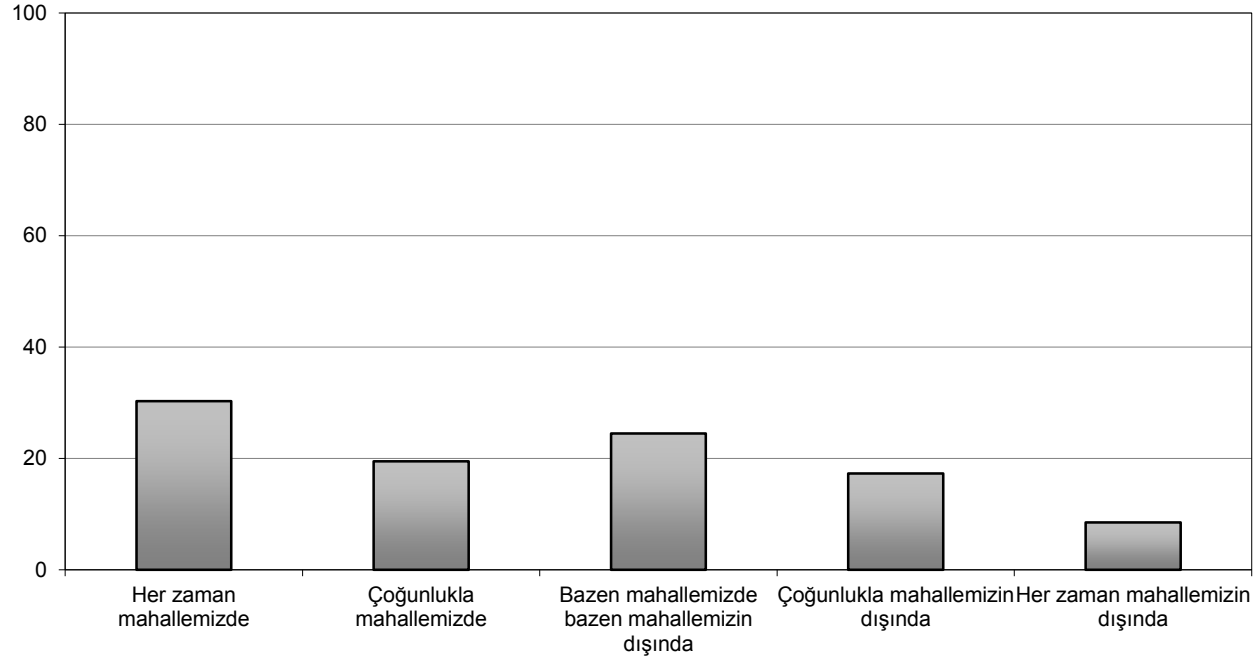
## ***Istanbul'da Kentsel Yaşam Kalitesi***

- Görüşmecilerin rekreasyon amaçlı yürüyüş yapmak için tercih ettikleri yerler incelendiğinde, örneklemin %30'u her zaman kendi mahallesinde yürüyüş yaptığı %24 ü bazen mahallesinde bazen mahallenin dışında yürüyüş yaparken %9 u her zaman yaşadığı mahallenin dışında yürümektedir.

## ***Istanbul'da Kentsel Yaşam Kalitesi***

---

REKREASYONEL YÜRÜYÜŞ YAPILAN YER - GENEL DAĞILIM (%)

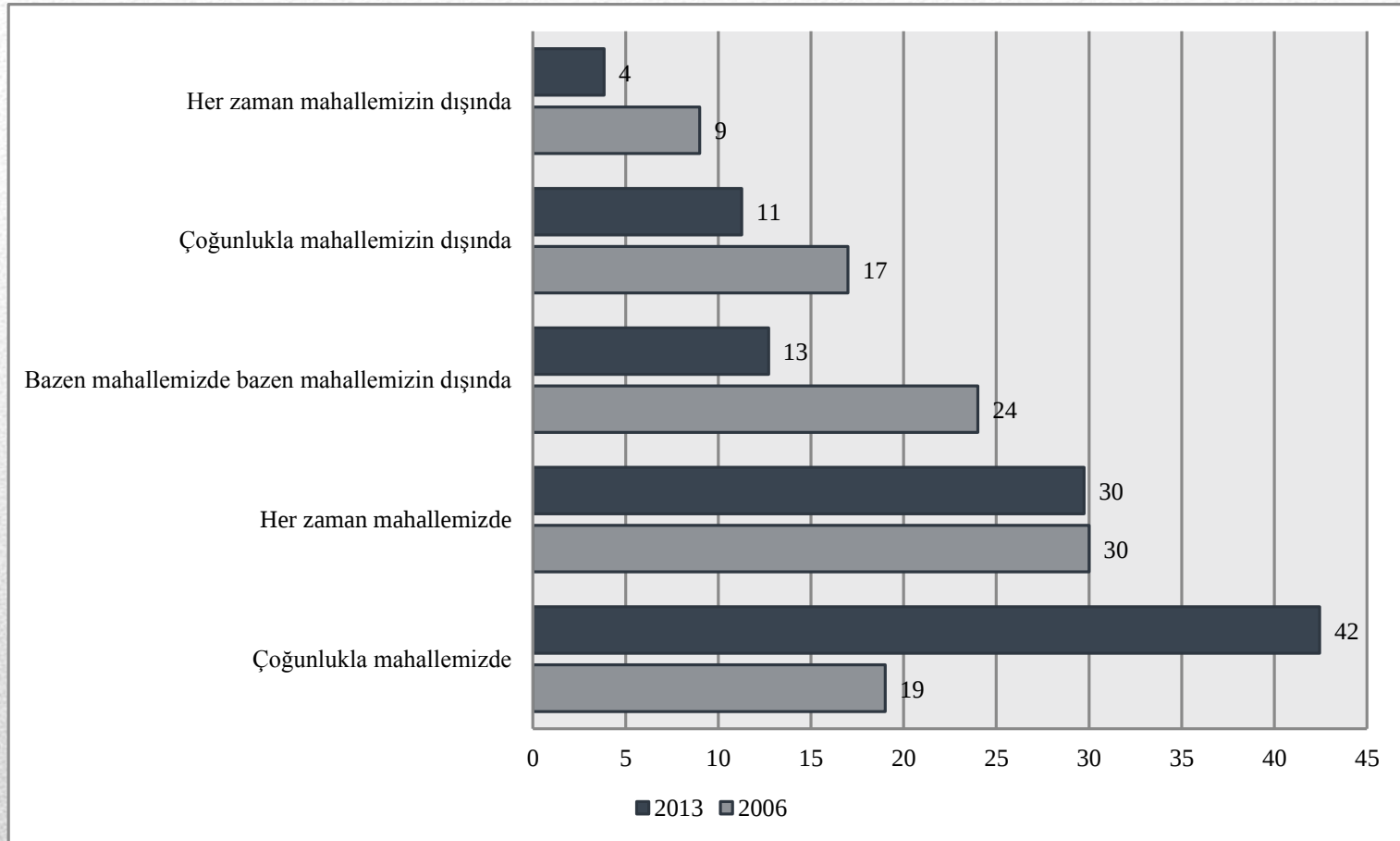


***Istanbul'da Kentsel Yaşam Kalitesi***

- 2013 yılında yapılan araştırmada görüşmecilere spor, yürüyüş ya da egzersiz faaliyetlerini nerede yaptıkları sorulmuştur. Buna göre İstanbul'da yaşayanların %67'si spor, yürüyüş ve egzersiz faaliyetlerini çoğunlukla ve her zaman mahallelerinde yapmaktadır.
- Cinsiyete göre yapılan değerlendirmede kadınların yaşadıkları mahallenin dışında rekreasyon amaçlı yürüyüş yapma oranı görece olarak düşük olduğu söylenebilir (%6) .

## ***İstanbul'da Kentsel Yaşam Kalitesi***

---



## ***Istanbul'da Kentsel Yaşam Kalitesi***

- Yaşam döngüsündeki konum açısından özellikle 45-64 yaş grubunda, evli ve çocuksuz olanların öncelikli olarak kendi mahallelerinde rekreasyonel yürüyüş yaptıkları, söylenebilir.
- İstanbul genelinde yapılan değerlendirmede, rekreasyonel yürüyüş aktivitesini her zaman kendi mahallelerinde yapanların oranlarının Anadolu Yakası'nda Avrupa Yakası'ndakine kıyasla yüksek olduğu görülmektedir.

## ***Istanbul'da Kentsel Yaşam Kalitesi***

---

- **Yerleşmelerin ekolojik anlamda sürdürülebilirliği için önlem alınmalı bu yeşil alanların artırılması, bisiklet ve yaya dolaşımının sağlanması açısından önemlidir.** Araba sahipliliği rekreasyonel yürüyüşü azaltıyor.
  - Yerleşme ölçeğinde yaya dostu yerleşmeler oluşturulmalı
  - Bisiklet kullanımını destekleyen çevreler oluşturulmalı
- **Aktif /Canlı yaşamı olan bölgeler yeşil alanlar kadar yürüyüşü teşvik eder.** Mevcut konut alanlarında ve kentin merkez bölgelerinde kentsel açık alanları artırın ve yayalar için yürüyüş olanağı sağlanmalı
- **Yoğunluğun kentsel çevrelerde yürüyüşe olumlu etkisi var.**
  - Gelişme alanlarında yeşil-yapılaşma dengesini doğru kurulmalı ve yürüyüşü destekleyen çevreler oluşturulmalı
- **Dezavantajlı gruplar gözetilmeli. Bu grupların açık mekanları kullanmaları sağlanmalı**

# Öneriler

---

**Özellikle erken eğitimde yürüyüşün önemi öğretilmeli ve farkındalık artırılmalı**

**Yürüyüş davranışı kişiye bağlı olarak farklılaşıyor.**

- Genç ve eğitilmiş kadınlar ve yaşlılar özellikle sağlık amaçlı yürüyor
- Eğitilmiş yüksek gelirli hem rekreasyon hem de sağlık için yürüyor

**Çevrede güvenlik ve bakımın yürüyüşü teşvik eden özelliği olduğu için yapısal çevrede güvenliği artırıcı önlemler alınmalı**

# Öneriler

---

Gelişme konut alanlarında yeşil-yapılaşma dengesini kurun yürüyüşü destekleyin



**USA**

---

# Kentsel yeşil alanlar oluşturun



NY



**NY**

---



**NY**

---



**NY**

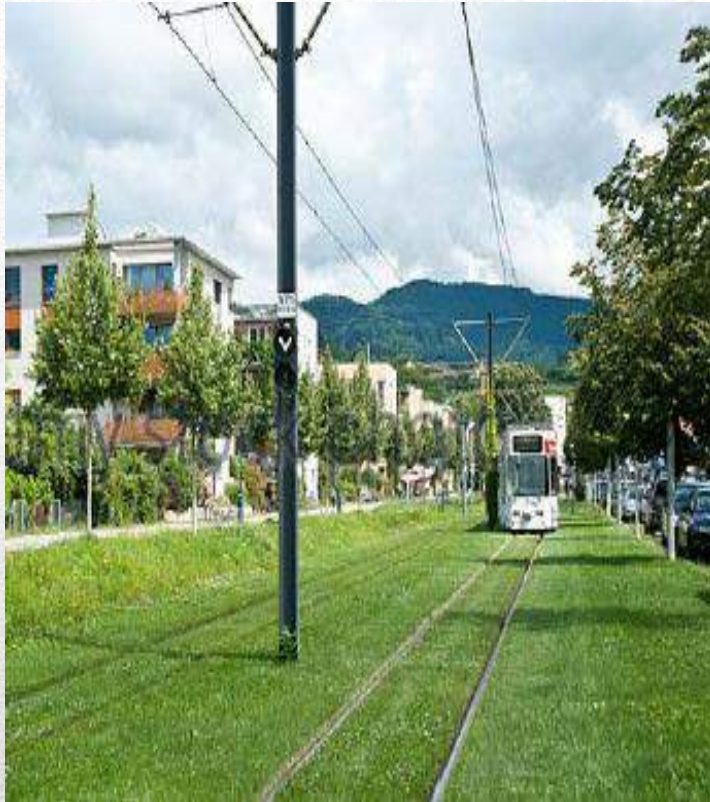
---

Yerleşmelerin  
ekolojik anlamda  
sürdürülebilirliği  
için önlemler alın



# Vauban Freiburg

---



# Vauban

---



# Vauban

---



# Vauban

---

Bisiklet kullanımını destekleyen çevreler oluşturun



**Vauban**

---



# Kronsberg

---

Bisiklet kullanımını destekleyen çevreler oluşturun



**Kronsberg**

---



# Hammarby

---



# Hammarby

---



# Malmö

---



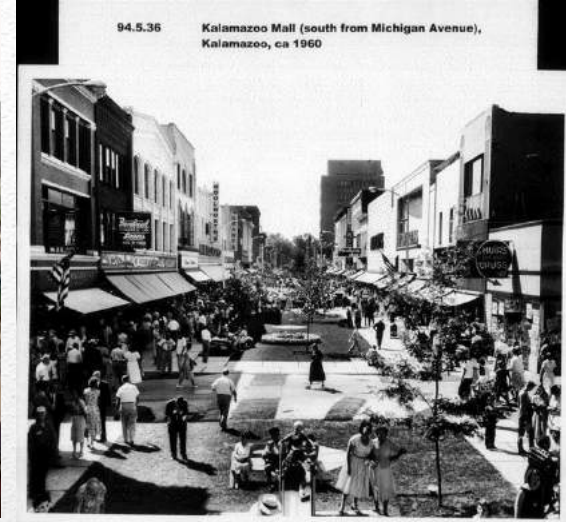
# Malmö

---



**ABD**

# Şehir merkezlerinde yayalaştırma



# Kalamazoo



# Minneapolis

---



# Denver

---

# Boston





# Boston

---



# New York

---



# New York

---

**CORRIDOR**



**TOWN CENTER**



**NODES**



# TOD



# Parklet

---



# Parklets

---

# Parklets









