



Yaşlı Bireylerde Egzersiz ve Düşme: Türkiye'de 2000-2025 Yılları Arasında Yazılmış Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi

Yiğit ŞAHİN¹

¹ Kütahya Dumlupınar University, Postgraduate Education Institute, Kütahya, TÜRKİYE
Orcid: 0009-0004-9670-8499 e-mail: yigitsahin358@gmail.com

Doç. Dr. Mustafa Said ERZEYBEK²

² Kütahya Dumlupınar University, Faculty of Sports Sciences, Kütahya, TÜRKİYE
Orcid: 0000-0003-4427-4911 e-mail: msaid.erzeybek@dpu.edu.tr

<i>Submission received</i>	<i>Revised</i>	<i>Accepted</i>	<i>Published</i>
20.04.2025	17.05.2025	01.06.2025	30.06.2025

Özet

Bu araştırma, Türkiye'de 2000-2025 yılları arasında yazılmış ve yaşlı bireylerde egzersiz ile düşme konularını ele alan lisansüstü tezlerin incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırmanın temel amacı, söz konusu dönemde hazırlanan lisansüstü tezlerin analiz edilmesi, yorumlanması ve yeni öneriler geliştirilmesidir. Bu araştırma, literatür taraması yöntemiyle tanımlayıcı sistematik derleme olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini, Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'ne kayıtlı olan tezlerden seçilmiştir. Elde edilen veriler sonucunda, tezlerin sayıları, konu başlıkları, yıllara göre dağılımı, veri toplama yöntemleri, kullanılan araçlar, örneklem grupları ve çalışılan temalar gibi unsurlar belirlenmiştir. Araştırmada, doküman inceleme yönteminden yararlanılmış ve tezlerin analizi için Makale Sınıflama Formu kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, 2000-2025 yılları arasında yazılan toplamda 5 yüksek lisans, 11 doktora tezi ve 1 tıpta uzmanlık yer almakta olup 1 doktora tezi kullanımı yazar tarafından kısıtlanmıştır. Bunların büyük kısmının (%63) doktora seviyesine ait olduğu, hemşirelik ile fizyoterapi ve rehabilitasyon alanında yer aldığı gözlemlenmiştir. Veri toplama yöntemleri açısından ise, çalışmaların çoğunluğunda (%71) ön test son test ve randomize kontrollü yöntemlerin kullanıldığı görülmüştür. Yaşlı bireylerde egzersiz ile düşme ilgili yapılan, ayrıntılı analizlere sahip yüksek lisans tezlerinin sayısının artması ve karma yöntemlerin daha fazla kullanılması gerektiği, bu şekilde alan literatürüne daha anlamlı katkılar sağlanabileceği sonucuna varılabilir.

Anahtar Kelimeler: Düşme, Egzersiz, Yaşlı, Ulusal Tez Merkezi

Exercise and Falls in Elderly Individuals: an Examination of Graduate Theses Written Between 2000-2025 in Türkiye

Abstract

This research aims to examine the graduate theses written between 2000-2025 in Turkey, which address exercise and falls in elderly individuals. The main purpose of the research is to analyze and interpret the graduate theses written in this period and develop new suggestions. This research was conducted as a descriptive systematic review using the literature review method. The sample of the study was selected from theses registered in the Higher Education Council National Thesis Center. As a result of the data obtained, the number of theses, subject titles, distribution by years, data collection methods, tools used, sample groups, and topics studied were identified. In the research, the document analysis method was utilized, and a Thesis Classification Form was used to analyze the theses. According to the findings of the research, a total of 5 master's theses, 11 doctoral theses, and 1 specialization thesis were written between 2000-2025, with 1 doctoral thesis being restricted by the author. It was observed that the majority of these theses (63%) belong to the doctoral level, and they are in the fields of nursing, physiotherapy, and rehabilitation. Regarding data collection methods, it was seen that most of the studies (71%) used pre-test post-test and randomized controlled methods. It can be concluded that the number of master's theses with detailed analyses on exercise and falls in elderly individuals should increase, and more mixed methods should be used to provide more meaningful contributions to the field literature.

Keywords: Elderly, Exercise, Fall, National Thesis Centre

Sorumlu Yazar: Yiğit ŞAHİN, E-mail: yigitsahin358@gmail.com

GİRİŞ

Yaşlanma, her canlıda görülen ve vücuttaki işlevlerin azalmasına yol açan evrensel bir süreçtir. Bu süreçte, genetik ve çevresel faktörlerin etkisiyle organizmada bazı yapısal ve işlevsel değişiklikler meydana gelir (Ünver ve Yol, 2023). DSÖ, 65 yaşını yaşlılık döneminin başlangıcı olarak kabul etmiş ve yaşlı bireyleri genç yaşlı (65-74 yaş), yaşlı (75-84yaş) ve ileri yaşlı (85 yaş ve üzeri) olmak üzere üç sınıfta değerlendirmiştir (World Health Organization, 2021). Son yıllarda Türkiye'deki yaşlı nüfus hızlı yükselmiş, bu durum ülkenin yaşlanan toplumlar sınıfına girmesine yol açmıştır (TNSA, 2018). Yaşam süresinin uzaması ve yaşlı nüfusun artması, sağlıklı yaşlanma konusunu gündeme getirmiştir. Ayrıca, yaşlılık her canlı için kaçınılmaz olduğundan, yaşlılıkta yaşam kalitesi kavramı önem kazanmıştır (Sarıkaya vd., 2018). Düzenli egzersiz, yaşlılıkta fiziksel kapasiteyi artırarak yaşam kalitesini iyileştirebilir ve hastalıkları önlemeye yardımcı olur. Fiziksel aktivitenin yaşlıların hareketliliği ve yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkisi olduğu literatürde giderek daha fazla kanıtlanmaktadır (Kaymak vd., 2019). Yaşlılar için önerilen haftalık fiziksel aktivite, orta şiddetli veya şiddetli egzersiz ile kombine edilebilir. Ayrıca, haftada en az iki gün kuvvet artırıcı egzersizler ve üç gün fonksiyonel denge antrenmanı yapılması tavsiye edilmektedir. Bu öneriler, yaşlı bireylerin fonksiyonel kapasitesini artırmayı ve düşme riskini azaltmayı hedefler (Yürekli vd., 2023). İlerleyen yaşla birlikte insanlar daha yavaş düşünür ve hareket eder (Aksay, 2021). Düşmeler yaşlılık döneminin ciddi sağlık sorunları olarak kabul edilmektedir (Gülhan Güner ve Ural, 2017). Yaşlılıkta düşme riskini artıran birçok faktör bulunmaktadır, bunlar arasında ileri yaş, fiziksel aktivite yetersizliği, kadın olmak, eşlik eden hastalıklar, koruyucu davranış eksiklikleri ve fiziksel çevre koşulları yer alır. Bu risk faktörleri, düşme nedeniyle hastalık ve ölüm oranlarını artırmaktadır (Ekşi Uymaz ve Nahcivan, 2013). Düşme deneyimi, ciddi yaralanmalara ve ölümle sonuçlanabilecek durumlara yol açarak yaşlılarda düşme korkusuna neden olur ve yaşam kalitesini düşürür. Düşme korkusu, ilerleyen dönemlerde düşme riskini de artırmaktadır (Şen ve Erol, 2018). Düzenli spor, tüm yaş gruplarındaki insanlar için birçok fayda sağlar, bunlar arasında kan basıncının düşmesi ve düşme riskinin azalması yer alır. Egzersiz, kas ve kemik yoğunluğu azalmasını yavaşlatırken, esneklik, denge ve hareket kabiliyetini geliştirir (Soygüden ve Cerit, 2015). Yaşlı bireyler için tavsiye edilen fiziksel etkinlikler; kardiyo, kas güçlendirme, esneklik çalışmaları ve denge egzersizlerini içermektedir. Bu egzersizler, yaşlıları düşme ve yaralanmalardan korumayı amaçlar (Soyuer., 2008). Yaşam boyu sağlığı sürdürmek için dengeli beslenme kadar fiziksel aktivite de önemlidir (Özmen ve Contarlı., 2023). Aktif olmak ve düzenli egzersiz yapmak, birçok hastalığın ortaya çıkmasını engeller veya yaşlanma sürecini geciktirir. Ayrıca, hastalıklarla mücadele eden yaşlı bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirir (Demirli vd., 2024). Bu sistematik

derleme, Türkiye’de 2000-2025 yılları arasında yazılmış lisansüstü tezler üzerinden, yaşlı bireylerde egzersiz ve düşme ilişkisini incelemekte ve bu alandaki bulguları tartışmaktadır. Araştırmacılara rehberlik edebilecek ve gelecekte yapılacak çalışmalara yeni bakış açıları kazandırabilecek bir perspektif sunmaktadır. Bu alanda gerçekleştirilen çalışmaların kapsamı, hangi yıllarda yapıldıkları, hangi araştırma yöntemlerinin kullanıldığı ve hangi açılardan ele alındığı gibi unsurlar üzerinde durularak, ileride yapılacak araştırmalara rehberlik edilebilir. Bu sayede araştırmacıların, planlanan çalışmalarına daha hızlı ve etkili bir şekilde yön verebilmeleri sağlanacaktır. Bu açıdan, çalışmanın bulguları, gelecekteki lisansüstü araştırmalara önemli katkılar sunarak, yönlendirici bir rol üstlenmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu sistematik derleme; yaşlı bireylerde egzersiz ve düşme üzerine, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi (YÖKTEZ)’nde yer alan lisansüstü tezlerin incelenmesi amacıyla tanımlayıcı sistematik derleme olarak tasarlanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma evreni Türkiye’de 2000 ile 2025 yılları arasında yazılmış, yaşlı bireylerde egzersiz ve düşme konularını ele alan lisansüstü tezlerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini lisansüstü çalışmaların 2000-2025 yılları arasında çalışılmış ve YÖKTEZ’de kayıtlı olma durumlarına göre belirlenmiştir. Araştırmaya, belirlenen yılları arasında yazılmış ve yaşlı bireylerde egzersiz ve düşme konularını ele alan lisansüstü tezlerle bağlantılı yapılan ve erişilebilen tüm lisansüstü tezler eklenmiştir. Yüksek lisans ile doktora tezlerine ulaşmak amacıyla YÖKTEZ veri tabanında detaylı bir inceleme gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamındaki tezlere erişebilmek için YÖKTEZ veri tabanında “yaşlı”, “egzersiz” ve “düşme” anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Ulaşılan tezler, bilgisayar ortamında düzenlenip PDF formatında kayıt edilmiştir. YÖKTEZ’deki çalışmaların analizini gerçekleştirmek amacıyla Sözbilir, Kutu ve Yaşar (2012) tarafından oluşturulan “Makale Sınıflama Formu” uygulanmıştır. Söz konusu araç, her bir çalışma ile ilgili künye bilgisi, konu, araştırma deseni, veri toplama araçları, örneklem bilgisi ve veri analiz yöntemleri gibi başlıkları içermektedir (Sözbilir vd., 2012).

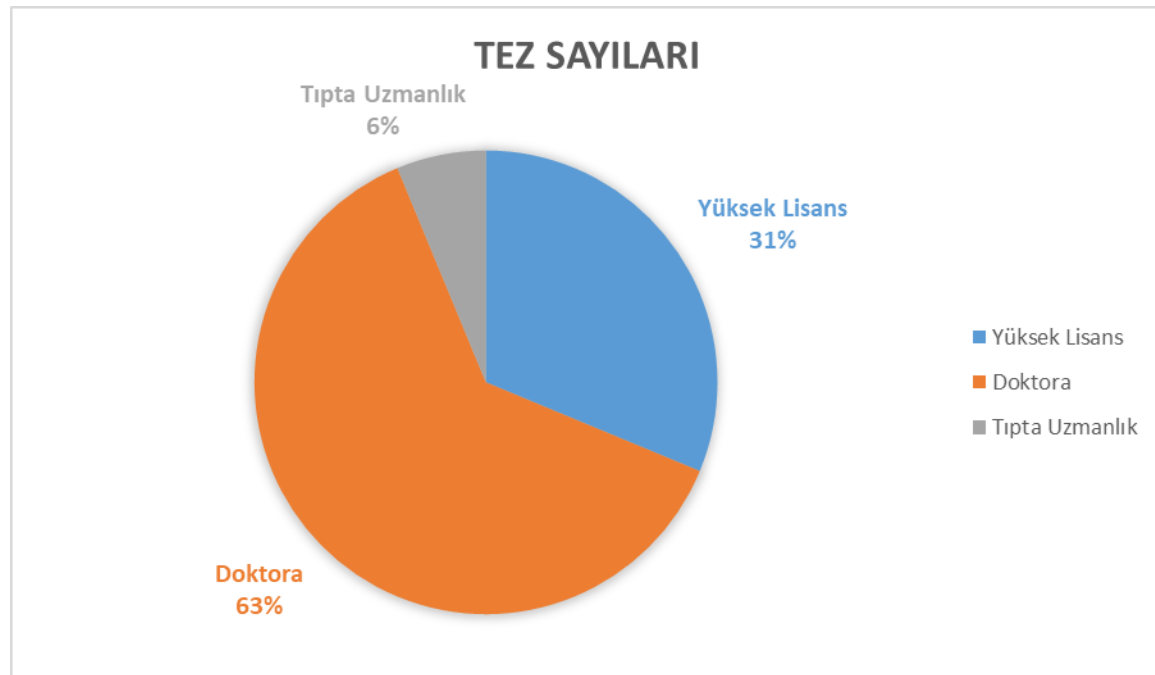
Verilerin Analizi

Bu araştırmada, incelemeye dahil edilen çalışmalardan elde edilen bulgular tezlerin konu alanları, yıllık dağılım, veri toplama yöntemi ve aracı, örneklem grubuyla ele alınan temalar şeklinde sunulmuştur. Araştırmada, tezlerin analiz edilmesinde makale sınıflama formu kullanılmış ve elde edilen bulguların raporlanmasında Microsoft Excel programı yardımıyla istatistiksel analizler yapılmıştır. Bu analizler kapsamında, frekans ve yüzde dağılımları oluşturulmuştur.

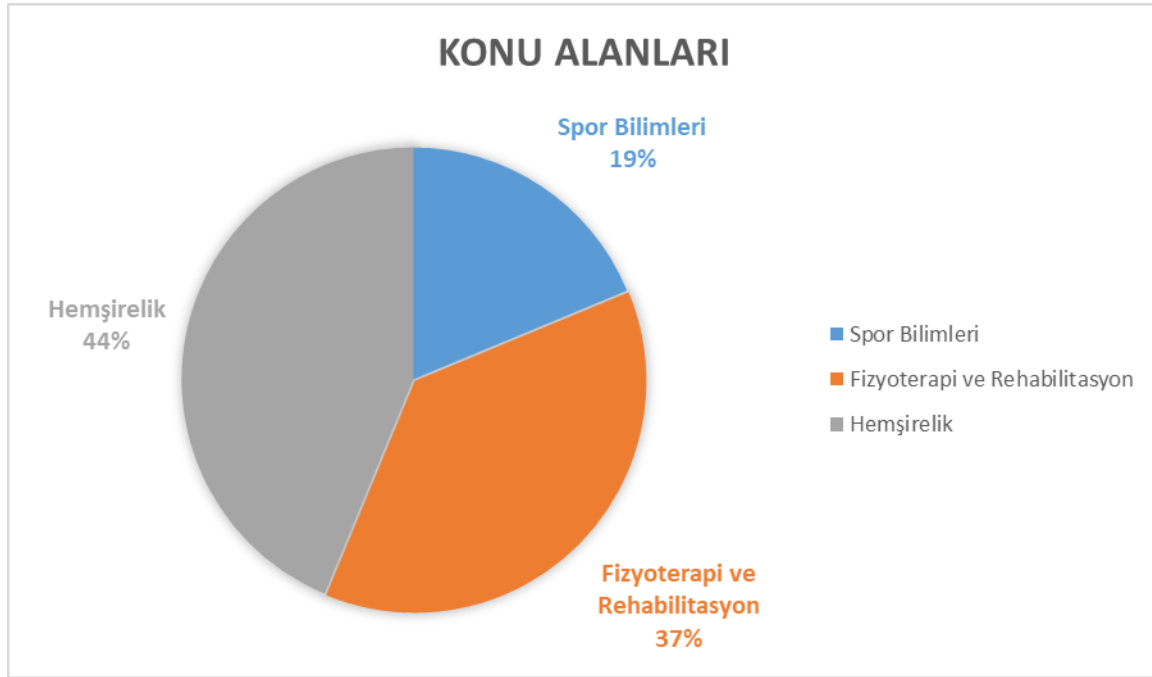
BULGULAR

Bu bölümde Türkiye'de 2000-2025 yılları arasında yazılmış ve yaşlı bireylerde egzersiz ile düşme konularını ele alan lisansüstü tezlere ilişkin bulgular yer almaktadır. Elde edilen 5 yüksek lisans, 11 doktora tezi ve 1 tıpta uzmanlık toplamda 17 çalışma olup 1 doktora tezi kullanımı yazar tarafından kısıtlanmıştır, toplamda 16 çalışma bu araştırmada incelenmiştir. Toplam 16 lisansüstü tez, 10 doktora (%63), 5 yüksek lisans (%31) ve 1 tıpta uzmanlık (%6) dan meydana gelmektedir. İncelenen çalışmaların çoğunun doktora düzeyinde olduğu tespit edilmiştir (Grafik 1). Yayınlanan toplam 16 lisansüstü tezin 3'ü (%19) Spor Bilimleri, 13'ü (%81) ise başka alanlara aittir. Başka alanlarda Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (6) ve Hemşirelik (7) alanında yayınlanmış lisansüstü tez bulunmaktadır (Grafik 2). Grafik incelendiğinde, yaşlı bireylerde egzersiz ile düşmeyle ilgili yapılan tez çalışmalarının yıllar bazında düzensiz bir dağılım sergilediği gözlemlenmektedir. 2009, 2013, 2015, 2016 yılında 1, 2018 de 2, 2019, 2020 de 3, 2022 ve 2023 yılında 2 tez yayınlanmıştır (Grafik 3). Türkçe olarak yazılmış tezlerin İngilizce yazılan tezlerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Grafik 4).

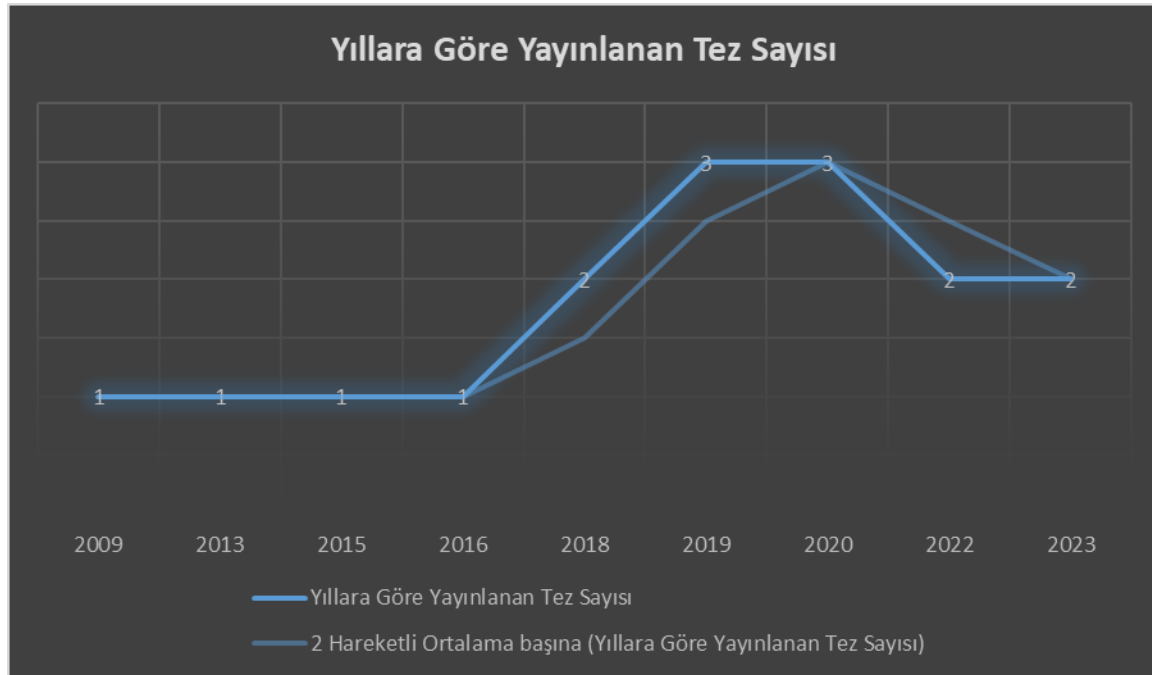
Grafik 1. Yaşlı bireylerde egzersiz ile düşme ilgili YÖK Ulusal Tez Merkezi'nde yayınlanan tez sayıları



Grafik 2. Tezlerin yayınlandığı konu alanları



Grafik 3. Tezlerin yıllara göre dağılımı



Grafik 4. Tezlerin yayın diline göre dağılımı



İncelenen tezlerin araştırma türü, yayımlanma yılı ve ana bilim dallarına göre dağılımı Tablo 1'de sunulmuştur

Tablo 1. Yaşlı bireylerde egzersiz ve düşmeyle ilgili tezlerin özellikleri

N	Yazar/Yılı/Tür	Amaç	Örnekle	Veri	Toplama	Yöntem	Sonuçlar
o	ü		m Sayısı	Araçları			
1.	Gönül BABAYİĞİT İREZ, 2009, Doktora	Çalışmanın amacı, 65 yaş ve üzeri yaşlı kadınlarda Pilates egzersizinin dinamik denge, esneklik, kas gücü, reaksiyon zamanı, kemik mineral yoğunluğu, düşme sıklığı, yaşam kalitesi ve anksiyete üzerindeki etkilerini	n=98	-Beck ölçeği	kaygı	Ön test- son test	Pilates egzersizlerinin, yaşlı kadınlarda düşme sıklığını azalttığı, kas gücünü artırdığı, dinamik dengeyi ve esnekliği geliştirdiği, ayrıca anksiyete düzeylerini düşürüp yaşam kalitesini artırdığı belirlenmiştir.

		incelemek ve bu parametrelerdeki değişimleri bir yıl sonunda değerlendirmektedir.				
2.	Hilal KILINÇ, 2013, Yüksek Lisans	Çalışmanın amacı, 65 yaş ve üzerindeki bireylerde elastik bant ve swissball egzersizlerinin yaşam kalitesi, düşme riski ve çeşitli fiziksel uygunluk parametreleri üzerindeki etkilerini incelemektir.	n=20	*Yaşam kalitesi Ölçeği (SF-36)	Ön test-son test desenli deneysel yöntem	Elastik bant ve swissball egzersizlerinin, yaşlı bireylerde fiziksel uygunluk ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler yarattığı bulunmuştur.
3.	Emine KARAMAN, 2015, Doktora	Çalışmanın amacı, ilk aşamada "Kalp Yetersizliği Güçlendirme Ölçeği"nin Türkçe'ye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi, ikinci aşamada ise kalp yetersizliği yaşayan yaşlı bireylerde evde uygulanabilen güçlendirme tabanlı egzersiz programının,	n=21	*Katz Günlük Yaşam Aktiviteleri Ölçeği *Minnesota Yaşam Kalitesi Ölçeği *Berg Denge Ölçeği *Egzersiz izleme formu *Kalp Yetersizliği Güçlendirme Ölçeği *İvmeölçer	Randomize kontrollü çalışma	Çalışmanın sonucunda, güçlendirme modeliyle tasarlanan egzersiz programının kalp yetersizliği olan yaşlı bireyler üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu belirlenmiştir.

		denge, düşme korkusu, düşme durumu, aktivite düzeyi, koroner arter risk faktörleri, yaşam kalitesi ve kas gücü üzerindeki etkilerini randomize kontrollü bir şekilde incelemektir.			
4.	Canan BİRİMOĞLU OKUYAN, 2016, Doktora	Bu çalışmanın amacı, yaşlı bireylerde egzersizin düşme korkusu, denge ve fiziksel benlik algısı üzerindeki etkilerini değerlendirmektir.	n=44 Deney: 20 Kontrol: 24	*Modifiye Düşmeye Karşı Yetkinlik Ölçeği *Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri *Tinetti Denge ve Yürüme Değerlendirmesi araçları	Ön test-son test Çalışmanın sonucunda, Tai Chi Chuan egzersizinin yaşlı bireylerde düşme korkusunu azaltmada etkili olduğu ve her ortamda uygulanabileceği bulunmuştur.
5.	Parınaz JAHANPEYM A, 2018, Doktora	Yaşlı bireylerde uygulanan Otago egzersizlerinin fiziksel performans, denge, düşme, kırılabilirlik ve güçlendirme üzerindeki etkilerini incelemektir.	n=71	*Hasta Tanılama Formu *Edmonton Kırılabilirlik Ölçeği *Berg Denge Ölçeği *Altı Dakika Yürüme Testi *Yaşlılar için Düşme Davranışları Ölçeği	Randomize kontrollü çalışma Çalışmanın sonucunda, egzersizlerin fiziksel performans, denge, düşme, kırılabilirlik ve güç üzerinde olumlu etkiler yarattığı bulunmuştur.

*Güçlendirme Ölçeği						
6.	Seçil GÜLHAN GÜNER, 2018, Doktora	Çalışmanın amacı, 65-74 yaş arası bireylerde hemşire tarafından uygulanan ilaç yönetimi, ev içi düzenlemeler ve egzersiz programlarının düşme riski ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemektir.	n=41	*Standardize Mini Mental Test *Berg Denge Ölçeği *Düşme Riski ile İlgili Ev İçi Çevre Özellikleri Formu *Düşme Riski Değerlendirme Ölçeği *SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği *İlaç Yönetimi ile Ev İçi Düzenlemeler ve Egzersiz İzlem Formu	Ön test-son test	Çalışmanın sonucunda, multidisipliner müdahalelerin düşme sayısını %34,2 ve düşme riskini %26,8 oranında azaltarak yaşam kalitesini artırmada etkili olduğu bulunmuştur.
7.	Zafer AYDIN, 2019, Tıpta Uzmanlık	Çalışmanın amacı, multikomponent egzersizler (güçlendirme ve denge) ile sadece denge egzersizlerinin düşme önlemedeki etkilerini incelemektir.	n=60	*Berg Denge Ölçeği, *SF-36 Yaşam Kalitesi Formu	Randomize kontrollü çalışma	Çalışmanın sonucunda, yaşlı bireylerde düşme riskini azaltmada egzersizlerin, denge, kas gücü, yürüme hızı ve yaşam kalitesini artırmada etkili olduğu ve denge egzersizlerinin tek başına düşmeleri önlemek için etkili bir egzersiz protokolü olduğu saptanmıştır.

8.	Ayşe KOCAMAN, 2019, Doktora	ABİT Araştırmanın amacı, düşme geçmişi olan yaşlı bireylerde farklı egzersiz türlerinin fonksiyonel kapasiteye etkilerini incelemektir.	n=30	*Mini Mental Durum Testi *Tinetti Düşme Etkinlik Ölçeği *Dinamik Yürüyüş İndeksi *Montreal Bilişsel Değerlendirme Ölçeği *Vestibüler Bozukluklar İçin Günlük Yaşam Aktiviteleri Ölçeği	Tek kör randomize kontrollü çalışma	Çalışmanın sonucunda, kare adım egzersiz eğitiminin, yaşlı bireylerin rehabilitasyon programlarında uygulanmasının, düşme riskini azaltmada yararlı olabileceği tespit edilmiştir.
9.	Tuğba ARSLAN, 2019, Doktora	Çalışmanın amacı, huzurevinde yaşayan inaktif yaşlı bireylerde sandalye temelli egzersizlerin, egzersiz algısı, düşme riski ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemektir.	n=61 Deney:17 Kontrol:44	*Egzersiz Yarar/Engel anketi *Tinetti Denge ve Yürüme Testi *Nottingham Sağlık Profili	Randomize kontrollü çalışma	Çalışmanın sonucunda, egzersiz programının, egzersiz yapmayan gruba kıyasla yaşlı bireylerin egzersiz algısını, denge ve yürüme fonksiyonlarını iyileştirerek düşme riskini azalttığı tespit edilmiştir.
10	Nilgün YAPAN . GÖRAL, 2020, Doktora	Çalışmanın amacı, yaşlı bireyler için düzenli ve yapılandırılmış bir egzersiz programının düşme riski, fonksiyonel kapasite, denge, kas kütlesi, kas	n=73 Deney:38 Kontrol:35	*Lawton Enstrümantal Günlük Yaşam Aktiviteleri Ölçeği *SF-12 yaşam kalitesi anketi	Ön Test-son test	Çalışmanın sonucu, yaşlı bireylerin ısınma ve esneme ile desteklenen kuvvetlendirme ve denge egzersizleri içeren grup programlarına katılmalarının ve düzenli ev

		gücü ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemektir.				egzersizlerini sürdürmelerinin, fiziksel, mental ve sosyal açıdan faydalı sonuçlar sağladığını göstermektedir.
11	Hande Şehnaz ÜNSAL, 2020, Yüksek Lisans	Araştırmanın amacı, ayakta pilates egzersizinin sarkopenili yaşlı bireylerde kas gücü, fiziksel performans, denge ve düşme riski üzerindeki etkilerini incelemektir.	n=32 Deney:16 Kontrol:16	*Jamar el dinamometresi *Sürekli Kalk Yürü Testi ve Stabilité Sınırları Testi	Prospektif -kesitsel çalışma	Çalışmanın sonucu, egzersiz programının el kavrama gücü, fiziksel performans ve denge düzeyleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını, ancak alt ekstremitelerde kas gücünü geliştirmediğini göstermektedir.
12	Kadriye Sevilay BAYRAM, 2020, Yüksek Lisans	Çalışmanın amacı, yaşlı kadınlarda pilates egzersizlerinin beden kompozisyonu, düşme ve kemik mineral yoğunluğuna etkisini incelemektir.	n=23	*Standartlaştırılmış Mini Mental Durum Testi *Beden Kompozisyonu ölçümleri	Deneyisel çalışma	Çalışmanın sonucunda, Pilates egzersizlerinin yaşlı kadınların bazı beden kompozisyonlarının da anlamlı iyileşme sağladığı ve bazı parametrelerde koruma etkisi gösterdiği belirlenmiştir. Kemik mineral yoğunluğunda anlamlı bir artış gözlenmemiş, ancak Pilates

							grubunda ortalama iyileşme görülmüştür. Pilates grubunda düşme riski iyileşirken, kontrol grubunda ise değişiklik olmamıştır.
13	Fatma GENÇ, 2022, Doktora	Zehra 2022,	Çalışmanın amacı, huzurevinde kalan yaşlı bireylerde Otago egzersizlerinin düşme korkusu, denge, güçlendirme ve fonksiyonel hareketlilik üzerindeki etkilerini incelemektir.	n=56 Deney:28 Kontrol:28	*30 Saniye Otur- Kalk Testi *Modifiye Düşme Etkinlik Ölçeği *Berg Denge Ölçeği *Yaşlılarda Güçlendirme Ölçeği *El Kavrama Gücü Ölçüm Testi *Zamanlı Kalk-Yürü Testi *Altı Dakika Yürüme Testi	Paralel grup tek merkezli randomize kontrollü deneysel çalışma	Çalışmanın sonucu, egzersizin dengeyi, alt ekstremite gücünü ve yaşlıların güçlendirme skorlarını iyileştirdiği, ayrıca zamanlı kalk-yürü testi skorlarında büyük bir etki sağladığıdır.
14	Ayşe ÇAKIR, 2022, Doktora	Didem 2022,	Çalışmanın amacı, düşme riski saptanan yaşlılarda ekstremite güçlendirme ve denge egzersizleri eğitimi ile izleminin etkinliğini belirlemektir.	n=94	*Yaşlı Bilgi Formu *Barthell Yaşam Aktiviteleri İndeksi *Mini Mental Test *Tandem Yürüyüş Testi	Yarı deneysel çalışma	Çalışmanın sonucunda, düşme riski saptanan yaşlı bireylerde düzenli olarak yapılan egzersiz programı hakkında eğitim ve izlemin, düşmeyi önleme ve düşme riskini azaltmada etkili bir girişim

				*Tinetti Denge ve Yürüme Testi		olduğu belirlenmiştir.
				*Uluslararası Düşme Etkinlik Ölçeği		
15	Kubilay ŞİMŞEK, 2023, Yüksek Lisans	Çalışmanın amacı, yaşlanma süreciyle birlikte düşme geçmişi olan yaşlı bireylerde, telerehabilitasyon yöntemiyle uygulanan Otago Egzersiz Programı (OEP)'nin ağrı, yürüme hızı, alt ekstremité kas gücü, düşme korkusu, anksiyete, yaşam kalitesi ve denge üzerindeki etkilerini incelemektir.	n=45	*Beck Anksiyete Ölçeği *Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği *Tinetti Denge ve Yürüme Testi *Düşme Etkinlik Ölçeği *Zamanlı Kalk-Yürü Testi	Randomize kontrollü çalışma	Çalışmanın sonucunda, rehabilitasyon hizmetlerine erişim zorluğu yaşayan düşme geçmişi olan yaşlı bireylerde, telerehabilitasyon yöntemiyle yapılan egzersiz uygulamalarının, yüz yüze uygulamalara kıyasla farklı bir etki yaratmadığı bulunmuştur.
16	Hilal KÜPELİ, 2023, Yüksek Lisans	Çalışmanın amacı, toplumda yaşayan yaşlı bireylerin egzersiz davranışının değişim aşamalarına göre düşme korkusu, düşme riski, fiziksel aktivite düzeyi ve diğer sağlık parametrelerini	n=95	*Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği *Yaşlı Bireylerde Fiziksel Aktivite Davranışı Değerlendirme Anketi *Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyini	Kesitsel tür	Çalışmanın sonucunda, Transteoretik model kullanılarak egzersiz davranışı değişim basamaklarının fiziksel ve psikososyal ölçüm parametreleri üzerinde önemli etkiler yarattığı bulunmuştur.

karşılaştırmak; ayrıca aktivite engelleri, komorbidite düzeyi, fonksiyonel hareketlilik, fiziksel performans, depresyon seviyesi ve yaşam kalitesi gibi faktörleri incelemektir.	Değerlendirme Anketi *Egzersiz Davranışı Değerleme Anketi *Düşme Anketi ve Takip Testi *Üst Düzey Egzersiz Seviyesi Testi *Geriatric Düşme Ölçeği-15 *Sosyal Kapsayıcı Yaşlanma Testi *Fiziksel Performans ve Kas Gücü Değerlendirme Testi *Fiziksel Aktivite Düzeyini Değerlendiren 30 Saniyelik Sandalyede Kalkma Testi *Lawton İleri Yaşam Günlük Yaşam Aktivite Ölçeği *Charlson Komorbidite İndeksi
---	--

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu sistematik derleme, yaşlı bireylerde egzersiz ile düşme üzerine yapılmış lisansüstü tezlerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Derlemede, 2000-2025 yılları arasında yaşlı bireylerde egzersiz ve düşme konularında, YÖKTEZ' de bulunan yüksek lisans, doktora ve tıpta uzmanlık tezleri incelenmiştir. Çalışmamızda, yaşlı bireylerde egzersiz ve düşmeyle ilgili hazırlanan tezlerin çoğunluğunun (10, %63) doktora tezi olduğu, bu eğitim seviyesinde hazırlanan çalışmaların yüksek lisans (5, %31) ve tıpta uzmanlık (1, %6) oranla yüksek olduğu görülmektedir. Tezlerin (%77) 2018 ve sonrasında yayınlandığı, tezlerin (7, %44) hemşirelik alanında hazırlandığı fakat Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (6, %37) ile Spor Bilimleri alanlarından da (3, %19) yaşlı bireylerde egzersiz ile düşmeyle ilgili tezler çalışıldığı görülmüştür. Tezlerin yıllara göre dağılımına bakıldığında 2009, 2013, 2015 ve 2016 yıllarında 1 tez çalışmasının yayınlandığı görülmektedir. 2019 yılında bu rakamın, 3 çalışmaya çıktığı görülmüştür. 2020 yılındaki çalışma sayısı 3 çalışma ile devam edip 2022 ve 2023 yılında 2 çalışmaya düşmüştür. İncelenen 16 lisansüstü tezin 11'inde (%69) ön test-son test ve randomize kontrollü yöntem kullanılırken, randomize olmayan deneysel tasarım yöntemi sadece bir tezde tercih edilmiştir. Yaşlı bireylerde yapılan egzersiz çalışmalarının, fiziksel sağlık, psikososyal durum ve yaşam kalitesi üzerinde önemli olumlu etkiler yarattığı görülmüştür. Pilates egzersizlerinin yaşlı kadınlarda düşme sıklığını azalttığı, kas gücünü artırdığı, dinamik dengeyi ve esnekliği geliştirdiği, anksiyete düzeylerini düşürüp yaşam kalitesini artırdığı belirlenmiştir (Babayiğit İrez, 2009). Benzer şekilde, pilates egzersizlerinin yaşlı kadınların beden kompozisyonunda bazı iyileşmeler sağladığı ve düşme riskini azalttığı belirtilmektedir (Bayram, 2020). Ayrıca, elastik bant ve swissball egzersizlerinin yaşlı bireylerde fiziksel uygunluğu ve yaşam kalitesini iyileştirdiği tespit edilmiştir (Kılınç, 2013). Literatür incelendiğinde yapılan bir çalışmada, 12 haftalık Pilates müdahalesinin yaşlı bireylerde fonksiyonel mobilite, postüral denge, yürüyüşün mekansal-zamansal parametreleri ve mobilite üzerinde olumlu etkiler yarattığı bulunmuştur. Çalışma, Pilates egzersizlerinin düşme korkusunu azalttığını, düşme riskini düşürdüğünü ve duruş dengesi ile yürüyüş hızı gibi parametrelerde anlamlı iyileşmeler sağladığını göstermiştir. Ancak, Pilates'in düşme önlemedeki etkinliğini daha iyi değerlendirebilmek için daha uzun süreli çalışmaların yapılması gerektiği vurgulanmıştır (Donatoni da Silva vd., 2022). Egzersiz programlarının, yaşlı bireylerin güçlendirme, denge ve fiziksel performansını iyileştirdiği ve yaşam kalitesini artırdığı saptanmıştır (Genç, 2022). Düşme riski saptanan yaşlı bireylerde yapılan eğitim ve izlemin, düşmeyi önlemede etkili olduğu belirlenmiştir (Çakır, 2022). Kalp yetersizliği olan yaşlı bireylerde uygulanan güçlendirme tabanlı egzersiz programlarının, denge, düşme korkusu, düşme durumu, aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler yarattığı bulunmuştur (Karaman, 2015). Otago egzersizlerinin fiziksel performans, denge, düşme,

kırılgnalık ve güç üzerinde olumlu etkiler sağladığı bulunmuştur (Jahanpeyma, 2018). Multidisipliner müdahalelerin, düşme sayısını %34,2 oranında azaltarak yaşam kalitesini artırmada etkili olduğu saptanmıştır (Gülhan Güner, 2018). Denge egzersizlerinin, denge, kas gücü ve yaşam kalitesini artırmada etkili olduğu ve düşme riskini azalttığı görülmüştür (Aydın, 2019). Kare adım egzersizlerinin, düşme geçmişi olan yaşlı bireylerde rehabilitasyon programlarında etkili olduğu tespit edilmiştir (Kocaman, 2019). Egzersiz programlarının, yaşlı bireylerin egzersiz algısını, denge ve yürüme fonksiyonlarını iyileştirerek düşme riskini azalttığı belirlenmiştir (Arslan, 2019). Ayrıca, düzenli yapılan egzersizlerin yaşlı bireylerin fiziksel, mental ve sosyal açıdan faydalı sonuçlar sağladığı gösterilmiştir (Yapan Göral, 2020). Telerehabilitasyon yöntemiyle uygulanan egzersizlerin, yüz yüze uygulamalara kıyasla farklı bir etki yaratmadığı bulunmuştur (Şimşek, 2023). Son olarak, egzersiz davranışı değişim basamaklarının fiziksel ve psikososyal ölçüm parametreleri üzerinde önemli etkiler yarattığı tespit edilmiştir (Küpel, 2023). Ayrıca, Tai Chi Chuan egzersizlerinin yaşlı bireylerde düşme korkusunu azaltmada etkili olduğu ve her ortamda uygulanabileceği belirlenmiştir (Birimoğlu Okuyan, 2016). Yapılan bir çalışmada, Tai Chi'nin sarkopeni ve güçsüzlük olan yaşlı bireylerde fiziksel performansı, düşme korkusunu ve depresyonu iyileştirdiği, ancak kas kütlesi, kavrama gücü ve yürüyüş hızı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur (Huang vd., 2022). Araştırma bulguları, yaşlı bireylerde egzersiz ve düşme konularının özellikle Hemşirelik ve fakat Fizyoterapi ve Rehabilitasyon alanlarında yoğun olarak incelendiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, doktora düzeyindeki tezlerin fazla olması, bu alandaki akademik ilginin ve derinlemesine araştırma talebinin arttığını göstermektedir. Çalışmaların çoğunda, ön test-son test ve randomize kontrollü deneysel yöntemlerin tercih edilmesi, bu alandaki araştırmaların geçerliliğini artırmıştır. Ancak, yüksek lisans tezlerinde daha fazla detaylı analiz ve karma yöntem kullanımının gerektiği, gelecekteki araştırmaların daha zengin ve çeşitli veriler sunmasına olanak tanıyacaktır. Bu da alandaki literatüre anlamlı katkılar yapmayı sağlayabilir. Yaşlı bireylerde egzersiz ve düşme ilişkisini daha geniş bir açıdan ele almak, multidisipliner bir yaklaşımın önemini vurgulamaktadır. Bu tür çalışmalar, egzersiz programlarının etkinliğini artırarak yaşlı bireylerin yaşam kalitesini yükseltmek için daha uygulanabilir çözümler sunacaktır.

ÖNERİLER

Yüksek lisans düzeyinde yapılan tezlerde daha detaylı analizler ve karma yöntemler kullanılması, araştırmaların derinliğini artırarak literatüre daha güçlü katkılar sunabilir. Egzersiz ve düşme konularına yönelik çalışmaların hemşirelik ve fizyoterapi alanlarının ötesine geçerek spor bilimleri, gerontoloji ve psikoloji gibi farklı disiplinler tarafından da ele

alınması, multidisipliner bir bakış açısını teşvik edebilir. Araştırmalarda kullanılan veri toplama yöntemlerinin çeşitlendirilmesi, sadece ön test-son test yaklaşımıyla sınırlı kalınmaması, farklı nitel ve nicel araştırma tekniklerinin uygulanması, daha kapsamlı ve güvenilir sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır. Ayrıca, bu alanda yapılan çalışmaların teorik katkının ötesine geçerek uygulamaya yönelik çözümler sunması, egzersiz programlarının yaşlı bireylerin günlük yaşamlarına entegre edilmesine yardımcı olabilir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda multidisipliner bir yaklaşım benimsenerek farklı meslek gruplarının iş birliğiyle yaşlı bireylerde egzersiz ve düşme arasındaki ilişki daha geniş bir çerçevede ele alınmalıdır. Bu tür çalışmalar, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artıracak sürdürülebilir ve etkili müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

1.Yazar: %60

2.Yazar: %40

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgileri: Bu araştırmada, Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (YÖKTEZ)'nde yayımlanan lisansüstü tezlerin herkese açık olması ve genel erişime sunulması nedeniyle, araştırma kapsamındaki yazarlar tarafından açık erişimli olarak sunulan tezler değerlendirilmeye alınmıştır. Bu durumda, etik kurul izni alınmamıştır. Sorumluluk yazarlara aittir.

KAYNAKÇA

- Aksay, E. (2021). Rehabilitasyon Sporunun Yaşlı Yetişkinlerin Performans Düzeylerine Etkilerinin Senior Fitness Test ile Belirlenmesi. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 26(2), 247-264.
- Bayram, K. S. (2020). Yaşlı Bireylerde Pilates Egzersizlerinin Beden Kompozisyonu, Düşme Ve Kemik Mineral Yoğunluğuna Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.
- Çakır, A. D. (2022). Düşme Riski Saptanan Yaşlılarda Ekstremit Güçlendirme, Denge Egzersizleri Eğitiminin Ve İzleminin Etkinliği, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Demirli, A., Yıldırım, S., Akyüz, Ö., Özkara, A. B. (2024). Yaşlılarda Egzersiz ve Sağlık: Etkili Yaklaşımlar ve Sonuçlar. *Spor Ve Bilim Dergisi*, 2(2), 89-104.
- Donatoni da Silva, L., Shiel, A., & McIntosh, C. (2022). Effects of Pilates on the risk of falls, gait, balance, and functional mobility in healthy older adults: A randomised controlled trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 30, 30-41. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2022.02.020>
- Ekşi Uymaz, P. ve Nahcivan, N. (2013). Yaşlılar İçin Düşme Davranışları Ölçeği'nin kalıcı ve Güvenirliği. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 21(1), 22-32.
- Genç, F. Z. (2022). Yaşlılarda Otago Egzersizlerinin Düşme Korkusuna, Dengeye, Güçlendirmeye Ve Fonksiyonel Hareketliliğe Etkisi: Randomize Kontrollü DeneySEL Çalışma, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Şahin, Y., ve Erzeybek, M.S. (2025). Yaşlı Bireylerde Egzersiz ve Düşme: Türkiye'de 2000-2025 Yılları Arasında Yazılmış Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi. *Uluslararası Holistik Sağlık, Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 4(1), 87-104.
- Gülhan Güner, S. ve Ural, N. (2017). Yaşlılarda Düşme: Renklendirilmiş Tez Çalışmaları Kapsamında Durum Saptama. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(3), 9-15.
- Huang, C. Y., Mayer, P. K., Wu, M. Y., Liu, D. H., Wu, P. C., & Yen, H. R. (2022). The effect of Tai Chi in elderly individuals with sarcopenia and frailty: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Ageing Research Reviews*, 82, 101747. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2022.101747>
- Kaymak, B., Can, F. E., Gök, A., Toluk, Ö. (2019). Yaşlılarda Spor Yapma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Eskişehir Teknik Üniversitesi Bilim Ve Teknoloji Dergisi B - Teorik Bilimler*, 7(2), 204-210. <https://doi.org/10.20290/estubtdb.532806>
- Özmen, T., & Contarlı, N. (2023). Yaşlılarda Fiziksel Aktivite ve Egzersiz. *Unika Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 452-459.
- Sarıkaya, M., Polat, M., Seydel, G. Ş., Eryılmaz, S. G. K. (2018). Yaşlı Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 81-89.
- Soygüden, A., & Cerit, E. (2015). Yaşlılar İçin Egzersiz Uygulamalarının Önemi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 197-224. <https://doi.org/10.17218/husbed.58321>
- Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 15(3), 219-224.
- Şimşek, K. (2023). Düşme Hikayesi Olan Yaşlı Bireylerde Telerehabilitasyon Yöntemiyle Uygulanan Otago Egzersiz Programının Etkinliği, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Şen, G., & Erol, S. (2018). Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Düşme Korkusunu Azaltmada Güvenli Hareket ve Yürüme Programının Etkisi. *Sağlık Bilimleri Ve Meslekleri Dergisi*, 5(3), 387-396. <https://doi.org/10.17681/hsp.380635>
- TNSA. (2018). Türkiye Nüfus Sağlık Araştırması 2018. http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2018/rapor/TNSA2018_ana_Rapor.pdf
- Ünsal, H. Ş. (2020). Sarkopenisi Olan Yaşlı Bireylerde Ayakta Pilates Egzersiz Eğitiminin Kas Kuvveti, Fiziksel Performans, Denge Ve Düşme Riski Üzerine Etkileri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ünver, G. ve Yol, Y. (2023). Yaşlılarda Kalistenik Egzersizler. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 257-266.
- Yapan Göral, N. (2020). Yaşlılık Döneminde Düzenli Egzersizin Düşme Riski, Fonksiyonel Kapasite Ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Yürekli, G., Savaş, B. ve Çelik Kayapınar, F. (2023). Yaşlıların Yurt İçi Aktivitelerinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 803-812. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1353304>
- Sözbilir, M., Kutu, H. & Yaşar M. D. (2012). Science education research in Turkey. A content analysis of selected features of papers published. In J. Dillion & D. Jorde (Eds). *The world of Science Education. Handbook of Research in Europe*, 1-35.
- World Health Organization. (2021). Ageing. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> Erişim Tarihi: 01.03.2025

