

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Spor Yöneticiliği Bölümü

TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ

PROJE DEĞERLENDİRME VE SONUÇ RAPORU

PROJENİN ÖZETİ:

Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü 3. Sınıf öğrencileri tarafından “Yaşlı Bireylere Rekreatif Etkinliklerle Destek Projesi”, toplumun yaş almış bireylerine yönelik toplumsal duyarlılık kapsamında oluşturulmuştur. “Her Yaşta Spor, Her An Mutluluk!” sloganı ile yola çıkan proje, yaşlı bireylerin aktif yaşlanma sürecine katkı sunmayı amaçlamıştır. Fiziksel, zihinsel, sosyal yönden destekleyici etkinliklerle, yaşlıların yaşam kalitesini arttırmak hedeflenmiştir.

Proje, 2024-2025 bahar döneminde 15 hafta boyunca haftada iki saat süren uygulamalarla yürütülmüştür. Hedef kitlemiz, Tazelenme Üniversitesi ve Aktif Yaşlanma Merkezi'ndeki 50 yaş üzeri bireyler olmuştur. Fakat Aktif Yaşlanma Merkezindeki yetersiz katılımdan dolayı yalnızca 3 hafta uygulama yapılmıştır. Uygulamalar Gerontoloji Bölümü bahçesinde yapılmıştır. Proje süresince Tai chi kalistenik egzersizler, koordinasyon ve denge çalışmaları gibi etkinlikler yapıldı; aynı zamanda sosyalleşme, eğlenme ve kişisel farkındalığı arttıracak drama, oyunlar ve seminer düzenlendi. Açık göz-kapalı göz, stroop, aynada iz sürme, reaksiyon sürati gibi testlerle gelişim süreçleri izlendi. Ön ve son testler yapıldı.

Projede Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Bölümü gibi çeşitli kurumlar destek sağlamıştır. Giderler Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi tarafından aynı olarak karşılanmıştır.

“Yaşlı Bireylere Rekreatif Etkinliklerle Destek Projesi”, 2024-2025 bahar dönemi boyunca başarıyla uygulanmış ve belirlenen hedeflere büyük ölçüde ulaşmıştır. 50 yaş

ve üzeri bireylerin katılımı ile gerçekleştirilen haftalık etkinlikler sayesinde katılımcıların fiziksel aktiviteleri artmış, koordinasyon ve denge becerileri gelişmiş, zihinsel ve duygusal açıdan daha iyi hissettikleri gözlemlenmiştir. Tai chi, kalistenik egzersizler oyunlar ve sosyal etkinliklerin yer aldığı program, katılımcılar arasında güçlü bir sosyal bağ oluşturmuş; birçok yaşlı birey, ilk defa grup etkinliklerine katılarak sosyalleşme fırsatı yakalamıştır. Ayrıca drama çalışmaları ve seminerlerle bireylerin özgüvenlerinin artmasına ve aktif yaşlanma bilincinin yaygınlaşmasına katkı sağlanmıştır. Proje sonunda uygulanan değerlendirme anketlerinde, katılımcıların büyük çoğunluğu projeden memnuniyet duyduklarını, hem fiziksel hem de psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu olumlu geri bildirimler, projenin yalnızca kısa vadeli bir etki değil, sürdürülebilir bir yaşam alışkanlığı kazandırdığını da göstermiştir. Proje, diğer fakültelere ve yerel yönetimlere örnek teşkil edecek bir model olarak değerlendirilmiş, genişletilerek farklı bölgelerde uygulanabilir hale getirilmiştir. Sonuç olarak, proje hem toplumsal duyarlılık açısından anlamlı bir katkı sağlamış hem de yaşlı bireylerin yaşam kalitesine somut bir değer katmıştır.

1. PROJENİN ADI / SLOGANI:

“Yaşlı Bireylere, Rekreatif Etkinliklerle Destek Projesi”

“Her Yaşta Spor, Her An Mutluluk!”

2. PROJENİN KONUSU

“Yaşlı bireylere, sportif ve rekreatif etkinliklerle, eğlenceli ortamlar hazırlamak ve onları harekete geçirmek...”

3. PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:

Yaşlı Bireylerin;

- . Stresten uzaklaşarak eğlenmeleri, fiziksel aktivite ve rekreatif etkinliklerle sosyalleşmesini sağlamak,

- . Ruhsal farkındalık oluşturmak,
- . Koordinasyon ve denge gelişimini sağlamak,
- . Fiziksel aktivite yoluyla yaşam kalitesini arttırmak...

4. PROJENİN HEDEF KİTLESİ:

Tazelenme Üniversitesi'ndeki elli (50) yaş üzeri bireyler;

5. PROJEYİ DESTEKLEYEN KURULUŞLAR:

Akdeniz Üniversitesi;

Spor Bilimleri Fakültesi;

Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü;

6. PROJE PERSONELİ:

Proje Danışmanı : Prof. Dr. Kemal Alparslan ERMAN

Proje Asistanları : Öğr. Gör. Nihat AYÇEMAN

Fatih KOÇ

Proje Sözcüleri : Yasemin Fatma YILDIZ (541 562 12 64)

Fatıma Nur DADAK (544 204 18 95)

Proje Grubu Üyeleri : Yasemin Fatma YILDIZ

Cem MUTLU

Gözde YAPICI

Meryem Özlem COŞKUNER

Fatıma Nur DADAK

Proje Gönüllüleri : Buse Işlay DURDURUR

Sevgi PAMUK

7. PROJENİN İŞLEYİŞİ:

➤ Proje personeli, bahar dönemi boyunca, bir hafta önce yapacağı periyodik toplantılarla, “**Proje İş Planını**” gözden geçirdi; Yaşlılar için yapılabilecek sportif ve rekreatif etkinlikleri hazırladı;

1. Büyüklerimizin stresten uzaklaşarak eğlenebilmeleri;

2. Ruhsal farkındalık, estetik ve zevk tatmini, sosyalleşme, kişisel farkındalık ve sosyal temas ve gelişim kazandırmaya yönelik önceliklerini uygulamaya koyuldu ve çalışmalarla test edildi.

➤ Mayıs 2025'te, önceden belirlenecek -ve ön hazırlıkları yapılacak- bir günde, üniversitemizin bütün unsurlarıyla (öğrencileri, akademik- idari personeli, işletmecileri...) katılacağı “**HER YAŞTA SPOR, HER AN MUTLULUK!**” etkinliği yapılmıştır.

8. PROJENİN SÜRESİ:

15 Hafta: 2024-2025 Akademik Yılı, Bahar Dönemi;
Haftada İki (2) Saat Uygulama.

9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:

1. Görüşme ve yazışmalar;
2. Eğlenerek stresten uzaklaşmalarına, ruhsal farkındalık, estetik ve zevk tatmini, sosyalleşme, kişisel farkındalık ve sosyal temas ve gelişim kazandırmaya yönelik, haftalık uygulamalar;
3. Tanıtıcı duyuru ve afiş çalışmaları;
4. Rekreatif etkinlikler düzenlenmesi;

10. PROJENİN MALİYETİ:

Üniversitemiz, fakültemiz, yerel yönetimler ve bazı sponsorların öz kaynakları ile yürütülen, emek-yoğun bir projedir. Proje aynı yardımlarla sürdürülmüştür.

Bütçe Kalemleri	Yaşlı Bireylere, Rekreatif Etkinliklerle Destek Projesi	
Giderler	Birim	Toplam Miktar
1.Tabak	25 Adet	25
2.Tenis Topu	30 Adet	30
3.Merdiven	2 Adet	2
4.Halka	25 Adet	25
5.Huni	15 Adet	15
6.Anket	100 Adet	100

Bütçe Kalemleri	Yaşlı Bireylere, Rekreatif Etkinliklerle Destek Projesi	
Gelirler / Kaynaklar	Birim	Toplam Miktar
1. Tabak / SBF	25 Adet	25
2.Tenis Topu/ SBF	30 Adet	30
3.Merdiven/ SBF	2 Adet	2
4.Halka/SBF	25 Adet	25
5.Huni/SBF	15 Adet	15
6.Anket/ Proje Ekibi	100 Adet	100

11. PROJENİN SONUÇLARI, KATKILARI:

1.Proje kapsamında yaş almış bireylerin günlük rutinlerine egzersizleri dahil etmeleri ve bu alışkanlığı sürdürebilmeleri desteklendi;

2.Katılımcıların gelişim süreci, anketler ve test çalışmalarıyla takip edilerek elde edilen veriler doğrultusunda değerlendirildi;

3.Yaş almış bireylerin belediye parklarındaki spor aletlerinin doğru ve güvenilir kullanılması konusunda bilinçlendirildi;

4. Proje sayesinde yaş almış bireyler hem sosyalleşme imkânı buldu hem de eğlenerek farkındalıklarını artırma fırsatı yakaladı;

5. Yaş almış bireylerin ve gençlerin bir araya gelerek keyifli vakit geçirmesi, kuşaklar arası etkileşimi arttırmış ve yaş almış bireylerin mutluluğuna katkı sağlandı.

12. PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:

- Bu proje, sahip olduğu yapı ve elde ettiği olumlu çıktılar sayesinde sürdürülebilir bir model sunmaktadır. Öncelikle, proje kapsamında oluşturulan içerikler (egzersiz programları, seminer, anket ve test araçları) gelecekte benzer hedef kitleleri yönelik yeniden kullanılabilir ve geliştirilebilir niteliktedir. Projede görev alan gönüllü kadro, farklı dönemlerde benzer projelere öncülük edebilecek bilgi ve deneyimi edinmiştir;
- Park alanlarındaki spor aletlerinin doğru kullanımı, evde yapılabilecek egzersiz örnekleri ve temel egzersiz bilgilerini içeren bilgilendirici bir PDF dosyası oluşturularak katılımcılarla paylaşıldı;
- Katılımcıların egzersizler sırasında evde yapabilecekleri egzersizler uygulamalarla pekiştirilmiştir.
- Proje, diğer fakülteler ve üniversitelere örnek oluşturabilir;
- Projeye, Üniversitemizin ilçelerdeki birimleri de eklenebilir...

13. PROJENİN İŞ PLANI:

Projenin İş Planı

Tarih	Sorumluları	Etkinlik	Notlar-Sonuç
02 Ekim 2024	Proje koordinatörü	Proje grubunun oluşturulması	Aktif-uyumlu çalışma önceliğiyle oluşturuldu...
10 Ekim 2024	Proje grubu	Proje konusunun belirlenmesi	Proje kurgulandı...
10 Ekim 2024	Proje grubu sözcüsü	İletişim grubunun oluşturulması	Oluşturuldu; TDP Yönergesi incelendi...
28 Ekim 2024	Proje grubu üyeleri	Projenin, gönüllülere tanıtılması	Projeye, sorumlu gönüllüler katıldı...
06 Kasım 2024	Proje grubu üyeleri	Projelendirmenin değerlendirilmesi	Proje, ara sınavda sunuldu...
08 Kasım 2024	Prof. Dr. K. Alparslan ERMAN	Projenin, bölüme teklif edilmesi	Proje, Fakülte Kurulunda onaylandı...
28 Ekim 2024	Proje üyeleri ve danışmanı	Proje grubu toplantılarının planı	Toplantı plân, programları yapıldı...
04 Kasım 2024	Proje ekibi	Uygulamalar planlandı	Proje İş Plânı oluşturuldu...
14 Aralık 2024	Proje ekibi	Örnek uygulama	Ziyaretler ve uygulamalar planlandı
21 Aralık 2024	Proje ekibi	Projelendirmenin tamamlanması	Projeye son şekli verildi...
25 Aralık 2024	Proje ekibi	Proje hazırlıklarının sunumu	Proje hazırlıkları, final sınavında sunuldu...

1. Hafta	Proje grubu, uygulamalar öncesi, son toplantısını yaptı; hazırlıkları gözden geçirdi. Yaş almış bireylere bilgi vermek için seminer düzenlendi.
2. Hafta	Anket ve testler (açık göz-kapalı göz, stroop, reaksiyon sürati, aynada iz sürme) belirlenip uygulandı; Ölçümler ve ön testler yapıldı.
3. Hafta	Isınma hareketleri yapıldı. Denge ve koordinasyon egzersizleri ve soğuma hareketleri yapıldı.
4. Hafta	Isınma hareketleri yapıldı. Eşli denge çalışmaları yapıldı. El göz koordinasyonu için isim-top oyunu oynatıldı. Soğuma hareketleri yapıldı.
5. Hafta	Isınma hareketleri yapıldı. Motor becerilerini geliştirici (huniye halka atma oyunu) egzersizler yapıldı. Karşılıklı gruplar halinde hedefe top atma egzersizi yapıldı. Soğuma hareketleri yapıldı.
6. Hafta	Isınma hareketleri yapıldı. El belde ayak çevirme egzersizleri yapıldı. Egzersiz alanını tabakalarla daraltarak dengeyi arttırmaya yönelik bacak çekme ve yarım squat hareketleri yapıldı. Sayılar ve renklerle koordineli grup çalışması. Hareket zinciri drama etkinliği yaptırıldı. Soğuma hareketleri yapıldı.
7. Hafta	Isınma hareketleri yapıldı. Koordinasyon merdiven egzersizi yaptırıldı. Reaksiyon sürati egzersizi yapıldı. Yaratıcı drama etkinliği yapıldı. Soğuma hareketleri yapıldı.
8. Hafta	Bayram tatili nedeniyle egzersiz iptal edildi (01.04.2025).
9. Hafta	Isınma hareketleri yapıldı. Tai chi egzersizi yaptırıldı. Soğuma hareketleri yaptırıldı.
10. Hafta	Isınma hareketleri yaptırıldı. Merdivenle komutlu koordinasyon egzersizi yapıldı. Adım kombinasyonu hafıza oyunu oynatıldı. Reaksiyon sürati egzersizi yapıldı. Soğuma hareketleri yapıldı.
11. Hafta	Katılımcıların ders programında kaynaklanan aksiliklerden dolayı egzersiz iptal edildi.
12. Hafta	Isınma hareketleri yapıldı. El belde ayak çevirme egzersizleri yapıldı. Eşli squat, eşli denge egzersizleri yapıldı. Müzik eşliğinde ritimli dans koreografisi yapıldı. İki el bir kâğıt oyunu oynatıldı. Soğuma hareketleri yaptırıldı.
13. Hafta	Son testler yapıldı. Memnuniyet anketi yapıldı.
14. Hafta	“Proje Değerlendirme ve Sonuç Raporu” hazırlandı.
15. Hafta	Projenin kamuoyuna sunumu yapılacak (29.05.2025); proje, AVESİS’ e eklendi.

14. DEĞERLENDİRME ANKETİ / SONUÇ RAPORU ÖZET:

Not: Anket sonuçları ve değerlendirme raporu, formun en sonunda belirtilmiştir.

Memnuniyet anketi sonuçları:

1.Yapılan etkinliklerden memnun musunuz? Neden?

-Memnuniyet anketine katılan bireylerin projeden memnun oldukları tespit edilmiştir.

Egzersiz memnuniyetine ilişkin katılımcı görüşleri:

- Çok güzel ilgilenip güzel aktiviteler uygulattırdılar. Teşekkür ediyorum.
- Spor yapmış oluyorum.
- Bizim sağlığımız için yapıldığına inanıyorum.
- Evet çok hem de pek çok memnunum. Sağlıklı bir yaşam bağı kuruldu.
- Bizim yaşımızda hareketli olmak daha dinç hissediyorum o nedenle burada olmaktan çok mutluyum. Çok teşekkür ederim.
- Ne güzel çocuklarımız var ve onların rehberliği çok muhteşem.
- Her şey çok güzeldi. Çocuklarımız bizimle çok güzel ilgilendiler. Hem eğlendik hem de sporumuzu yaptık.
- Bu yaşlarda beden çalışması ideal.
- Çok güzel etkinlikler yaptık. Güler yüzlü çok tatlılar.
- Kızlarımız oğullarımız güler yüzleriyle bizi mutlu etti.
- Reflekslerimiz gelişti.

2.Sizce etkinliklerin eleştirilecek tarafı var mıydı?

- Bence çok güzel bir etkinlikti daha sık zamanlarda yapılmalıydı.
- Genel olarak yaşımıza uygun hareketler olması güzel.
- Çocuklar gibi şen olmanın eleştirilecek yanı yok.
- Sene başından itibaren başlasaydı daha iyi olurdu.
- Katılım devamı alınsaydı daha iyi olurdu.
- Daha sık zamanlarda yapılmalıydı.

3.sizce projenin sürdürülebilirliği için ne yapmak gerekir?

- Merak uyandırmak, teşvik etmek, yaşlılık sağlığıyla bütünleşmiş programlar yapmak.
- Haftada 1 gün çok az. En az 2 gün ve devamlı olmalı.
- Haftada en az 3 gün olmalı.
- Etkinliklerin daha değişik olması, katılımcıların daha çok olması.
- Etkinlikler daha uzun süreli olmalı
- Öğrenci sayısını arttırarak bu yaştaki insanlara yardımcı olmak güzel, bu şekilde devam etmesini istiyorum.
- Farklı etkinlikler eklenebilir.
- Seneye de devam edebilir.

PROJEDE YAPMAK İSTEDİĞİMİZ VE YAPTIĞIMIZ UYGULAMALAR:

- 1) Anket ve testleri uyguladık.
- 2) Dikkat ve odaklanma egzersizleri yaptık.
- 3) Tai chi egzersizi yaptırdık.
- 4) Drama etkinlikleri yaptırdık.
- 5) Koordinasyon ve denge egzersizleri yaptırdık.
- 6) Zihinsel yönlerini geliştirecek etkinlikler yaptırdık.
- 7) Belediye spor alanlarının nasıl kullanıldığına dair sunu hazırladık.
- 8) Memnuniyet anketi yaptık.
- 9) Projeyi tanıtıcı seminer yaptık.

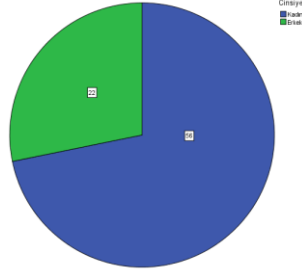
PROJEDE YAPMAK İSTEDİĞİMİZ AMA YAPAMADIĞIMIZ UYGULAMALAR:

- 1) Yoga yaptırmadık.
- 2) Afiş ve broşür hazırlamadık.
- 3) Turnuva yaptırmadık.
- 4) Aktif Yaşlanma Merkezine az katılımından dolayı devam edemedik.

15. ANKET SONUÇLARI VE DEĞERLENDİRME RAPORU

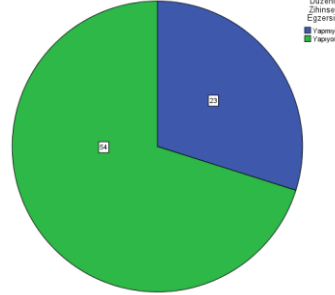
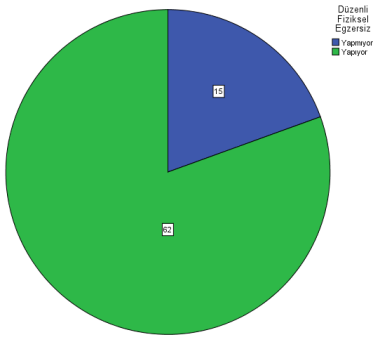
Proje ile ilgili anket sonuçları, bulgular ve değerlendirme.

Projeye katılan bireylerin 56'sı kadın (%71), 22'si (%29) erkek olduğu görülmektedir. Kronik hastalıklar sorulduğunda katılımcıların 30'unun (%38.5) kronik hastalığı olmadığı, 48 bireyin (%61.5) olduğu belirlenmiştir.



Tablo Katılımcıların egzersiz yapma durumu

	Yapıyor	Yapmıyor
Düzenli Egzersiz	15 (%19)	62 (%81)
Zihinsel Egzersiz	23 (%30)	54 (%70)



Tablodan anlaşılacağı gibi katılımcıların çoğunlukla egzersiz yaptıkları görülmektedir.

	%				
Eğitim Düzeyi	2.6 (ilkokul)	11.5 (Ortaokul)	28.9 (Lise)	47.4 (Lisans)	7.7 (Yüksek Lisans)
Ne tür Fiziksel Aktivite	80.8 (Yürüme)	3.8 (Koşma)	9 (Pedal çevirme)	1.3 (Diğer)	
Ne tür Zihinsel Aktivite	38.5 (Zekâ oyunları)	61.5 (Bilişsel aktiviteler)			
Sigara/Alkol kullanımı	1.3 (Sigara K)	10.3 (Alkol K)	14.1 (Sigara ve Alkol K)	67.9 (Hiçbiri)	

Katılımcıların, çoğunlukla Lisans, yapılan egzersizin çoğunlukla yürüme, yaptıkları zihinsel egzersiz türünde bilişsel egzersizler (su doku, bulmaca ve örgü) olduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcıların yaş ortalamalarının 67.93, Boylarının 161.19 ve ağırlıklarının ise 67.82 olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca; katılımcıların denge ve Aynada iz sürme değerleri de ölçülmüştür.

Stroop test sonuçları

	Ortalama	Standart Sapma
	a	
StroopSSÖ	29,5125	2,45911
StroopSSS	39,7175	12,10797
StroopRSÖ	78,5900	23,39320
StroopRSS	73,2030	38,16882
StroopFarkÖ	54,1825	12,24975
StroopFarkS	41,5050	18,20287

StroopSS: Stroop Siyah Ön Test, StroopRSÖ: Stroop Renkli Ön Test

Stroop Dikkat testi fark sonuçları incelendiğinde, %23 'lük bir gelişme olduğu görülmektedir.

Aynada İz Sürme Sonuçları

	Ortalama	Standart Sapma
AİSSÖ	135,9747	79,11321
AİSSS	156,1925	58,13555

AİSS: Aynada İz Sürme Süresi

Reaksiyon sürati sonuçları

	Ortalama	Standart Sapma
RS1Ö	430,1950	87,23108
RS1S	435,7450	105,78697
RS2Ö	389,8250	56,24065
RS2S	462,5200	277,84495
RS3Ö	387,6650	82,29372
RS3S	387,7000	126,98229

RS: Reaksiyon Süresi

Denge testi sonuçları

	Ortalama	Standart Sapma
DAGHÖ	3,0833	3,50216
DAGHS	1,1667	1,46680

DAGH: Denge Açık Göz Hata

Açık Göz Denge değişkeni incelendiğinde, %62'lik bir gelişme olduğu görülmektedir. Yaş almış bireylerde düşme riskinin arttığı düşünülecek olursa, denge parametresindeki değişimin olumlu olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak Projenin öngörülen amaçlarının bazılarının, hedefine ulaştığı düşünülmektedir. Denge parametresindeki sayısal artışın artmasının (düşme riskinin azaltılmasının), dikkate alınacak olursa, projenin hedefine ulaştığı söylenebilir.