



ISSN: 2651-2742

2023- Cilt: 6 Sayı: 1

Sayfa: 70-87.

Dergi Web Sitesi: <http://sita.cumhuriyet.edu.tr/tr/>

Gönderilme Tarihi: 20.06.2023

Düzeltilme Tarihi: 05.07.2023

Kabul Tarihi: 05.07.2023

Araştırma Makalesi (Research Article)

III. YAŞ GRUBU TERMAL TURİZM MÜŞTERİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI: SİVAS İLİ ÖRNEĞİ

III. Nutrition Habits of Age Group Thermal Tourism Customers: The Case of Sivas

Yasin SEVGEL*

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Abdullah MISIRLIOĞLU

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi

Öz

Tarihin ilk çağlarından beri insanlar farklı amaçlarla farklı bölgelere seyahat etmişlerdir. Bu seyahatler sayesinde farklı coğrafyalar keşfedilmiş farklı kültürlerle tanışılmıştır. Turizm faaliyetlerinde ortaya çıkan konaklama, yiyecek içecek gibi ihtiyaçların da doğmasıyla bir sektör haline gelmiştir. Günümüzde 65 ve üzerindeki nüfus, yaşlı nüfus olarak tanımlanmaktadır. Tıp ve teknoloji alanında yaşanan gelişmeler sayesinde dünya genelinde yaşamını sürdüren ileri yaş nüfusu hızla artmaya başlamıştır. Bu çalışmanın amacı üçüncü yaş grubu termal turizm müşterilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesidir. Termal konaklama işletmelerinde konaklayan müşterilerin, otel mutfak hizmetlerinde sunulan yiyecek ve içecek hizmetlerinin değerlendirilmesi ve beklentileri ve beslenme alışkanlıklarının ölçülmesidir. Çalışmaya veri toplamak amacıyla Sivas ili Sıcak Çermik'te bulunan Turizm İşletme Belgeli üç otelde 01- 31 Ağustos 2022 tarihleri arasında konaklayan 55 yaş ve üstündeki 1745 kişiye anket uygulanmıştır. Araştırmada veri analizi SPSS IBM 23 paket programı ile yapılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde frekans, yüzde ve ki kare analizleri kullanılmıştır. Araştırmada, ankete katılanların %50'sinin 60-69 yaş aralığında olduğu, üçüncü yaş turizm grubu termal turizm müşterilerinin %55,12'sinin yaşlı kadınlardan oluştuğu, %40'ının ilköğretim mezunu olduğu, müşterilerin %30'unda diyabet, kalp damar ve hipertansiyon hastalıklarının üçünün birlikte görüldüğü ve %66.92'sinde ise sürekli kullandığı bir ilaç olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların termal konaklama tesislerinde beslenme alışkanlıkları ile beslenme alışkanlıklarında hangi demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği analiz edilmiştir. Bu çalışma ile termal turizme yönelik hizmet sektöründe, Sivas turizmine yönelik arzın artması, turistik işletmelerin yiyecek ve içecek hizmeti konusunda özellikle üçüncü yaş turizmi açısından bilgilendirmesi, Sivas'ı ziyaret eden yerli ve yabancı

* Sorumlu Yazar: ysn.svg101@gmail.com

Önerilen Atıf: Sevgel Y. ve Mısırlıoğlu A. (2023). III. Yaş Grubu Termal Turizm Müşterilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Sivas İli Örneği, Sivas İnterdisipliner Turizm Araştırmaları Dergisi, 6(1), 70-87.

turistlerin beslenme alışkanlıklarıyla birlikte beklentileri konusunda yerel işletmeler başta olmak üzere ilgili kurum ve kuruluşlara bilimsel katkı sağlaması hedeflenmiştir.

Anahtar Kelimeler: III. Yaş Turizmi, Beslenme Alışkanlıkları, Yaşlılık

ABSTRACT

Since the early ages of history, people have traveled to different regions for different purposes. Thanks to these travels, different geographies have been discovered and different cultures have been met. It has become a sector with the emergence of needs such as accommodation, food and beverage in tourism activities. Today, the population aged 65 and over is defined as the elderly population. Thanks to the developments in the field of medicine and technology, the elderly population living around the world has started to increase rapidly. The aim of this study is to determine the nutritional habits of third age group thermal tourism customers. It is to evaluate the food and beverage services offered in hotel kitchen services and to measure the expectations and eating habits of customers staying in thermal accommodation establishments. In order to collect data for the study, a questionnaire was applied to 1745 people aged 55 and over who stayed in three hotels with Tourism Management Certificates in Sıcak Çermik, Sivas province between 01- 31 August 2022. Data analysis was conducted with SPSS IBM 23 package program. Frequency, percentage and chi-square analyses were used to analyze the data obtained. In the study, it was determined that 50% of the respondents were between the ages of 60-69, 55.12% of the third age group thermal tourism customers were elderly women, 40% of them were primary school graduates, 30% of the customers had diabetes, cardiovascular and hypertension diseases together and 66.92% of them had a medication that they were constantly using. It was analyzed whether the participants' eating habits in thermal accommodation facilities differ according to the demographic variables in their eating habits. With this study, it is aimed to increase the supply for Sivas tourism in the service sector for thermal tourism, to inform the tourist businesses about food and beverage service, especially in terms of third age tourism, and to provide scientific contribution to the relevant institutions and organizations, especially local businesses, about the expectations of local and foreign tourists visiting Sivas together with their eating habits.

Key words: 3rd Age Tourism, Nutrition Habits, Old Age

1. GİRİŞ

Günümüzde sağlık sistemlerindeki gelişmeler, teknoloji ve sağlıklı beslenme gibi faktörlerin etkisiyle insanların yaşam süreleri geçmişe nazaran giderek artmaktadır. 1980 yılında dünya nüfusunun 382 milyonu 60 yaş üzeri iken günümüzde bu sayı 962 milyona kadar yükseldiği istatistiklerden anlaşılmaktadır. 2050 yılı projeksiyonları dikkate alındığında ise yaşlı nüfus 2,1 milyar seviyelerine ulaşacağı ifade edilmektedir. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaşlı nüfus hızla artmaktadır.

Türkiye’de yaşlı nüfus 2016 yılında 6 milyon 651 bin 503 kişi iken son beş yılda %24,0 artarak 2021 yılında 8 milyon 245 bin 124 kişi olmuştur. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı ise 2016 yılında %8,3 iken, 2021 yılında %9,7'ye yükselmiştir. Yaşlı nüfusun 2021 yılında %44,3'ünü erkek nüfus, %55,7'sini kadın nüfus oluşturmaktadır (TÜİK 2022). Ülkemizde yaşlı bireylerin oranı arttıkça sağlık harcamaları da aynı oranda artış göstermektedir. Yaşlanmayla birlikte insanlarda bazı fiziksel ve ruhsal değişiklikler meydana gelir ve bu değişiklikler sebebiyle insanların beslenme alışkanlıklarının bir düzene sokulması gerekmektedir. Bireyler

yaşlanırken yaşam kalitelerini korunması ve kendilerini sağlıklı hissetmeleri önemlidir. Yaşla birlikte kronik hastalıklar gün yüzüne çıkmaktadır. Yaşlılığa bağlı gelişen hastalıklardan korunma ve önlenmesi için beslenme alışkanlıkları oldukça önemlidir.

Yapılan çalışmayla Sivas ili Sıcak Çermik Termal Bölgesinde bulunan 3 otelde konaklayan 55 yaş üstü bireylerin beslenme alışkanlıklarının tespit edilmesi ve belirlenen sorunlara çözüm önerilerinin getirilmesi amaçlanmıştır.

1.1. Turizm Kavramı ve Çeşitleri

Turizmin çeşitli tanımları olmakla beraber genel kabul görmüş çeşitli anlamları bulunmaktadır. Yerli ve yabancı ziyaretçileri çekmeye ve onların taleplerini ve isteklerini gidermek amacıyla yapılan firma faaliyetleri olarak (Harsell 1994: 7) tanımlanan turizm kavramı başka bir tanımda ise, yerli ve yabancı turistlerin sosyal ve iş yaşamlarından uzak başka bir yerde sürekli olmayan aktiviteleri ve bu alanlarda kaldıkları zaman dilimi boyunca isteklerinin sağlanması için yapılan aktiviteler olarak ifade edilmiştir (Mathieson ve Wall 1992: 1). Birleşmiş Milletler Dünya Turizm Örgütü (UNWTO 1994: 5) ise turizmi tanımlamış ve 3'e ayırmıştır. UNWTO'ya göre turizm, bireylerin düzenli olarak yaşamlarını idame ettikleri yerden uzaklaşarak süresi bir yılı geçmemek üzere her türlü amaçlarını giderdiği faaliyetler olarak tanımlayarak, iç turizm, dış turizm ve pasif dış turizm olarak 3'e ayırmıştır.

İç turizm (yani, kendi ülkeleri içinde seyahat eden turistler ve onları ağırlayan endüstri ve destek sistemi) ülkeye çeşitli sosyo-kültürel katkılar sağlayabilir. Neredeyse tüm bu insan odaklı katkılar, ulusal düzeyde tematik gelişmeleri teşvik eder (Jafari 1986: 492).

Dış Turizm, ülkeye farklı ülkelere turistlerin seyahat etmeleri ve konaklamalarını ifade eder ve ayrıca dış turizm ekonomik kalkınmada önemli bir rol oynamaktadır. Ekonomik büyümeyi teşvik eder ve diğer emtiaların gerçek ihracatının yanı sıra döviz toplama kabiliyeti nedeniyle görünmez bir ihracat olarak kabul edilir (Mariyono 2017: 83).

Pasif turizm ise, "deniz, güneş ve kum" destinasyonlarını tercih eden turistlerin asıl eylemleri kaplıca ve sağlık merkezlerinde güneşlenmek ve/veya dinlenme aktivitelerini içermektedir (Valek ve Axelsson 2012: 89).

1.2. Dünyada ve Türkiye'de Turizmin Gelişimi

Birinci Dünya Savaşı tamamlanmasıyla birlikte modern anlamda turizm ortaya çıktığını görmekteyiz. 1920'lerden itibaren turizm tüm araçlarıyla birlikte (otel, ulaşım türleri, deniz, eğlence, plaj v.d.) büyük ölçekte bir sektör haline gelmiştir (Evliyaoğlu 1994:7). 1950 yılında turizm faaliyetlerine 25 milyon kişi katılırken bu sayı 2000 yılında 683 milyona 2011 yılında ise 980 milyona ulaşmıştır (Karataş ve Babür 2013: 18). Dünya turizmine yönelik faaliyetler, 2009 yılında başlayan global mali kriz ve ekonomik resesyondan etkilenmiş, 2010 yılından sonra da büyüme yönlü pozitif olarak ilerleme kaydetmiştir. Dünya üzerinde, uluslararası turizm aktivitelerine katılan turist sayısı her geçen yılda artarak devam etmiştir (Akın, Şimşek ve Akın 2012: 66).

2019 yılının sonlarında Çin'de bulunan Vuhan şehrinde ortaya çıkan ve tüm dünyayı kasıp kavuran Covid-19 ile dünyada küresel krizler yaşanmış, ülkeleri birçok noktada çaresiz bırakmış ve sektörler içinde en çok etkilenen sektör turizm sektörü olmuştur. Çoğu ülkede seyahat acentaları kapanırken, evden çalışma sistemine dönmüştür. Pandeminin etkilerinin azalmasıyla birlikte uluslararası uçuşların normal seyrinde dönmeye başlamış ve 2020'nin başlarında turizm sektörü olumlu yönde gelişmeler sağlanmıştır (Sürme 2020: 8).

Planlı kalkınma dönemi ile birlikte Türkiye’de, turizm adına mevcut potansiyelinin yanında insan kaynaklarıyla birlikte alt ve üst yapı yatırımlarının harekete geçmesine neden olmuştur. Ülkenin kalkınması ve sosyal gelişmelerin artması turizm yatırımlarının daha da artmasına neden olmuştur. Ne yazık ki, finansman kaynaklarına ulaşamama, turizmin öncelikli sektör olmaması, son kalkınma planı dönemine kadar turizm yatırımlarının istenen boyutta olmamasına ve diğer yatırımlar içindeki payının düşük olmasına sebep olmuştur (Kahraman 1990: 5).

Ülkemizde turizmde yaşanan önemli gelişmeler planlı dönemle hayat bulmuş ve bu dönemde yaşanan gelişmeler mevcut hükümetlerin tercihleriyle ortaya çıkmıştır. Planlı dönemdeki gelişmeler, 1963-1983 yılları arası ve 1983’ten günümüz olmak üzere ve “liberalizasyon dönemi” olarak adlandırılan zaman dilimini kapsamaktadır (DPT 2007: 6). Kalkınma planlarıyla 2007’den başlayarak Cumhuriyetin 100. Yıl hedeflerine ulaşmak amacıyla turizm sektörünün yol haritası çizilmiştir. 2023 Turizm Stratejisi ile birlikte yönetim kavramının devreye sokulmasıyla yerelde konsey gibi yapılar oluşturulmuş ve yerelin tüm katkı ve görüşleri alınarak turizm politikalarına ulaşmak hedeflenmiştir. 2019-2023 yıllarını kapsayan On Birinci Kalkınma Planı döneminde, turizm gelirinin artırılarak 65 milyar dolara ziyaretçi sayısının da 75 milyon kişiye ulaşması planlanmıştır (Tuncel 2019: 60).

1.3. Turizm Çeşitleri

Turizm çeşitleri konusunda çok fazla kaynakta farklı sınıflandırmalar yapılırsa da turizm türlerinin birbiriyle olan yakın ilgisi kriterlere bakarak bir aşağıdaki gibi bir sınıflandırma yapmak mümkün olacaktır (Kozak 2012: 14-27).

- ✓ Katılan kişi sayısına göre turizm çeşitleri
- ✓ Ziyaret edilen yere göre turizm çeşitleri
- ✓ Katılanların sosyo-ekonomik durumlarına göre turizm çeşitleri
- ✓ Katılanların amaçlarına göre turizm çeşitleri
- ✓ Katılanların yaşlarına göre turizm çeşitleri

Bu makalede katılanların yaşlarına göre turizm çeşitleri ele alınacaktır.

1.3.1. Katılanların yaşlarına göre turizm çeşitleri

Turizm faaliyetlerine katılanların yaş gruplarına göre sınıflandırmasıyla ortaya çıkan turizm türüdür.

Gençlik turizmi

Turizm kavramı Dünya Turizm Örgütü tarafından şu şekilde tanımlanmaktadır: “Kişilerin boş zamanlarında, işlerinde ya da diğer amaçlarla her zamanki ortamlarının dışındaki yerlere art arda bir yılı geçmemek üzere yirmi dört saatten fazla seyahat etmeleri ve burada kalmaları faaliyetleri” olarak tanımlanmaktadır. “Gençlik turizmi” kavramı özel literatürde geniş bir şekilde tanımlanmıştır; ancak evrensel olarak belirlenmiş ve kabul edilmiş net bir tanım yoktur. Dünya Turizm örgütü ve Birleşmiş Milletler, bölgeler arasındaki istatistiksel tutarlılığı sağlamak için, "gençliği" 15 ila 24 yaş arasındaki kişiler olarak kategori etmiştir. Bu yaş aralığında bulunan tüm bireylerin yaptıkları seyahat ve konaklama gençlik turizmi olarak ele alınmaktadır (Demeter ve Bratucu 2014: 115).

Yetişkin turizmi

25-55 yaş arası insanların katıldığı turizm hareketliliğine denmektedir. Bireyle hala aktif iş yaşamının yoğunluğu altındadırlar. Diğer yaş turizmine göre aile yapıları dikkate alındığında daha fazla sorumluluk altında bulduklarında ona göre hareket etmektedirler. Genellikle iş ve çocuklarının eğitim hayatlarını dikkate aldıklarından yaz aylarını dikkate almaktadırlar (Patterson 2006: 105).

Üçüncü Yaş Turizmi

55 yaş ve üzeri insanların gerçekleştirdikleri turizm faaliyetine denmektedir. Günümüzde insan ömrünün uzaması, teknolojiye ve sağlık sistemlerindeki gelişmelerin etkisiyle gelişmiş ülkelerin sosyal politikalarının da devreye girmesiyle birlikte bu yaş grubunun yapmış olduğu seyahatler ve konaklamaları kapsamaktadır. İş yaşamında sonra, ailevi sorumluluklarının da azalmasıyla birlikte, dini, sağlık, kültürel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak gelişen bir alan haline gelmiştir (Moscardo 2006: 35).

2. III. YAŞ GRUBU

Alanyazın araştırıldığında üçüncü yaş grubu için hangi yaşlardaki kişileri tanımladığına ilişkin kesin olarak bir tanım konulamamıştır ancak üçüncü yaş grubu/yaşlılık dönemi adına değişik tanımlamalar bulunmaktadır (Sert 2019: 205). Walker yaşlılığı şu şekilde belirlemiştir: iş yaşamına ait emeklilik öncesi ve erken emeklilik grubu "55-64 yaş" iş yaşamı sonrası emekliler "65-74 yaş", yaşlı emekli bireyler "75-84 yaş" ve 85 yaş ve üzeri bireylerden oluşmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaşlılığı şu şekilde tanımlamıştır; "65-74" genç yaşlı, "75-84" orta yaşlı, "85+" ise ileri yaş evresi şeklinde kategorize etmiştir (Tiryaki 2020: 65). Bu tanımlardan farklı yaşlı bireyler için yapılan sınıflandırmalar dikkate alındığında, alanyazında 60 yaş ve üstü bireylerden anılırken "yaşlılar" kelimesinin özenle kullandığı görülmektedir (Balinska ve Wojcieszak - Zbierska 2020: 110).

2.1. Yaşlılarda Beslenme ve Beslenmenin Önemi

Bireyler adına beslenme, insan vücudunun fonksiyonlarını eksiksiz yerine getirebilmesi için şart olan besin unsurlarını yetecek oranlarda ve belirli periyotlarda alması olarak ifade edilir. Beslenme kişilerin dinamik ve sağlıklı olarak hayatlarını sürdürmeleri, bireylerin kültürel ve sosyal alanda sürekli ilerleme sağlayabilmeleri ve kaliteli bir yaşam idame ettirmeleri adına en önemli şartlardır (Ergül 2021: 87).

Yaşlı bireylerde beslenme, kişilerin sağlığının mevcut durumuna etki edecek en önemli etkidir. Her yaş grubundaki gibi üçüncü yaş grubu bireylerde de yetersiz ya da düzenli olmayan beslenme sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Yaşlılık döneminde bireylerin, sağlıklarının doğru bir beslenme ile korunma altına alması ve mevcut sağlık sorunlarının en aza indirilmesi olur. Yaşlılık sürecinde kişilerin zinde ve sorunsuz hayatlarını sürdürebilmeleri üçüncü yaş grubundaki kişilerin dengeli beslenmelerine önem verilmelidir (Arslan ve Çakıroğlu 2019: 151).

İnsanların beslenme şekilleri, söz konusu kişi vücudunun o yaş grubuna dahil olana kadar sürdürdüğü yaşamın içinde geçirdiği kronik rahatsızlıkların buna bağlı aldığı ilaçların, fiziksel, sosyal, psikolojik durumların oluşturduğu nedenler doğrultusunda şekillenir. Doğal şartlarda yaş alma sürecinin sonucu olarak meydana gelen bu değişim, beslenmenin kişiye uygun şekilde planlanmasının önemini arttırmaktadır. Yaşlı bireylerde beslenme şekilleri planlanırken yetersiz besin kaynağı tüketiminin kronik hastalıkların engellenmesi ve yaşlılarda bulunabilen akut-kronik hastalıkların göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Ayrıca

yaşlı grubundaki bireylerin besin tüketimini etkileyebilecek faktörler, diğer gruplardaki bireylere göre değişiklik göstermektedir. Yaşlılar, tüm yaş grupları içerisinde yetersiz beslenme bakımından yüksek risk grubunda sınıftadırlar. Yetersiz beslenme; ölüm oranlarında artış, yaşam standardındaki kalitenin düşmesi ve tıbbi rahatsızlıklar sebebiyle hastanede yatışa kadar pek çok olumsuz duruma neden olabilecek bit tehdittir şeklinde tanımlayabiliriz (Tiryaki 2020: 88). Ayrıca yetersiz beslenmenin yaşlılıkta malnutrisyon, morbidite ve mortalite ile yakından ilişkili olduğunu da söyleyebiliriz (Arslan ve Çakıroğlu 2019: 152-155).

2.2. Yaşlılarda Beslenme Alışkanlıkları

Geçmişten günümüze kişilerin beslenme alışkanlıklarında zaman zaman farklılıklar olduğu görülmüştür. Yeryüzüne baktığımızda da ülkeler içinde beslenme alışkanlıkları yönünden farklılıklar vardır (Ergül 2021: 89).

İnsanların yaşlılık dönemini araştırıldığında farklı dönemlerde besin alımı ve duyulan ihtiyaçlar yönünden farklılıklar bulunmaktadır. Üçüncü yaş grubu kişileri, diğer yaş gruplarındaki bireylerle aynı besinlere gereksinim hissederler fakat ihtiyaç duydukları oranlar gençlerinkine göre farklılık gösterir. Üçüncü yaş grubu kişilerin hayatları için düzenli beslenmenin önemi yadsınamaz. Yaş aldıkça insanlar hayat tarzlarını da farklılaştırabilmektedir. Bu değişiklik, insanın yeme-içme zevklerini ve alınan besin miktarlarını da etkilemektedir. Üçüncü yaş grubu insanlarda süt ve süt ürünleri, et, kuru baklagiller, tahıllar gibi ürünlerin tüketilmesine dikkat edilmeli aynı zamanda öğün sayısı üç ana ve üç ara şeklinde yapılmalıdır (Tiryaki 2020: 91).

Üçüncü yaş grubu döneminde, bu gruptaki kişilerin yaş alma sebebiyle fiziksel, enerji yapılarında ki değişiklikler, su metabolizması ve dehidrasyon, immün sistemlerinde ki değişiklikleri ve nörolojik aktivitelerinde değişimler olabilir. Su metabolizması ve dehidrasyonun yaşlılığa etkisine bakıldığında sıvı tüketimi yani su tüketimi oldukça önemlidir (Alan, 2017: 68-69). Yaşlı insanlarda su vücut ağırlığının %50 sini oluşturduğundan insan metabolizması için önemi çok büyüktür (Tiryaki 2020: 92). Çünkü yaşlı bireylerde su tüketiminin azalmasından kaynaklı örneğin deri tabakasında incelmeler yaşanmaktadır (Arslan ve Çakıroğlu 2019: 156). Buna karşılık yaşlı insanlar da su tüketimi ihtiyacı hissetme oranları azaldığından su içme miktarları da azalmaktadır (Hoca 2016: 43).

Yaşlılık durumunda ise immün sisteminde gerçekleşir. Bağışıklık hücrelerinin çoğalma hızının yavaşlaması sonucunda insan vücudun enfeksiyonlara karşı gösterdiği direnç kısmen azalır. Bu durumda üst solunum yolları rahatsızlıklarında artış görülür (Alan 2017: 69).

3. YÖNTEM

Bu araştırmanın temel amacı, üçüncü yaş grubu termal turizm müşterilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesidir. Termal konaklama işletmelerinde konaklayan müşterilerin, otel mutfak hizmetlerinde sunulan yiyecek ve içecek hizmetlerinin değerlendirilmesi ve beklentileri ve beslenme alışkanlıklarının ölçülmesi amaçlanmıştır. Üçüncü yaş turistlerine yönelik yerli ve yabancı literatürde çalışmaların sınırlı olması dolayısıyla literatüre katkı sağlaması açısından önem taşımaktadır.

Araştırmanın evreni Sivas ili Sıcak Çermik'te bulunan Turizm İşletme Belgeli üç otelde 01- 31 Ağustos 2022 tarihleri arasında konaklayan 50 yaş ve üstündeki 1745 kişilerden oluşmaktadır. Örneklem hesaplama formülü ile çalışmaya 385 kişi dahil edilmiş ve çalışmamıza 390 kişi

katılmıştır. Verilerin tamamı anket soruları ile toplanmış yüz yüze görüşme tekniği kullanılmış ve soruların çoğu evet ya da hayır şeklinde düzenlenmiştir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Verilerin tamamı yüz yüze görüşme tekniği ile yapılmış ve soruların çoğu evet ya da hayır şeklinde düzenlenmiştir. İki bölümden oluşan anket formunun birinci kısmı demografik özelliklere yönelik sorulardan oluşmaktadır. Anketin ikinci kısmında ise beslenme alışkanlıkları ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlere yönelik 26 sorudan oluşmaktadır.

Anket formu Köse'nin (2011) "Orta ve Geç Adolesanlarda Beslenme Alışkanlıklarının Beden Kitle Endeksi ve Kan Basıncı Üzerine Etkisi" başlıklı Yüksek Lisans Tez çalışmasından alınmıştır. Araştırmada veri analizi Araştırmada veri analizi SPSS IBM 23 paket programı ile yapılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde frekans, yüzde ve ki kare analizleri kullanılmıştır.

4. BULGULAR ve YORUMLAR

Çalışmaya katılanların %55,0'ı kadınlardan %45,0'ı erkeklerden oluşmaktadır. Yapılan çalışmaya kadınların erkeklere oranla daha fazla katılım sağladığı söylenebilir. Bu durum ayrıca, termal turizmin kadınlar tarafından daha fazla tercih edildiği anlamına da gelebilmektedir. Diğer yandan veri toplama aşamasında termal kaplıca kalan görüşmecilerin kadın ağırlıkta olduğu görülmüştür. Buna göre termal turizmin kadınlar tarafından daha sıklıkla tercih edildiği ifade edilebilir. Bilindiği üzere termal kaplıcalar her mevsim her cinsiyet ve yaş grubundan bireylerin dinlenme, serbest zaman geçirme ve terapi merkezi olarak kullanılan mekanlardır. Böylece, kadınların termal tesislerde tatil yapma ihtiyacı duyduğu belirtilebilir.

Çalışmaya katılan müşterilerin %26,7'sinin 50-59 yaş grubu arasında, %48,8'inin 60-69 yaş grubunda olduğu, %19,3'ünün 70-79 yaş grubunda olduğu %5,1'inin ise 80 yaşından fazla olduğu görülmektedir. Ankete en çok katılım sağlayan yaş grubunun 60-69 yaş grubu arasında olması bu yaş aralığındaki bireylerin hem ileri yaş hem de hala görece olarak dinamik bir yaş grubunda olmalarından dolayı termal turizmi tercih ettikleri göstermektedir. 80 yaşından büyük bireylerin ise katılım oranının düşüklüğü de dikkat çekmektedir. Bu yaş grubundaki yaşlıların bireysel olarak gündelik hayatını devam ettirememesinden kaynaklandığı belirtilebilir.

Katılımcıların %67,1 oranında sürekli ilaç kullandıkları görülmektedir. Buna göre, ülkemizdeki termal müşterilerinin herhangi bir kronik rahatsızlığı iyileştirme amacı taşıyarak tatile geldikleri belirtilebilir.

Görüşmecilere sigara kullanıp kullanmadıkları üzerine soru yöneltilmiştir. Katılımcıların %28,3 oranında sigara kullandıkları, %71,7 oranında ise sigara kullanmadıkları ortaya çıkmıştır. Buna göre termal müşterilerin zararlı alışkanlıklara karşı mesafeli olarak sağlıklı yaşamı tercih ettikleri söylenebilir. Görüşmecilere alkol kullanıp kullanmadıkları üzerine soru yöneltilmiştir. Görüşmecilerin % 91,5 oranında alkol kullanmadıkları, %8,5 oranında ise alkol kullandıkları öğrenilmiştir. Buna göre, ülkemizdeki termal müşterilerinin alkol kullanmayan bir müşteri yapısında sahip olarak sağlığa zararlı alışkanlıklarda daha az sahip bireyler olduğu ortaya çıkmaktadır.

Görüşmecilerin %68,4 oranında kronik hastalığa sahip olduğu, %31,6 oranında ise kronik hastalığa sahip olmadığı görülmektedir. Buna göre termal müşteriler kaplıca tatilinin kronik hastalığının tedavisi için tercih etmektedir.

Görüşmecilere ailesinde (anne, baba, ağabey, abla, kardeş) kalp krizi geçiren olup olmadığı üzerine soru yöneltilmiştir. Katılımcıların %19,5'i böyle bir öyküye sahip olduklarını, %80,5'i ise sahip olmadığını belirtmiştir. Buna göre termal kaplıca kalıtımsal olarak kalp hastalığı olmayan müşterilerin tercih ettiği görülmektedir. Görüşmecilere ailesinde (anne baba abi, abla kardeş) yüksek tansiyon olup olmadığı üzerine soru yöneltilmiştir. Katılımcıların %26,2'si böyle bir öyküye sahip olduğunu, %73,8'i ise sahip olmadığını belirtmiştir. Buna göre termal kaplıca kalıtımsal olarak yüksek tansiyon olmayan müşterilerin tercih ettiği görülmektedir.

Görüşmecilere ailesinde (anne baba abi, abla kardeş) obez olup olmadığı üzerine soru yöneltilmiştir. Katılımcıların %28,5'si böyle bir öyküye sahip olduğunu, %71,5'i ise sahip olmadığını belirtmiştir. Buna göre termal kaplıca kalıtımsal olarak obez olmayan müşterilerin tercih ettiği görülmektedir.

Görüşmecilere ailesinde (anne baba abi, abla kardeş) diyet yapıp yapmadığı üzerine soru yöneltilmiştir. Katılımcıların %41,9'u diyet yaptığını, %58,1'i ise diyet yapmadığını belirtmiştir. Bu oran bir önceki verilere göre birbirine daha yakın oranda çıkmıştır. Bu durum termal müşterilerinin geldiği kültürün tüketim alışkanlıklarına bağlı olarak beslendiğini göstermektedir. Ayrıca katılımcıların çoğunlukla düzenli bir diyet listesine göre değil rastgele bir beslenme ve tüketim alışkanlıklarının olduğu açığa çıkmaktadır.

Görüşmecilere vitamin mineral ilaç takviyesi ve benzeri alıp almadıkları üzerine soru yöneltilmiştir. Katılımcıların %49,1'i takviye aldığını, %50,9'u ise almadığını belirtmiştir. Bu oran birbirine oldukça yakındır. Bu durum Termal kaplıca müşterilerinin takviyelerin sağlık üzerine etkileri üzerine ikilemede kaldıklarını göstermektedir. Katılımcılar takviye besinlerin, termal suyun sağlığa etkileri kadar önemli olup olmadığı hakkında kararsız olduğu belirtilebilir.

Görüşmecilere günde kaç öğün yemek üzerine soru yöneltilmiştir. Termal turizm müşterilerinin %48,8'inin iki öğün, % 44,0'ının üç öğün, %7,2'sinin ise dört öğünden fazla beslendikleri görülmektedir. Buna göre katılımcıların düzenli beslendiği ve sağlıklı yaşamaya çalıştıkları söylenebilir. Görüşmecilere öğünlerde süt ve süt ürünleri tüketimi yapıp yapmadıkları üzerine soru yöneltilmiştir. Termal turizm müşterilerinin %63,5'inin tükettiği, % 36,5'inin tüketmediği görülmektedir. Buna göre katılımcıların beslenme alışkanlıklarında süt ve süt ürünlerine önem verdikleri ve sevdikleri söylenebilir.

Görüşmecilere öğünlerde ekmeği ne kadar tükettikleri üzerine soru yöneltilmiştir. Buna göre katılımcıların %25,5'i 1-2 dilim, %33,9'u 3-4 dilim, %20,3'ü ise 5 dilim ve fazlası ekmek tükettiklerini belirtmişlerdir. Termal turizmi tercih eden bireylerin her öğünde 3 dilim ekmek tüketmesi iki öğünlük beslenmede 6 dilim ekmek tüketim yapması karbonhidrat ağırlıklı beslendikleri anlamına gelmektedir. Bu durum da görüşmecilerin normal kilolarından bir miktar fazla oldukları söylenebilir. Gün içinde 3 ila 4 bardak su içtikleri tespit edilmiştir. Günlük su tüketiminin yetersiz olduğu görülmüştür.

Katılımcıların öğün aralarındaki atıştırma alışkanlığına bakıldığında, %23,9'u atıştırma alışkanlığının olduğunu, %76,1'i atıştırma alışkanlığının olmadığını belirtmiştir. Buna göre termal turizm müşterilerinin ara öğün beslenme alışkanlığının olmadığı ortaya çıkmaktadır. Görüşmecilerin yemekleri yeme hızına baktığımızda ise %39,6 oranında yavaş yedikleri, %48,3 oranında normal hızla, %12,1'inin ise hızlı yediği görülmektedir.

Katılımcıların düzenli spor alışkanlığına bakıldığında %6,4'ü düzenli olarak spor yaptığını belirtirken, %93,6'sı düzenli spor alışkanlığının olmadığını ifade etmiştir. Buna göre

katılımcıların sportif hayatlarının olmadığı hareketsiz yaşam tarzına sahip olduğu söylenebilir. Çalışmaya katılım sağlayan görüşmecilerin kahvaltı düzenlerine bakıldığında %93,6'sının düzenli olarak kahvaltı yaptığı görülmektedir. Buna göre termal turizm müşterilerinin kahvaltı öğününe önem verdikleri söylenebilir. Görüşmecilerin öğün atlama sıklığına bakıldığında %9,5'inin öğün atladığı, %84,6'sının ise öğün atlamadığı görülmekte olup düzenli beslenmeye önem verdikleri belirtilebilir.

Öğün atlama durumuna bakıldığında ise %2,7 oranında kahvaltının atlandığı, çoğunlukla ise %86,5 oranında öğle öğününün atlandığı, %10,8 oranında ise akşam yemeğinin atlandığı ortaya çıkmaktadır. Görüşmecilere olumsuz bir duygu durumunda yeme sıklığının nasıl olduğu hakkında soru sorulmuştur. Hiç yemediğini belirtenlerin oranı %13,4 iken, her zamankinden az yediğini söyleyenlerin oranı %38,6'dır. Her zamankinden çok ve sık yediğini söyleyenlerin oranı ise %32,6'dır. Bir değişiklik olmadığını belirtenlerin oranı ise %15,4'tür.

Görüşmecilere olumlu bir duygu durumunda yeme sıklığının nasıl olduğu hakkında soru sorulmuştur. Hiç yemediğini belirtenlerin oranı %9,8 iken, her zamankinden az yediğini söyleyenlerin oranı %37,0'dır. Her zamankinden çok ve sık yediğini söyleyenlerin oranı ise %33,4'tür. Bir değişiklik olmadığını belirtenlerin oranı ise %19,8'dir.

Tablo 1: Yeme Alışkanlıkları ve Yaş Grupları Arasındaki İlişki

		Yaş Grupları				Test	
		50-59	60-69	70-79	80 >		
Diyet Yapıyor musunuz?	Evet	n	39	87	25	12	$X^2=6,960;$ $p=,073$
		%	23,9	53,4	15,3	7,4	
	Hayır	n	65	103	50	8	
		%	28,8	45,6	22,1	3,5	
Vitamin Mineral ilaç takviyesi ve benzeri alıyor musunuz?	Evet	n	60	86	35	10	$X^2=4,376;$ $p=,224$
		%	31,4	45,0	18,3	5,2	
	Hayır	n	44	104	40	10	
		%	22,2	52,5	20,2	5,1	
Günde kaç öğün yemek yersiniz?	2 öğün	n	58	106	23	3	$X^2=25,620;$ $p=,000^*$
		%	30,5	55,8	12,1	1,6	
	3 öğün	n	38	74	44	15	
		%	22,2	43,3	25,7	8,8	
	4 ve üzeri	n	8	10	8	2	
		%					

III. Yaş Grubu Termal Turizm Müşterilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Sivas İli Örneği

		%	28,6	35,7	28,6	7,1	
Öğünlerinizde süt ve süt ürünlerine yer veriyor musunuz?	Evet	n	62	129	42	14	$X^2=4,445;$ $p=,217$
		%	25,1	52,2	17,0	5,7	
	Hayır	n	42	61	33	6	
		%	29,6	43,0	23,2	4,2	
Öğünlerinizde ekmeği ne kadar tüketirsiniz?	1-2 dilim	n	37	41	23	10	$X^2=21,121;$ $p=,012^*$
		%	33,3	36,9	20,7	9,0	
	3-4 dilim	n	39	65	24	4	
		%	29,5	49,2	18,2	3,0	
	5 ve daha fazla	n	20	44	14	1	
		%	25,3	55,7	17,7	1,3	
	Hiç tüketmem	n	8	40	14	5	
		%	11,9	59,7	20,9	7,5	
Öğün aralarında atıştırma (kuruyemiş, çikolata, gofret vs.) alışkanlığınız var mı	Evet	n	22	45	22	4	$X^2=1,820;$ $p=,618$
		%	23,7	48,4	23,7	4,3	
	Hayır	n	82	145	53	16	
		%	27,7	49,0	17,9	5,4	
Yemeği ne hızda yersiniz?	Yavaş	n	40	78	28	8	$X^2=8,352;$ $p=,213$
		%	26,0	50,6	18,2	5,2	
	Normal	n	48	98	33	9	
		%	25,5	52,1	17,6	4,8	
	Hızlı	n	16	14	14	3	
		%	34,0	29,8	29,8	6,4	
	Evet	n	16	8	1	0	$LR=19,333;$
		%	64,0	32,0	4,0	0,0	$p=,000^*$

III. Yaş Grubu Termal Turizm Müşterilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Sivas İli Örneği

Düzenli spor fiziksel aktivite yapıyor musunuz?	Hayır	n	88	182	74	20	
		%	24,2	50,0	20,3	5,5	
Her gün düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız?	Evet	n	96	179	70	19	LR=,474; p=,925
		%	26,4	49,2	19,2	5,2	
	Hayır	n	8	11	5	1	
		%	32,0	44,0	20,0	4,0	
Gün içerisinde öğün atlar mısınız?	Evet	n	10	19	7	1	LR=2,171; p=,903
		%	27,0	51,4	18,9	2,7	
	Hayır	n	90	159	62	18	
		%	27,4	48,3	18,8	5,5	
	Bazen	n	4	12	6	1	
		%	17,4	52,2	26,1	4,3	
Evet ise en çok hangi öğünü atlıyorsunuz?	Kahvaltı	n	0	1	0	0	LR=8,336; p=,231
		%	0,0	100,0	0,0	0,0	
	Öğle	n	8	18	5	1	
		%	25,0	56,3	15,6	3,1	
	Akşam	n	2	0	2	0	
		%	50,0	0,0	50,0	0,0	

Yaş değişkenine göre üçüncü yaş grubundaki bireylerin termal konaklama tesislerinde beslenme alışkanlıklarına etki eden faktörler arasındaki ilişki nasıldır? Olan birinci araştırma sorusuna göre yeme alışkanlığı ile yaş grupları arasındaki ilişki incelenerek ki-kare analizi yapılmıştır. Yapılan ki-kare analizinde öğün sıklığı, öğünlerde ekmek tüketme miktarı ve yapılan fiziksel aktiviteler ile yaş grupları arasında ilişki olduğu görülmüştür.

Tablo 2: Yeme Alışkanlıkları ve Cinsiyetler Arasındaki İlişki

	Cinsiyet	Test
--	----------	------

III. Yaş Grubu Termal Turizm Müşterilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Sivas İli Örneği

		Kadın	Erkek	
Diyet Yapıyor musunuz?	Evet	n 87	76	$X^2=,304;$ $p=,581$
		% 53,4	46,6	
	Hayır	n 127	99	
		% 56,2	43,8	
Vitamin Mineral ilaç takviyesi ve benzeri alıyor musunuz?	Evet	n 111	80	$X^2=1,459;$ $p=,227$
		% 58,1	41,9	
	Hayır	n 103	95	
		% 52,0	48,0	
Günde kaç öğün yemek yersiniz?	2 öğün	n 108	82	$X^2=1,118;$ $p=,572$
		% 56,8	43,2	
	3 öğün	n 93	78	
		% 54,4	45,6	
	4 ve üzeri	n 13	15	
		% 46,4	53,6	
Öğünlerinizde süt ve süt ürünlerine yer veriyor musunuz?	Evet	n 130	117	$X^2=1,550;$ $p=,213$
		% 52,6	47,4	
	Hayır	n 84	58	
		% 59,2	40,8	
Öğünlerinizde ekmeği ne kadar tüketirsiniz?	1-2 dilim	n 63	48	$X^2=1,755;$ $p=,625$
		% 56,8	43,2	
	3-4 dilim	n 71	61	
		% 53,8	46,2	
	5 ve daha fazla	n 47	32	
		% 59,5	40,5	

III. Yaş Grubu Termal Turizm Müşterilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Sivas İli Örneği

	Hiç tüketmem	n 33	34	
		% 49,3	50,7	
Öğün aralarında atıştırma (kuruyemiş, çikolata, gofret vs.) alışkanlığınız var mı	Evet	n 44	49	$X^2=2,929;$ $p=,087$
		% 47,3	52,7	
	Hayır	n 170	126	
		% 57,4	42,6	
Yemeği ne hızda yersiniz?	Yavaş	n 73	81	$X^2=6,486;$ $p=,039^*$
		% 47,4	52,6	
	Normal	n 115	73	
		% 61,2	38,8	
	Hızlı	n 26	21	
		% 55,3	44,7	
Düzenli spor fiziksel aktivite yapıyor musunuz?	Evet	n 16	9	$X^2=,872;$ $p=,350$
		% 64,0	36,0	
	Hayır	n 198	166	
		% 54,4	45,6	
Her gün düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız?	Evet	n 203	161	$X^2=1,309;$ $p=,253$
		% 55,8	44,2	
	Hayır	n 11	14	
		% 44,0	56,0	
Gün içerisinde öğün atlar mısınız?	Evet	n 19	18	$X^2=,234;$ $p=,890$
		% 51,4	48,6	
	Hayır	n 182	147	
		% 55,3	44,7	
	Bazen	n 13	10	

III. Yaş Grubu Termal Turizm Müşterilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Sivas İli Örneği

		%	56,5	43,5	
Evet ise en çok hangi öğünü atlırsınız?	Kahvaltı	n	0	1	
		%	0,0	100,0	
	Öğle	n	18	14	LR=2,475;
		%	56,3	43,8	p=,290
	Akşam	n	1	3	
		%	25,0	75,0	

Üçüncü yaş grubunda termal konaklama tesislerinde kalanların cinsiyet değişkenine göre beslenme alışkanlıklarına etki eden faktörler arasındaki ilişki nasıldır? Araştırma sorusuna göre yeme alışkanlığı ile cinsiyetler arasındaki ilişki incelenerek ki-kare analizi yapılmıştır. Yapılan ki-kare analizinde yemeği yeme hızı ile cinsiyetler arasında ilişki olduğu görülmüştür.

Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmanın hipotezleri ve alt hipotezleri aşağıdaki gibi oluşturulmuştur:

H₁: Öğün miktarı ile yaş arasında anlamlı ilişki vardır

H₂: Ekmek tüketim miktarı ile yaş arasında anlamlı ilişki vardır.

H₃: Düzenli fiziksel aktivite durumu ile yaş arasında anlamlı ilişki vardır.

H₄: Yeme hızı ile cinsiyetler arasında anlamlı ilişki vardır.

H₅: Üçüncü yaş grubunun zararlı alışkanlıkları ile beslenme durumlarına arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₆: Üçüncü yaş grubunun yeme alışkanlıkları ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Öğün miktarı ile yaş arasındaki ilişkiye bakıldığında, 60-69 yaş grubu arasındaki termal müşterilerinin 3 öğün beslenme oranının %74 olduğu görülmektedir. Bu durum, günde 3 öğün beslenen yaş grubunun ileri yaş olmasına rağmen kendi bakımını yapabilecek yaşta üçüncü yaş grubundaki bireyler olduğunu göstermektedir. Ki-kare değeri 25,620 olup p değeri 0,000'dir. Buna göre H₁: Öğün miktarı ile yaş arasında anlamlı ilişki vardır hipotezi kabul edilmektedir.

Ekmek tüketme miktarı ile yaş arasındaki ilişkiye bakıldığında, 60-69 yaş grubu arasındaki termal müşterilerinin günlük 5 ve daha fazla ekmek tüketme oranının %55 olduğu görülmektedir. Bu durum, öğünlerde günlük ekmek tüketme oranının 60-69 yaş grubunda fazla olduğunu göstermekte olup bu yaş grubunun karbonhidrat ağırlıklı beslendiği söylenebilir. Ki-kare değeri 21,121 olup p değeri 0,012'dir. Buna göre H₂: Ekmek tüketim miktarı ile yaş arasında anlamlı ilişki vardır hipotezi kabul edilmektedir.

Düzenli fiziksel aktivite durumu ile yaş grupları arasındaki ilişkiye bakıldığında, 50-59 yaş grubu arasındaki termal müşterilerinin fiziksel aktivite yapma oranının %64,0 olduğu görülmektedir. Bu durum, üçüncü yaş grubu bireyler arasından daha genç yaş grubu olan 50-

59 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre daha fazla fiziksel aktivite yaptığını göstermektedir. LR değeri 19,333 olup p değeri 0,000'dır. Buna göre H3: Düzenli fiziksel aktivite durumu ile yaş arasında anlamlı ilişki vardır hipotezi kabul edilmektedir.

Yemeği yeme hızı ile cinsiyetler arasındaki ilişkiye bakıldığında, kadınların %55,3 oranıyla kadınların erkeklere göre daha hızlı yedikleri görülmektedir. Kadınların %61,2 oranında erkeklere göre normal yedikleri ortaya çıkmaktadır. Çalışmanın Ki-kare değeri 6,486 olup p değeri 0,039'dir. Buna göre H4: Yeme hızı ile cinsiyetler arasında anlamlı ilişki vardır hipotezi kabul edilmektedir.

Üçüncü yaş grubunun zararlı alışkanlıkları ile beslenme durumlarına arasında ve yeme alışkanlıkları ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ve bu hipotezler reddedilmiştir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Yaşlılık döneminde fiziksel, psikolojik, sosyal hatta bireyin yaşam tarzında pek çok değişiklik meydana gelebiliyor. Üçüncü Yaş grubunda yer alan bireyler ise bu tarz değişiklikler meydana gelirken olumsuz etkilenebiliyor. Bu olumsuzluklara sebebiyet veren şeylerden birisi de kötü beslenme alışkanlıklarına sahip olmaları olabilmektedir. Yaşlılık döneminde iyi beslenilmezse, vücut için gerekli olan besin öğeleri yeterli düzeyde karşılanmazsa yaşlılıkta sıklıkla enfeksiyonlarla karşılaşma riski, kronik hastalık riski veya bireyde mevcut olan hastalıkların semptomlarını artırma riskiyle karşı karşıya bırakabilir hatta malnutrisyon riskini de artırabilir. Ayrıca mortalite riskinin de artışına neden olabilmektedir. Bu nedenle yaşlı bireylerin herhangi bir kronik hastalığı olsun veya olmasın beslenmesine oldukça özen verilmelidir. Yakınları ve sağlık çalışanları tarafından beslenmelerinin takibi dikkatle yapılmalıdır.

Yaşlılık dönemlerini bireyler sağlıklı ve huzurlu geçirebilmek adına posa tüketimini artırmalı, besin çeşitliliğine dikkat ettiği beslenme alışkanlıkları edinmeli, alkol ve sigara kullanımından ve stresten uzak durmaları önemlidir. Bireyler su tüketimini artırmalı, diş dökülmelere nedeniyle dişlerine zarar verecek sert veya çok katı besinler tüketmemeye dikkat etmeli, imüün sistemi geliştirmek/korunmak adına antioksidan içeriği yüksek olan besinleri tükettiği bir beslenme alışkanlıkları edinmelidir.

Yapılan bu çalışmada kadınların erkeklere oranla daha fazla termal tesisleri kullandığı görülmüştür. Politika karar vericilerin ve yerel yönetimlerin üçüncü yaş grubunda yer alan erkekler için termal turizme yönelik özendirici faaliyetlerde bulunması önerilmektedir.

Araştırma katılan üçüncü yaş grubunda yer alan katılımcıların %48,8'ini 60-69 yaş aralığındaki kişilerden oluşmaktadır. 80 yaş ve üzeri katılımcı sayısının %5,1 oranında kalmaktadır. İleri yaş grubunun da yer aldığı 80 yaş ve üzeri kişilerin yaşadıkları mekanlardan uzaklaşıp, termal turizme özendirici destek mekanizmalarının kamu ve özel sektör ortaklığında projelerle yürütülmesi önerilmektedir.

Çalışmaya katılan üçüncü yaş grubu termal müşterilerinin %40,1'inin ilköğretim mezunu, %5,9'unun Lisans ve %0,8'inin ise lisansüstü eğitim düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Üçüncü yaş grubu kişilerin üniversitelerde yeni bir uygulama olan Tazelenme Üniversitelerine yönlendirilmeleri amacıyla, tesislerde broşür veyahut afişlerin tasarlanıp bu tesislere gelen müşterilere verilmesi önerilmektedir.

III. Yaş Grubu Termal Turizm Müşterilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Sivas İli Örneği

Zararlı Alışkanlıklara ve Beslenme Durumlarına bakıldığında katılımcıların %8,5 oranında ise alkol, %28,3 oranında ise sigara kullandıkları görülmüştür. Katılımcıların %67,1 oranında sürekli ilaç kullandıkları görülmektedir. Üçüncü yaş grubunda yer alan kişilere zararlı alışkanlıkların hastalıklara davetiye çıkardığını ve ilaç kullanımı artırdığı noktasında telkinler yapılması önerilmektedir. Katılımcıların %19,5'i kalp rahatsızlığı konusunda ailelerinde bir öyküye sahip olduklarını söylemişlerdir. Sağlıklı bireyler yanında sağlıkları herhangi bir sebepten dolayı bozulmuş üçüncü yaş aralığındaki kişilerinde termal tesislere yönlendirilmesi önerilmektedir.

Katılımcıların %58,1'inin diyet yapmadığı görülmüştür. Oysaki üçüncü yaş grubu fizyolojik ve ruhsal açıdan en çok hastalıklara yakalanma konusunda yatkınlığın olduğu bir gruptur. Termal tesislerde yaşlılara göre sağlıklı beslenmeye yönelik diyet programlarının hazırlanması ve bunu müşterilere uygulanmasının takip edilmesi önerilmektedir.

Katılımcıların %49,1'i vitamin mineral ilaç takviyesi takviye aldıkları görülmüştür. Termal kaplıca müşterilerinin takviyelerin sağlık üzerine etkileri üzerine ikilemde kaldıklarını göstermektedir. Bu nedenle termal tesis yönetimlerinin özellikle üçüncü yaş grubunu takip edecek bir personelin görevlendirilmesi önerilmektedir. Çalışma sağlık turizmi sektöründe farklı yaş gruplarına da uygulanmasının diğer çalışmalar için önerilmektedir.

Karbonhidrat tüketimi genel bir parametre olarak görülmüş ve yaşlı bireyler için daha sağlıklı münülerin özellikle akşam yemeklerinde çıkarılması önerilmektedir. Yaşlı bireylerin verdikleri cevaplar dikkate alındığında %93'ünün spor yapmadığı görülmüştür. Özellikle termal tesislerde yaşlı bireylere yönelik spor aktivitelerinin oluşturulması önerilmektedir.

Yaşlı bireylerin günde 2 litre su tüketmeleri gerekmektedir. Ama çalışmaya bakıldığında ankete katılanların günde 3-4 bardak su tükettikleri görülmüştür. Termal tesislerde yaşlı bireylerin su tüketimine yönelik uyarıcı broşürler ve tavsiyelerde bulunmaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Alan, Abdullah (2017). *Yaşlı Bireylerde Beslenme Durumunun Saptanmasında Mini Beslenme Analizi (MNA) ve Bazı Antropometrik Ölçülerle İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aliye, Akın, Şimşek Mustafa Yaşar ve Adnan Akın (2012). "Turizm Sektörünün Ekonomideki Yeri ve Önemi" *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 4(7), 63-81.
- Arslan, Nurgül ve Çakıroğlu, Funda Pınar (2019). Yaşlılık Döneminde Beslenme. *Geriatrye Disiplinler Arası Yaklaşımlar*, 147-165
- Balinska Agata ve Wojcieszak-Zbierska Monika (2020). "Tourism activity of Polish seniors". *Zeszyty Naukowe Małopolskiej Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Tarnowie*, (2 (46)), 107-118.
- Demeter, Timea ve Bratucu, Gabriel (2014). "Typologies of youth tourism. Bulletin of the Transilvania University of Brasov". *Economic Sciences. Series V*, 7(1), 115.
- DPT, (2007). *Turizm Özel İhtisas Komisyonu Raporu, Dokuzuncu Kalkınma Planı 2007-2013*, T.C. Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı, Yayın No: DPT: 2727, ÖİK: 679, Ankara
- Ergül, Fatih (2021). "*Hastanede Yatan Yaşlı Hastalarda Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi ve Beslenme Alışkanlıklarının Hastanedeki Klinik Sonuçlara İlişkisinin İncelenmesi*", Tıpta Uzmanlık Tezi, Konya: Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Konya Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Konya
- Evliyaoğlu, Sait (1994). *Türkiye Turizm Coğrafyası ve Türkiye Coğrafyasının Ana Hatları*, Ankara, 1-24.
- Harssel, Jan Van (1994). *Tourism: An Exploration*, Prentice Hall International.
- Hoca, Mustafa (2016). *Kıbrıs Gazimağusa'da Yaşayan Yaşlı Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme Durumları ve Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Jafari, Jafar (1986). "On Domestic Tourism". *Annals of Tourism Research*, 13(3), 491-496.
- Kahraman, Nüzhet (1990). Turizm Yatırımları ve Teşvikler. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 5-7.
- Karataş Muhammed ve Babür Serap (2013). "Gelişen Dünya'da Turizm Sektörünün Yeri" *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2013 (2) , 15-24. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/kmusekad/issue/10211/125469>
- Kozak, Meryem Akoğlan, (2012). Genel Turizm Bilgisi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Köse, Dilek (2011). "*Orta ve Geç Adölesanlarda Beslenme Alışkanlıklarının Beden Kitle İndeksi ve Kan Basıncı Üzerine Etkisi*", Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Mariyono, Joko (2017). "Determinants of demand for foreign tourism in Indonesia" *Jurnal Ekonomi Pembangunan: Kajian Masalah Ekonomi dan Pembangunan*, 18(1), 82-92.
- Mathieson Alister and Wall Geoffrey (1992). *Tourism, Economic, Physical and Social Impacts, Longman Specific and Technical*, Longman Singapore Publisher Ltd., London.
- Moscardo, Gianna (2006). Third-age tourism. In *Tourism business frontiers*, Routledge, 30-39.

Patterson, Ian. Robert. (2006). Growing older: Tourism and leisure behaviour of older adults. Cabi, 105

Sert, Ayşe Nevin (2019). “Üçüncü Yaş Yerli Turistlerin Seyahat Kısıtları ve Motivasyonları Üzerine Bir Araştırma”. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (42), 200-211.

Sürme, Metin (2020). *Turizm ve Covid-19*. Ankara: İksad Yayınevi.

Tiryaki, Türkan (2020). *Bir Hastanenin Polikliniklerine Başvuran Yaşlı Bireylerin Beslenme Durumunun Taranması ve Sıvı Tüketiminin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans tezi, Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tuncel, Volkan (2019). “Kalkınma Planlarının Turizm Politikaları Perspektifinde Değerlendirilmesi”. *Tourism and Recreation*, 1(2), 58-66. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/tourismandrecreation/issue/51485/657245>

tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yaslilar-2021-45636 (Erişim Tarihi: 01.11.2022)

UNWTO, (1994). Recommendation on Tourism Statistics, New York, http://unstats.un.org/unsd/newsletter/unsd_workshops/tourism/st_esa_stat_ser_M_83.pdf. (E. T. 15.11. 2022)

Valek, Natasa Slak ve Axelsson Eva Podovsovnik (2012). “Understanding Internet use among passive and active tourists. Is there a need for a different web approach?”. *Innovative Issues and Approaches in*, 88- 106.