



T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ
PERSONELİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMUNUN
İNCELENMESİ
(NEVŞEHİR ÖRNEĞİ)

Zakir KIVRAK

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

KAHRAMANMARAŞ 2019

**T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİMDALI**

**GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ PERSONELİNİN FİZİKSEL
AKTİVİTE DURUMUNUN İNCELENMESİ (NEVŞEHİR ÖRNEĞİ)**

Zakir KIVRAK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi: Haydar İŞLER

Jüri Üyesi

Jüri Üyesi

Doç. Dr. Önder KARAKOÇ

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EROĞLU

KAHRAMANMARAŞ-2019

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü öğrencisi Zakir KIVRAK tarafından hazırlanan “Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin Fiziksel Aktivite Durumunun İncelenmesi(Nevşehir Örneği)” adlı bu tez, jürimiz tarafından 12/07/2019 tarihinde oy çokluğu ile Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

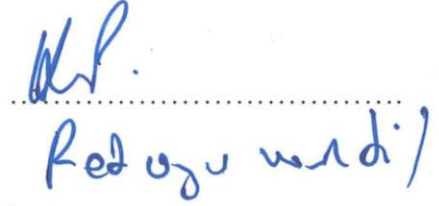
Dr. Öğr. Üyesi Haydar İŞLER (DANIŞMAN)
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, KSÜ



Doç. Dr. Önder KARAKOÇ (ÜYE)
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, KİYÜ



Dr. Öğr. Hüseyin EROĞLU (ÜYE)
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, KSÜ



Red oyu vardı!

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Mehmet BOŞNAK
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü



TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, alıntı yapılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Zakir KIVRAK



Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

ÖNSÖZ ve TEŞEKKÜR

Yüksek Lisansta danışmanlığımı yapan, bana yol gösteren, çalışmanın her aşamasında ve sonuçlandırılmasında bilgilerini ve deneyimini paylaşan danışmanım, Sn. Dr. Öğr. Üyesi Haydar İŞLER'e, gece gündüz demeden rahatsız etmekten çekinmediğim ve çalışmam süresince sabır dolu destekleri için sevgili eşim Sportif Eğitim Uzmanı Tuğba KIVRAK'a, en içten teşekkürlerimi sunarım.

Temmuz-2019

Zakir KIVRAK



GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ PERSONELİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMUNUN İNCELENMESİ (NEVŞEHİR ÖRNEĞİ)

Yüksek Lisans Tezi

Zakir KIVRAK

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Nevşehir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü personelinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemektir. Bu kapsamda 95 kişiye “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi” uygulanmıştır. Verilerin normal dağılımına uygunluğunu test etmek için Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır. Bu nedenle demografik faktörlerin (yaş, cinsiyet, medeni hal, eğitim durumu, hizmet süresi, boy, kilo) anket önermeleri üzerindeki etkilerinin tespit edilebilmesi için Kruskal Wallis testi tercih edilmiştir. Gruplar arasındaki olası farklılıkların istatistiksel analizi için Pearson Ki Kare testi kullanılmıştır.

Katılımcıların ankete verdikleri cevaplara göre demografik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu testlerden elde edilen sonuçlar ışığında erkeklerin bayanlara oranla daha fazla şiddetli fiziksel aktivite yaptıkları tespit edilmiştir. Ayrıca yine erkeklerin daha uzun süre işlerinin bir parçası olarak yürüme aktivitesini gerçekleştirmişlerdir. Bunların yanında erkeklerin bayanlara oranla daha çok vasıta kullandığı ve bayanların evde orta şiddetli fiziksel aktivite yaptıkları bulunmuştur. Son olarak erkeklerin bayanlara oranla daha çok boş zamanlarında şiddetli fiziksel aktivite gerçekleştirdikleri de bulunmuştur.

Sonuç olarak, çalışan personelin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır. Bu bulgu Vücut kitle endeksi bulguları ile kıyaslandığında kurumun neredeyse yarısının hafif şişman ve şişman olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, çalışan personelin sağlıklı bir hayat için, fiziksel aktiviteyi günlük yaşamın bir parçası haline getirmesi ve bunun içinde çevrede fiziksel aktivite yapılacak uygun alanların oluşturulması ve mevcut alanlarında geliştirilmesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, Spor

Sayfa Adedi:74

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Haydar İŞLER

**INVESTIGATION OF THE PHYSICAL ACTIVITY CONDITION OF THE
PERSONALOF PROVINCIAL DIRECTORATE OF YOUTH AND SPORTS
(THE SAMPLE OF NEVŞEHİR)**

**Master Thesis
Zakir KIVRAK**

ABSTRACT

This research was carried out to determine the physical activity levels of the personnel of Nevşehir Provincial Directorate of Youth and Sports. In this context, 95 available answers were obtained with the “Internationale Physical Activity Questionnaire”. In addition, demographic factors such as age, gender, marital status, education level, seniority, height and weight were also included in the questionnaire. Data has been tested with Shapiro-Wilk whether it’s distribution normally or not. So, Kruskal Wallis test was applied to determine the effects of demographic factors on the propositions of questionnaires. Pearson chi-square test was used for statistical analysis of possible differences between groups.

There was no significant differences between questionnaire and demographic factors ($p>.05$). In the light of the results of these tests, it was determined that males performed more severe physical activities than females. Also, it was determined that males performed walking activity as part of their work for a longer period. Besides, it was observed that the vehicle usage is more for males compared to females. In contrast, it was found that women performed moderate physical activity at home. Finally, it has been found that males perform severe physical activity in their free time compared to females.

As a result, it is observed that the physical activity levels of the personnel working in the institution are low. When this finding is compared with the BMI findings, it is seen that almost half of the institution can be defined as mild fat and fat. In this context, staff should do physical activity a part of daily life for a healthy life and suitable areas should be designed for physical activity in the environment and existing areas need to be improved.

Key Words: Physical activity, Sport

Number of Pages: 74

Counsultant : Dr. Lecturer Haydar İŞLER

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
ÖZET.....	I
ABSTRACT.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
SİMGE VE KISALTMALAR	V
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1. Araştırmanın Önemi	2
1.2. Problem.....	3
1.2.1. Alt problem.....	3
1.3. Sayıtlılar	3
1.4. Sınırlılıklar.....	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Fiziksel Aktivite	4
2.1.1. Fiziksel aktivitenin tipleri.....	6
2.1.2. Fiziksel aktivitenin süresi	7
2.1.3. Tavsiye edilen fiziksel aktivitelere ulaşmak için yapılabilecekler	7
2.1.4. Fiziksel aktivite değerlendirme yöntemleri	7
2.1.5. Fiziksel aktivite anketleri	8
2.1.6. Fiziksel aktivite ve sağlık	8
2.1.7. Fiziksel aktivite ve enerji tüketimi	11
2.1.8. Enerji tüketimini ölçme yöntemleri.....	13
2.2. Türkiye’de Sosyalleşme Süreci ve Spor	15
2.2.1. Sosyalleşme ile sporun ilişkisi.....	16
2.2.2. Sosyal bütünleşmeye katkısı bakımından sporun yeri.....	17
3. GEREÇ VE YÖNTEM	20
3.1. Araştırmanın Modeli	20
3.2. Evren ve Örneklem.....	20
3.3. Verilerin Toplanması.....	20
3.4. Verilerin Analizi	22
4. BULGULAR	23
4.1. Demografik Faktörlerin İncelenmesi:.....	23
4.2. Ankete Verilen Cevapların Değerlendirilmesi	27

4.3. Önermelerin Güvenirliğinin Testi	41
4.4. Demografik Faktörlerin Etkilerinin İncelenmesi.....	42
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	50
6. ÖNERİLER.....	54
7. KAYNAKLAR.....	55
8. ŞEKİLLER DİZİNİ.....	61
9. TABLOLAR DİZİNİ	62
10. EKLER	64
ÖZGEÇMİŞ	74



SİMGE VEKISALTMALAR

ACSM	: Amerikan Spor Tıbbı Koleji
BESYO	: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
DPT	: Devlet Planlama Teşkilatı
HDL	: High Density Lipoprotein (İyi Kolesterol)
IPAQ	: International Physical Activity Questionnaire (Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi)
LDL	: Low Density Lipoprotein (Kötü Kolesterol)
MET	: Aktivite Kaynaklı Enerji Tüketim Miktarı ve İstirahat Sırasındaki Enerji Tüketimine Olan Oranı
n	: Gözlem Sayısı
SD	: Standart Sapma
SPSS	: Sosyal Bilimler için İstatistik Paketprogramı
TMOK	: Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi
TÜBİTAK	: Türkiye Bilimsel Teknik Araştırma Kurumu
VKİ	:Vücut Kitle Endeksi
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
X²	: Ki-kare testi
Y.Y.	: Yüz Yıl

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Geçmişten buyana düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin sağlık üzerine konusunda birçok araştırma yapılmıştır. Periyodik aralıklarla düzenli yapılan egzersizin kişinin fiziksel kapasitesi üzerine olumlu etkiler yaptığı gözlenmektedir (1).Fiziksel aktiviteler insanların sağlığı üzerinde olumlu etkiler yapmıştır ve özellikle kadınların spora olan ilgisini arttırmıştır. Daha uzun bir yaşam için ve bu yaşamı sağlıklı ve mutlu bir şekilde sürdürmek için düzenli ve doğru egzersizi yaşam tarzı olarak benimsemek gereklidir (2).

Günümüzde gelişen sanayileşme ve dönemin yaşam tarzı orta yaş ve ileri yaşlarda fiziksel hareketliliği azaltmakla birlikte sağlıkla ilgili birçok sorunlar görülmektedir (3). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite sağlıklı bir yaşam sürdürümünü sağlar ve kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağlayarak ideal kilosuna ulaşmasına yardımcı olduğu dile getirilmektedir (4).

İnsanların çoğu fiziksel aktivite ve spor kelimelerinin eş anlamlı olduğunu düşünmektedirler. Ama aralarında önemli farklılıklar vardır. Fiziksel aktivite, günlük hayatın içinde kas ve eklemlerin kullanılarak güç harcaması ile gerçekleşen kalp ve solunumun hızını artıran ve değişik şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktivite çeşitleri olarak tanımlanmaktadır. Bu evrende spor olarak yapılan aktivitelerin yani egzersiz ve oyunların da fiziksel aktivite olduğu kabul edilebilmektedir (2).

Sistemli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin kalp ve damar hastalıklarından korunma, yüksek tansiyonda iyileşme, kolesterol düzeyinde iyileşme, kalbin ve akciğerin kapasitesinde gelişme, kuvvette süreklilik ve kaslarda dayanıklılık sağlayarak eklem hareketliliğini ve esnekliğinde gelişme, kemik ve dokularda güçlenme, mikroplara ve enfeksiyonlara karşı vücudun savunma mekanizmasının güçlenmesi, vücut ağırlığını düzenleyerek ve kontrol altına alma, kişilikte kendine güveni artırma, stresi de azaltarak buna bağlı hastalıkları minimuma indirme, yorgunlukların ve ağrıların azaltılması gibi birçok insan sağlığına önemli faydaları bulunmaktadır. İnsan sağlığına daha birçok katkıları olan düzenli egzersizlerin ve fiziksel aktivitelerin, çok iyi fiziksel ve zihinsel sağlığa ulaştırmaya yardımcı olduğunu ve yaşam kalitesinde önemli artışlar yaşandığı konusunda birçok bulgulara rastlanmaktadır (5). Diğer taraftan düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin kronik hastalıkların önlenmesini sağlayarak hastalıkların iyileşme sürecinde birçok önemli katkıları olmaktadır (6).

Doğru ve dzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler insanların birçok hastalıklara yakalanmamasını sağlamaktadır. Sağlıklı bir kişi fiziksel açıdan daha iyi bir gdrnüş kazanmaktadır. Diğer taraftan meslek hayattaki performansta, ev içerisindeki aktivitelerde, serbest zamanları değerlendirme ozelliklerimizde bdyk artışlar sağlamaktadır (7). Fiziksel aktivitenin faydaları gdeze alındığında, sağlıklı kişiler ve daha sağlıklı ve mutlu toplumlar için, kişilerin doğru zamanda ve doğru dzyeyde fiziksel aktivitelere teşvik edilmeleri gereklidir (8).

Bu araştırmayla Gençlik ve Spor İl Mdrluğu personelinin fiziksel aktivite durumlarını belirlemek, cinsiyet, yaş ve medeni haller gibi birçok değerşenler ile fiziksel aktivite durumları arasındaki ilişkileri değerlendirmek ve fiziksel aktivitenin faydaları dikkate alındığında, daha sağlıklı ve mutlu toplum için, çalışanların fiziksel aktivitelere ydlendirilmesi amaçlanmaktadır.

1.1. Araştırmanın Onemi

Modern hayat fiziksel aktivite için daha az seçenek sunmakta ve sağlığı olumsuz etkilemektedir. Araba, televizyon, bilgisayar ve internet, ev aletleri hepsi giderek bireyleri hareket etmemeye alıştırmaktadır. Fiziksel aktivite toplumun sağlığını arttırdığı gibi, bireyin diğer insanlar, toplum ve evre ile ilişi kurabilmesini sağlamaktadır. Sigara, alkol, uyuşturucu gibi bağımlılıklara ydnelmeyi azaltmaktadır. İnaktif yaşam hastalığın artması, yaşam kalitesi ve iş gdcnyn azalmasına neden olmaktadır. Ydneticiler toplumlara aktif yaşama uygun ortamlar yaratmaktan sorumludur. Ancak bunu bir ldxs olarak değer bir sorumluluk olarak algılanmalıdır.

Sağlıklı bir hayat için egzersiz, insanların gnlk yaşamının bir bdlmny ve hayat tarzı olmalıdır. Fiziksel Aktivite; iskelet sistemindeki kaslarının yardımıyla yapılan ve enerji harcanmasına neden olan vdcut hareketi olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz ve fiziksel aktivite daha iyi fiziksel ve zihinsel insan sağlığına ulaşmaya yardımcı olur, insan dmrny uzatır ve yaşam kalitesini artırmaktadır (5).

Fiziksel aktivitelerin faydaları dikkate alındığında, daha sağlıklı kişiler ve daha sağlıklı toplum için, bireylerin en uygun dzyeyde fiziksel aktiviteye teşvik edilmeleri gerekmektedir. Yaşam sdrsinin uzatılması ve daha iyi yaşam için bunun gerekliliği açıktır. Fiziksel aktivitenin arttırılması, sadece çocuklar için değer, yetişkinler ve yaşlılar için de gereklidir (8).

İnsanın zihinsel performansı ile fiziksel uygunluğu arasında olumlu bir ilişki olup olmadığı yıllardır insanların ilgisini çekmektedir. Yapılan pek çok çalışmada ders dışı spor etkinliklerine katılımın akademik başarı üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunurken, diğer yandan bu aktivitelere katılımın akademik başarı üzerine olumsuz etkisi olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur (9).

1.2. Problem

Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü personelinin fiziksel aktivitelere katılımları ne düzeydedir?

1.2.1. Alt problem

1.Nevşehir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü personelinin boş zamanlarında fiziksel aktivitelere katılımları ne düzeydedir?

2.Nevşehir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü personelinin işleriyle ilgili fiziksel aktivitelere katılımları ne düzeydedir?

1.3. Sayıtlar

Bu araştırmaya katılan Nevşehir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü personelinin anketteki sorulara verdikleri cevaplar doğru, yansız ve samimi kabul edilmiş olup evreni temsil ettikleri varsayılmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırma Nevşehir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü personelini kapsamaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite

Küçük yaşlarda fiziksel olarak faal olanların ve spor faaliyetlerine katılanlar yetişkinlik döneminde de fiziksel olarak daha aktif bir hayat sürdürme olasılıklarının daha yüksek olduğu kanıtlanmıştır (10).

İnsan fizyolojisi devamlı hareket etme ihtiyacı duymaktadır, doğayla mücadele edip kendini savunabilecek ve zor durumlarda temel ihtiyaçlarını sağlayabilecek bir fizyolojiye sahiptirler. İşte burada fiziksel aktivitenin önemi çok büyüktür. Lakin modern çağımızdaki teknolojik gelişmeler çocukluk yıllarından itibaren insanları hareketsizliğe yöneltmekte ve bu durum insan fizyolojisine uygun olmayan bir yaşam tarzına neden olmaktadır. Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması neticesinde üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji kullanmayı gerektiren bedensel hareketlerin tamamı olarak tanımlanmaktadır (11). Diğer bir tanıma göre, kaslara dinlenme düzeyi üzerinde yapılan ve enerji tüketmesine neden olan herhangi bir güç olarak tanımlanabilir (12).

Fiziksel aktivite, iskelet kasları aracılığıyla vücudun hareketi neticesinde enerji harcamasıdır, bireyin günlük olarak yapmaya çalıştığı hareket miktarı olarak betimlenmektedir (13). Performans ve sağlık boyutu fiziksel aktivitenin özel sağlık durumuna ve özelliğine bağlı olarak değişim göstermektedir. Fiziksel aktivite, şiddet ve türlerine göre birçok değişkenle gruplandırılabilir (14).

Fiziksel aktivite çoğunlukla 3 özellikte tanımlanır. Şiddet (saatte kaç kilo joule yada dakikada kaç kalori enerji tüketimi oluşmuş), süre (saat, dk), sıklık (haftada, ayda kaç kez) yapılmıştır. Boş zamanlarda yapılan fiziksel aktivite, iş haricindeki aktivitelerin tamamını içerir ve 3'e ayrılır:

- 1- Spor, oyun, formda kalmak için yapılan egzersizler
- 2- Yürüyüş, bisiklet, merdiven çıkma
- 3- Ev işleri, rekreasyonel aktiviteler, bahçe işleri, araba yıkama vb. (15).

Aktivitenin hedefine ve şartlarına göre 4. bir boyutta çoğunlukla görülür. Hem psikolojik veya duygusal şartlar hem de fiziksel çevre bir aktivitenin fizyolojik etkilerinin değiştirdiğini gözlemleyebiliriz (16).

Aşırı kilo ve kronik hastalıkların önlenmesinde fiziksel aktivite çok önemli bir yere sahiptir. Periyodik olarak yapılan aktiviteler, intraabdominal yağ dokusunda azalmalar sağlayarak ve kardiyovasküler hastalıkların oluşmasını önlediği görülmektedir. Bunun üzerine yapılan birçok çalışmalarda, yaşla paralel olarak artan vücut yağ miktarlarının; fiziksel aktivitelerin çoğaltılması ile azaltılabileceğini göstermiştir. Fiziksel aktivitelerin süresi ve derecesi, vücut yağ % yüzdesine ve vücutta yağ dağılımlarını etkilediği ifade edilmektedir (17).

Kabul edilebilir epidemiyolojik ve laboratuvar sonuçları periyodik olarak yapılan egzersizlerin hatırı sayılabilir birçok kronik hastalığın gelişimini durdurduğu bilinmektedir. Düzenli olarak yapılan egzersizin sağlıklı bir hayatın en önemli bir bileşeni olduğunu göstermektedir. İnaktif bir yaşam süren yetişkinlerde fiziksel aktivite ile ölüm oranı arasında ilişki kuran son dönemdeki birçok çalışmalar, periyodik olarak yapılan egzersizlerin insan ömrünü uzattığı hipotezini destekler niteliktedir. Fiziksel aktivite ile ölüm oranları arasında tezat bir ilişki olduğunu ve önemli bir miktarda yapılan egzersizlerin hiç egzersiz yapmaktan daha iyi olduğunu göstermektedir. Toplam nüfusun içerisinde, artan fiziksel aktivitenin sağladığı yararları, hem sedanter yaşam tarzının yaygınlığı hem de, fiziksel aktivitenin hastalık riski üzerindeki etkisinden dolayı, çok büyüktür. Son yıllara ait birçok bilgi egzersizlerin kronik hastalık riskini büyük oranda azalttığı görülmektedir. O nedenle toplum için sağlıklı yaşam çabaları için özellikle toplumun bütününün fizyolojik uygunluk ya da fiziksel aktivite seviyesine göre değil, daha fazla insanı ve daha fazla sürelerle insanları aktif olmaya yönlendirilmeleri önerilmektedir (18).

İlerleyen yaşlarla birlikte kardiyovasküler sistemlerin kullanılabilir kapasitesinde azalmalar görülmekle birlikte, fiziksel aktivite durumlarında birçok değişimler meydana gelmektedir. İnaktif bir hayat tarzı ile obezite, depresyon, felç ve osteoporoz riskinin arttığı görülmektedir. Periyodik olarak yapılan fiziksel aktivite kalp hastalığı riskini ve kemik hastalıkları riskinde önemli düzeyde azalmalar görülmekle birlikte kilo alımını da önlemektedir. Daha birçok etkilerinin olduğunu yani streslerde önemli ölçüde azalmalar ve kendine güvenin artması ve vücut ağırlığının sağlanmasında hafif ve orta düzeyde fiziksel egzersizlerin yararlı olduğu belirtilmiştir. Hem yatay hem de dikey olarak düzenli bir şekilde yapılan dayanıklılık egzersizlerin toplam kolesterolü azalttığı ve plazma HDL kolesterolünü yükselttiği görülmektedir (15).

Fiziksel aktivite dinlenme seviyesinden daha fazla enerji gerektiren her türlü çizgili kas hareketidir (19). Bu tanıma göre işte, ulaşımında, boş zamanlarda yürüme ve ya bisiklet

binme ev-bahçe işleri ile uğraşma gibi faaliyetler de fiziksel aktivite olarak da tanımlanabilmektedir. Spor ile günlük yaşamın içerisindeki fiziksel aktiviteler arasındaki fark genel olarak spor da rekabetin olması diğer tarafta ise egzersizin fiziksel kondisyonu arttırmak amacıyla yapılmasından kaynaklanmaktadır. Hayatın içerisinde fiziksel aktivitelerin günlük olarak yapılan bir yaşam tarzıdır. Büyüklerin genelinin amacı rutin olarak her gün en az 30 dakika fiziksel aktivite yapmak önerilmektedir. Bilim adamları küçüklükten yetişkinliğe kadar sağlıklı bir yaşam tarzının oluşmasına ve geliştirmesine destek olmak ve fiziksel aktivite bağımlılığı oluşması ve belirlenmesi ile ilgili birçok çalışmaların yapılması hususunda oldukça ilgi ve alakalar göstermektedirler (20). Son dönemlerde sağlığın korunması, kronik hastalıklardan korunma konusunda fiziksel aktivite bağımlılığının önemi çoğu araştırmalarda belirtilmektedir (21).

Fiziksel aktivitelerin fizyolojik sonuçlarını enerji tüketilmesinin kalp ve solunum fonksiyonlarının yükseltilmesidir. Bu olay çoğu hastalığın önlenmesinde çok önemli bir role sahiptir (22). Diğer taraftan periyodik olarak ve orta düzeyde fiziksel aktivite ile kronik hastalıkların oluşmasını azaltmakta ve bağışıklık sistemi üzerinde de olumlu birçok etkileri bulunmaktadır (23).

Doğru ve düzenli bir şekilde uygulanan fiziksel etkinlikler sonucunda kişinin; bedensel olarak bulunan birçok rahatsızlıklarıyla ilgili algısının olumlu yönde değişmesini sağladığı ve buna paralel olarak da kendisini fizyolojik açıdan iyi ve sağlıklı hissetmesini sağladığını ve fiziksel iyilik haline dönüşmesidir (2).

Programlı bir şekilde yapılan fiziksel aktivitelerin çoğu kronik hastalıkların gelişimini ve ilerlemesini engellediği görülmektedir. Kronikleşen kalp hastalığı da bu gibi hastalıklardan sadece biridir. Yıllık olarak değerlendirildiğinde diğer hastalıkların neden olduğu hastalıklardan daha fazla ölüme neden olduğunu göstermektedir (24).

2.1.1. Fiziksel aktivitenin tipleri

Bir bireyin ya da grubun fiziksel aktivitesi çoğunlukla aktivitenin gerçekleştiği ortama göre gruplandırılır. Yoğun olarak yapılan iş, ev ve ev çevresi aktiviteler serbest zaman, spor veya ulaşımı içerisine almaktadır (25).

Serbest zaman aktiviteleri yarış sporları ve rekreasyon aktiviteleri yani (bisiklete binme, dağa tırmanma vb.) egzersiz öğretimi gibi daha bir alt kategoriye de ayrılabilirler (26).

- Fiziksel aktivitenin tipinin önemi, hastalıklar için risk faktörlerine dayanır.
- Uygunsa aerobik ve kuvvetlendirme aktivitelerin dengesi en iyisidir.
- Aerobik
- Dirençli
- Ağırlık kaldırma (27).

2.1.2. Fiziksel aktivitenin süresi

- Yaşa ve şiddetin düzeyine dayanır.
- Genel olarak haftada 150 dakika orta düzeyde aktivite içermelidir.
- Günde 3 kez 10 dakikalık parçalara ayrılması gerekmektedir (27).

Fiziksel aktivitelerin süresi; aktivitelerin bir seansını ifade eder. Yani kişisel egzersiz seanslarının süresi hakkında bilgiye frekans verileri ile birlikte gösterip, birikmiş olan toplam aktivitelerin dakikasını belirlemede kullanılabilir. Örnek olarak 1. Haftada; haftalık net ya da gross enerji harcaması kj veya MET.dakika ile gösterilebilir (28).

2.1.3. Tavsiye edilen fiziksel aktivitelere ulaşmak için yapılabilecekler

Günlük hareket miktarını artıracak şekilde araç kullanmak yerine yürümeyi tercih etmek önemli faydalar ortaya çıkabilmektedir. Bunun yanında işlerini mümkün olduğu kadar kendisinin yapması da bireyin hareketlilik düzeyini artırmaktadır. Bunların yanında yüzme gibi spor branşlarına katılım sağlamak da hareketliliği artırmaktadır.

2.1.4. Fiziksel aktivite değerlendirme yöntemleri

Fiziksel aktivitenin bir ölçüsü olarak günlük enerji tüketiminin değerlendirilmesi gerekmektedir. Kişilerin fiziksel aktivitelerini ya da enerji tüketimlerini değerlendirmek için çeşitli metotlar bulunmaktadır. Örnek olarak akselerometre, pedometre, Doubl Labelled Water tekniği, kalp atım hızını kaydeden aletler, mekanik ve elektronik hareket alıcıları, kinematik analiz, fiziksel aktivitenin fizyolojik işaretlerinin kullanımı, anketler, diyet değerlendirmesi, doğrudan gözlem ve aktivite günlüğü yöntemleridir (29).

Cihazlar ya da monitörler ile yapılan ölçümler pratik olmayıp pahalı olması hem de çok zaman kaybettiği için uygun bulunmamaktadır (30).

2.1.5. Fiziksel aktivite anketleri

Anket yöntemleri ve uygulamaları hem ucuz hem de uygulanması çok kolay ve popülaritesi yüksek ve büyük araştırmalar için en uygun yöntemlerdendir. Özellikle son dönemlerde çoğu araştırmacı birçok anket geliştirmeye çalışmaktadır (31).

Anket yöntemi maddi olarak maliyetinin düşük olması ve çok daha fazla deneğe uygulanabilirliğinden dolayı, genel olarak kullanılan bir yöntemdir. Lakin bu yöntemin dezavantajı çok fazla tahmin yürütülmesine neden olmaktadır (32).

Kullanılan anketler içerdikleri detaylara göre; hatırlama anketleri, global anketler ve nicel anketler olmak üzere üç bölüme ayrıldığını görmekteyiz. Global (Evrensel) anketler; aktivite durumunu 1 ile 4 maddelik sorularla ölçüm yapan çok kısa anket çeşitleridir. Evrensel anketler belirlenen aktivite çeşitleri ve fiziksel aktivite konusunda çok az bilgilere ulaşılabilmesine neden olmakla birlikte sonuçları ile yüzeysel fiziksel aktivite gruplandırılması yapılabilmesine imkân vermektedir (33). Fiziksel aktivite değerlendirmesinin daha detaylı olması, hafta veya aylık süre boyunca yapılan aktivitelerin tipi, son bir gün, frekansı ve süresi sorgulanmaları yapılmakla birlikte bunların 10–20 maddeden oluştuğu görülmektedir. Karmakarışık ve doldurulması çok güç bir anket olup; basit puanlama, egzersizleri birimlere ayırma, özetleme, elde edilen verilerden total puana ulaşma gibi yöntemleri ve anketin puanlama sistemini oluşturmasının hepsine hatırlatma anketi denmektedir.

2.1.6. Fiziksel aktivite ve sağlık

Sağlık, insanın fiziksel, sosyal ve psikolojik bakımdan kondisyonu olarak fiziksel uygunluk ve sağlık konulu uluslar arası konsensüs konferansında tanımlanmıştır Fiziksel aktivitelerin sağlığı koruyucu özelliği dikkate alındığında fizyolojik sağlık kadar psikolojik sağlığın da kişilerde kendini iyi ve sağlıklı hissetme sağlamasının da kayda değer de önemde olduğu unutulmamalıdır (11).

İnsanoğlunun en temel amaç ve hedeflerinden birisinin de sağlıklı olma ve sağlıklı kalmak arzusu, oluşturduğu gözlenmektedir (2). Mutlu ve sağlıklı bir yaşam için egzersiz,

insanların günlük olarak yaşamının bir bölümünün değil aslında tamamının bir yaşam tarzı olmalıdır. Fiziksel aktivite ve egzersiz daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlıklı olmaya yardım eder, insan hayatının kalitesini artırır ve yaşam süresini uzatmaktadır (14). Dünya çapında son dönemlerde kronik hastalıklardan korunmada ve sağlığın korunması ile ilgili fiziksel aktivite alışkanlıklarının önemi ile ilgili pek çok araştırmalar yapılmıştır (21).

Aktif olmayan yaşam tarzı, bunlardan özellikle televizyon izleyerek zaman geçirme, ergenler, çocuklar ve yetişkinlerle yapılan kesitsel çalışmalarda obezite ile yakın ilişki olduğu saptanmıştır. Fiziksel aktivite alışkanlığı ve özellikle aktif olmayan yaşam tarzının ergenlik döneminden yetişkinlik dönemine kadar paralel bir yol izlediği görülmektedir (34). Egzersizin yapılmasını etkileyen birçok çalışmaların sonuçları arasında özellikle elektronik ve otomobil çağının egzersiz yapma konusunda büyük bir düşüş görüldüğü görülmektedir (5). Periyodik olarak fiziksel aktivitelerini yapan kişilerin, düzenli olarak yapmayan aynı yaş gurubundaki sedanter kişilere göre daha yüksek düzeyde fiziksel iş kapasitesi değerlerine sahip olduklarını ve daha hızlı sinir kas sistemi tepkileri verdikleri gözlenmektedir (35).

Belli bir disiplinde ve orta şiddette yapılan fiziksel aktivite ile kronik hastalık ve bağışıklık sistemini olumlu yönde etkileyerek düzensizliklerin oluşması durumunu azalmaktadır(14). Aşırı şiddette yapılan egzersiz eğitimi ve aerobik egzersiz, birçok stres hormonlarının kandaki düzeyini yükseltip bağışıklık sistem fonksiyonlarına baskı yaparken feksiyonlara yakalanmayı da kolaylaştırdığı gözlenmektedir. Bunlarla birlikte orta düzeydeki egzersiz eğitimi ve egzersizin hormonlara olan negatif etkilerini ortaya çıkarmadan bağışıklık sistemini antrene edip geliştirerek, enfeksiyona yakalanma risklerini de düşürmektedir. Bunlara ek olarak aşırı ve orta şiddetteki egzersiz tanımlamalarındaki, birçok egzersiz çeşitlerinin etkileri konusunda belirsizliklerin bulunması ile birlikte halen bir çözüm bekleyen bir konudur. Rakamların bu gibi bağışıklık sistemi değişikliklerini oluşmasında etkili mekanizmaların tam olarak anlaşılması ve şiddet düzeyi yüksek egzersizi bir iş olarak yapan aktif ve profesyonel sporcuların, şiddeti yüksek egzersizin olumsuz sonuçlarından korunması konusunda katkı sağlayacak çeşitli faktörlerin bulunması için, çok fazla araştırmalara gereksinim duyulmaktadır (36).

Türk halkının, bilinçli olarak yapılmayan yaşam koşulları, maddi sıkıntılar ve sağlıklı beslenememesi nedeniyle ciddi derecede sağlık sorunları ile karşı karşıya kaldığı görülmektedir. Durumun farkındalığına varan birçok insan bununla ilgili birtakım çözüm üretme konusunda arayış içerisine girerek birçok aktivitelere katılım mücadelesi içerisine girmeye çalışmaktadır. Çeşitli spor aktivitelerine ilgi göstermekte olup bunun yanı sıra fitness

salonlarında kilo verme amaçlı çeşitli aktivitelere katılım gösteren birçok insan bulunmaktadır. Rakamları yüzlerce olan dans aktiviteleri ile de zayıflamaya çalıştıkları gözlenmektedir (37).

Fiziksel aktivitenin fizyolojik neticeleri kalp solunum fonksiyon durumlarının yükseltilmesi ve enerji harcanması özelliğidir. Bu durum da çoğu hastalıkların önlenmesinde çok önemli bir rol üstlenmektedir (22).

Belli bir sistem ve programlı olarak yapılan fiziksel etkinliklerin sonucunda bireylerin fiziksel olarak birçok rahatsızlıklarıyla ilgili algılamasının olumlu yönde değişmesini sağlayarak ve buna da ek olarak kendisini bedensel yönden iyi ve sağlıklı hissetmesini, sağlamaktadır (2). Yapılan araştırmaların birçoğuna göre programlı olarak yapılan fiziksel aktivitelerin yararları özetle şu şekilde sıralanmaktadır.

A- Respiratuar ve kardiyovasküler sistemi fonksiyon gelişimi olarak (38, 39, 40, 41).

- 1-) Periferik ve merkezi adaptasyondan kaynaklı MaxVO₂ gelişimi,
- 2-) Submaksimal egzersiz anında oluşan dakika ventilasyonunlarda düşüşler,
- 3-) Kan basıncı ve kalp atım sayısında düşmeler
- 4-) Kapilirizasyon artışı
- 5-) Trişold seviyesi yükselişi
- 6-) Ağrı eşiği yükselişi (42).

B- Kalp damar hastalıkları risk faktörleri yönünden (11,40, 41,43-47);

- 1-) Diastolik ve sistolik kan basıncında dinlenik durumda düşüş
- 2-) Serum trigliserid seviyesinde düşüş, HDL kolesterol seviyesinde yükseliş
- 3-) Abdominal yağlarda azalma, beden yağ oranı düşüşü
- 4-) Glikojen toleransında artış ve insülin ihtiyacında azalma (42, 39).

C- Hastalık ve ölüm oranında düşüş (43, 40,47,29, 41, 11).

1-) Fiziksel uygunluk seviyesinde yükselme, yüksek fiziksel aktivite koroner hastalıktan kaynaklanan ölüm oranında azalma

2-) Kalp damar hastalığı, Kolon kanseri, tip II diyabet, kardiyovasküler rahatsızlıklarda düşüş, kardiyak hastalık sonrası düzenli egzersiz yapanlarda ölüm oranında düşüş (42, 39),

D- Diğer yararları:

1-) Kaygı ve depresyon oranında düşüş

2-) Kendine güven ve kendini iyi hissetme

3-) İş verimi

4-) Rekreasyon ve sportif aktivite veriminde artış olarak sıralanabilir (29,11,43,39,40, 42,46,41).

2.1.7. Fiziksel aktivite ve enerji tüketimi

Bilim insanları gerek sportif aktivite gerekse günlük aktivite durumunda kişinin ne kadar enerji sarf ettiğini bilimsel olarak ortaya çıkarmaya çalışmaktadırlar. Enerji tüketimi sözü egzersiz ya da fiziksel aktivite ile eş anlamlı olduğu düşünülse de aslında öyle değildir. Minimum olarak dayanıklılık aktivitesi ile kısa ama hareketli egzersizde de aynı özellikte enerji miktarı harcanabilir lakin ikisinin sağlık etkileri ve fizyolojik farklı oluşabilir (48, 49).

Güç tüketimi yani enerji tüketimi hakkında yapılan gözlemlerden bir tanesi de beyinde bulunan hafızanın kullanımına duyulan ihtiyaçtır. Joule tüketimi ya da alınması fizyolojik vücut ebatıyla ilişkilidir. Fiziksel olarak küçük ama çok aktif olan bir kişi sedanter olan yani kendisinden daha büyük bir kişiden 24 saatteki kilojoule'ün aynı sayısı kadar enerji harcaması yapabilir. İşte burada kaloriye enerji tüketimi ya da egzersiz joule olarak açıklanıyorsa fiziksel ebat göz önünde bulundurulmalıdır (11). Enerji alımı ya da harcaması bazı durumlarda bedensel ağırlığın her bir ünite başında kilojoule veya dakikalori olarak veyahut oksijenin intikal etmesi durumunda ya da fizyolojik ağırlığındaki kilogramının her birine oksijenin mililitresi olarak verilmektedir (48).

Gıda maddesinin hücrede parçalanması sonucunda enerjinin açığa çıkması sonucunda bedenimize yararlı bileşikler haline gelmesini sağlayan kimyasal olayların hepsine metabolizma denir (50). İnsan metabolizmanın kullanılması beden ağırlığı için başka bir doğru yaklaşımlardan biridir. 1 metabolizma kilojoule'de tüketilen enerjinin oranını belirler. Dinlenmiş halde bulunan enerji tüketim tahmininde (bazal olmayan) fiziksel ağırlığın her bir kg başına 4.2 kgjoule (1 kcal) değeri; fiziksel ağırlığının her bir kilogram verimli 3.5 ml oksijen ya da her bir dakikası çoğu durumlarda makul düzeyde sonuçları verebilir (49). Fiziksel aktivite sırasında harcanan oksijen miktarını belirtmek için MET yani Metabolic Equivalent (metabolik eşitlik) kısaltılmışı olan bu terim kullanılmaktadır. 1 MET dinlenik

olarak kilogram başına 1 dakikada harcanan yaklaşık olarak 3,5 ml oksijen olarak ifade edilir (11).

Uygulanan metot çok iyi olmasa da metabolizma yaklaşımı çok daha popüler ve daha yararlıdır. Metabolizma sözünün kullanmamasına rağmen yaklaşık yüzyıl önce dinlenmiş halde bulunan metabolizmaya, egzersiz metabolizmasının oranı olarak aktivitenin hareketliliğini açıklamaktadır. Şuada Dünya Sağlık Örgütü tarafından da fiziksel aktivite indeksinde bulunan aynı prensipleri benimsemektedir. Dünyada egzersiz fizyologları arasında neredeyse hepsinde metabolizmanın fiziksel ağırlığına ilişkisinde enerji tüketimi ile kullanılmasında evrensel olarak kullanılabilir (51).

Güç üretmek ve tüketmek hareketliliği sağlayan en önemli bir özelliktir. Birim olarak kalori olarak adlandırılan enerji ise, yazında herhangi bir işi yapabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (52). Enerji insan ve hayvanlarda üç yolla tüketilir. Enerjinin belli bir oranı dolaşım ve solunum fonksiyonlarında kullanılmak üzere istemsiz kas kasılmalarında ve bedensel ısının devamlılığı için dinlenmede ihtiyaç duyulmaktadır. Buradaki enerji düzeyi dinlenik metabolik oranın durumunu belirtir. Burada 2'inci olarak da enerjinin bir kısmı olan yiyecekleri sindirmek ve özümleme için de gerekmektedir. Bu kullanılan işlemler daha önceleri özel dinamik hareket olarak da isimlendirilirdi. Şimdi ise yiyeceklerin termik etkisi olarak dinlenik metabolik oranına yaklaşık % 10 eklenmektedir. İkisinin total enerji tüketiminin az bir bölümünü açıklamaktadır. İnsanlar arasında çok az farklılık gösterebilir. Enerji tüketmede kişiler arasında en önemli farklılık uygulanan kassal aktivitedir. Burada yapılan aktivitelerin kaynağını bireyin günlük işi serbest zaman uğraşı ve gideceği yere veya iş yerine varmasıdır(51).Adı metabolizma çalışmasının öncüsü James Prescott Joule'den gelen ısı üretimi için uluslararası ölçüm birimi (Joule)'dür. Lakin bu birimi kalori biriminde de kullanılmaktadır örneğin 1° C suyun bir gram ısısı için gerekli enerji gibi. Buradaki kullanılan birim 1 Kj = 0.238 k.Cal olarak basitçe değiştirilmesi mümkündür (51).

Fiziksel aktivite kaynaklı enerji tüketim oranının dinlenik durumdaki enerji tüketimine olan oranına MET denir. Fiziksel aktivitelerin düzeyleri gruplandırılırken genel olarak MET değerleri kullanılmaktadır (26). ACSM (Amerikan Spor Tıbbı Koleji) 1995 yılında aşağıdaki şekillerde bir gruplandırmalar yapmaktadır (38).

- 3-6 MET orta şiddetli aktivite
- < 3 MET hafif şiddetli aktivite
- > 6 MET yüksek şiddetli aktivite

Bedenin egzersiz ve dinlenme sırasında ortaya çıkan enerji oranı birçok metotlarla ortaya konulmaktadır. Kişinin enerji tüketmesi, en direk ve direkt olarak bu iki türdeki ölçüm metoduyla tespiti yapılmaktadır. Egzersiz yapan ve reaksiyonel aktivitelerle uğraşan kişinin egzersiz anında enerji harcamasını ölçmek pratik değildir. Bu durumlarda endirekt metotlar geliştirilmiş ve yaygın olarak kullanılmaktadır. Direkt kalorimetre tekniği, çok hassas ve güvenilir teknik niteliğe sahiptir. Fakat bir insanı içine koyabilecek kadar büyük bir kalorimetre çemberi yapmak oldukça masraflı ve zordur (48).

2.1.8. Enerji tüketimini ölçme yöntemleri

Fiziksel aktivite durumunu belirlemek için fiziksel aktivite ölçümünün nasıl yapıldığına bakılması ve değerlendirmenin nasıl yapıldığına göre değişir. Fiziksel aktivite durumunu karakterize etmek için yoğunluk, sıklık ve süre en fazla kullanılan değişken yöntemlerindedir. Bunlara ek olarak enerji tüketmesi de bu gibi değişkenlerin bütününün birlikte kullanılmaya çalışıldığı başak bir değişkendir. Uygulanan çalışmaların çoğunda fiziksel aktivitenin süresi, genel olarak faal olarak tüketilen dakika ya da % olarak kaydedilmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım fazlalığı genellikle; haftalık veya günlük aktiviteye katılım yüzdesi veya sayısı olarak kaydedilmektedir. Sıklık ise genel olarak fiziksel aktiviteyi şiddetli, orta ve hafif olmak üzere kategoriye ayırmak için kullanılmaktadır (32).

Fiziksel aktivitelerin belli bir değerlendirmelerden geçilmesi sağlık, fiziksel aktivite motor ve büyüme gelişimi arasında bulunan bütünlüklerin oluşması ile beraber giderek önemi çoğalmaktadır (12). Çağımız toplumlarında fiziksel olarak pasiflik yani tembellik asıl bir toplum sağlığı problemidir. Fiziksel pasiflik yetişkinlerde karyovasküler problemleri için çok önemli bir risk nedeni olarak görülmüştür (53). Dolayısıyla fiziksel aktivite alışkanlık durumunun belirlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Fiziksel aktivite alışkanlıklarının değerlendirilmesinde asıl zorluk olarak kabul görebilir bir geçerliliğin ve standart metotların olmamasından kaynaklanmaktadır. Çoğu araştırmalarda fiziksel aktivite sıklığının ölçülmesinde geçerli olan bir ölçüm aracına ihtiyaç duyulmaktadır (54).

Fiziksel aktivitelerin belli bir ölçüsü olarak günlük enerji tüketimlerinin değerlendirilmesi gereklidir (55). Kişilerin fiziksel aktivitesini ya da enerji tüketimini değerlendirmek amacıyla birden fazla metot bulunmaktadır. Bunlara örnek olarak; Pedometre, Doubly Labelled Water 21 tekniği, accelometre, elektronik ve mekanik hareket alıcıları, fiziksel aktivitenin fizyolojik işaretlerinin kullanımı, kalp atım hızını kaydeden aletler,

kinematik analiz, anketler, diyet değerlendirmesi, aktivite günlükleri direk olarak gzlenendir. Pahalı cihazlar veya monitörlerle yapılan ölçümler hem zaman kaybettirmektedir hem de hem pahalı olduğu için pratik olarak kullanımı uygun değildir (30,46). Diğer taraftan bu araçların birçoğu karmaşıktır ve epidemiyolojik uygulamalarda kullanılmaları güçtür (51).

İleri yaşılardaki kişılerde fiziksel aktivite ölçümlerinde genellikle standardize kendini rapor etmek için aktivite günlüğü ve anketler uygulanmaktadır. Fiziksel aktiviteler çok detaylı olarak kaydedilmelidir. Kişilerin fiziksel alışkanlığını değerlendirmek amacıyla aktivite günlüğü metodu; kişinin belli bir zaman periyodu içinde yapmaya alışığı fiziksel aktiviteleri içermektedir(51). Teferruatlı olarak yapılan bir aktivite günlüğü fiziksel aktivite değerlendirmesinde doğruluğu buldurur. Burada yapılan teknik hem denekler için hem de araştırmacı için oldukça güçtür (56). Egzersiz günlüğü, bireyin uzun süreli fiziksel aktivite alışkanlığını ölçmez, reaktif olarak kısa bir zaman dilimi için bilgi vermektedir. Aktivite günlüğünü kolaylaştırmak amacıyla düzenlenmiş formlar vardır. Kişi 24 saat için toplamda 1440 dakikanın hepsini tamamlamalıdır (51). Burada aktivite günlüğü yöntemi aktivite ve aktivite zamanının kaydedilmesi teferruatlı bir şekilde yapılırsa her bir aktivitenin enerji harcaması değerleri kullanılarak toplam enerji harcaması bulunabilir(57). Bu metotta verileri toplamak için maliyeti dşıktr, araştırmacı olmasına da gerek yoktur aslında; büyük örneklem grubuna uygulayarak çok geniş sayılarda verilerin toplanıp enerji harcaması bulunabilir. Toplam enerji tüketimi kilokalori veya kilojoule ile belirlendiğinden fiziksel ağırlık da sonucu değiştirmektedir (51).

Anket yöntemleri hem ucuz olması ve uygulanması çok kolay ve geniş popülasyonlu araştırmalarda kullanıldığı için en iyi metottur. Son yıllarda çoğu araştırmacılar birçok anket geliştirme yoluna gitmişlerdir (58). Yapılan uygulama maddi olarak maliyetinin çok az olması ve büyük orandaki deneklere yapılabilir olmasından dolayı genel olarak kullanılan bir uygulamadır. Fakat bu metot fazla tahmin yürütülmesine neden olmaktadır. Uygulanan anketler içeriklerindeki detaylara göre hatırlama anketleri, nicel anketler ve global anketler adı altında üç grupta sınıflandırılmıştır (59).

Evrensel (Global) anketler fiziksel aktivite durumunu bir ile dört maddelik sorularla ölçen kısa anket çeşitleridir. Buradaki anketlerle belli aktivite eşitleri ve fiziksel aktivite paterni konusunda az bir bilgiye ulaşılmakta ve neticeleri ile sadece yüzeysel bir şekilde fiziksel aktivite gruplandırılması yapılmaktadır. Hatırlama anketleri ise fiziksel aktivite değerlendirmesinin daha detaylı olması, hafta veya aylık süre boyunca yapılan aktivitelerin tipi,son bir gün, frekansı ve süresi sorgulanmaları yapılmakla birlikte bunların 10–20

maddeden oluştuğu görülmektedir. Karmakarışık ve doldurulması çok g bir anket olup; basit puanlama, egzersizleri birimlere ayırma, özetleme, elde edilen verilerden total puana ulaşma gibi yöntemleri ve anketin puanlama sistemini oluşturmasının hepsine hatırlatma anketi denmektedir (59).

Nicel anketler; yirmi maddeden daha çok sorulara sahip olup, başka anket çeşitlerine göre fazla teferruatlıdır. Kişilerin yaşamının son bir yıl ya da tüm hayatında serbest zaman ve işiyle ilgili fiziksel aktiviteler süreleri ve sıklık dereceleri ile değerlendirilerek, puanlamada devamlı değerismeler (MET/gün kilokal/ hafta, vb.) yöntemler uygulanmaktadır (58).

2.2. Türkiye’de Sosyalleşme Süreci ve Spor

Ülkemizde 20’inci yüzyılın ilk dönemlerinde başlayan toplumsal hareketin 2 büyük yayıcısı ve başlatıcısı bulunmaktadır. İlki Le Play Okulunun temsilcisi Prens Sabahattin’dir. İkincisi ise Comte Durkheim sosyolojisine bağlı olarak Ziya Gökalp’tir. Ziya Gökalp halkı kavim, ırk, coğrafi ve siyasi oluşumlarına göre değil; din, dil, estetik ve ahlak duyguları üzerinden milli kişilerden oluşan bir topluluk olarak görür. Ziya Gökalp’in bu yaklaşımından milliyetin oluşmasında; kan, soy gibi özellik aranmamaktadır. İdeallerin ve kültürlerin milli olmasını aramaktadır. Ziya Gökalp İttihat ve Terakki’nin fikir adamı olarak (Trklgn Esasları) isimli kitabında Türk folkloru üzerine birçok araştırma yapmıştır. Toplumun milli oluşumu için önemli görevler üstlenmiş ve bu görevleri yerine getirmeye çalışmış önemli bir kişi olarak anılmaktadır (60).

Diğer taraftan insan; kişiler arasında zamanla etkileşim içerisinde halk içerisine katılarak toplumun bir parçası haline gelerek toplumda içerisinde benimsediği kültürü sürdürür. Kişinin toplumsal yaşama içerisine etkili şekilde katılım göstermesi, toplum içerisinde gelişmiş olan görsel davranış ve hünerlerinin düzenlerini bilmesini ve benimsemesini gerektirmektedir. İçinde yaşadığımız toplumsal yaşantıda sporun git gide büyüyerek çok büyük kitlelerin beğenisini ve ilgisini çektiği gözlenmektedir. Günümüzün en önemli özelliği değerimin çok hızlı olması görülmektedir. Günlük olarak karşı karşıya kaldığımız yeniliklerin toplumun hayat şartlarını ve yapısını aynı hızla değeriftirdiğini söylemek mümkün gzlmektedir (61).

Söylenen tüm söylemler sosyalleşme süreci içerisinde ve neticesinde toplumsal kültürün sonraki kuşaklara geçmesini sağlamakta ve aynı şekilde bu sürecin toplum kültürünün en önemli ve en büyük parçalarından bir tanesini oluşturduğu görülmektedir (62).

Türkiye Cumhuriyeti Devleti gelişmekte olan bir ülke olarak toplam nüfus sayısının % 32.5'ini oluşturan (12-24) yaş gençliğin toplumumuzun ilerisine yönelik olarak ülke olarak belirleyen etkenlerinin olması ve değerini daha da çoğaltmaktadır. İşte bunlardan dolayı gençliğin toplumsal, kültürel ve ekonomik, açıdan destekleyici, yönlendirici ve eğitici olarak çeşitli önlemlerin Türk toplumuna özgü şartları değerlendirerek bu çerçevede çağdaş gelişmelerle tutarlı olacak bir biçimde ele alınması gerekmektedir (63).

Yerel yönetimlerin sporun tabana yayılmasında katkı sağlayacak ülkemizdeki en önemli idari birimlerin başında gelmektedir (61).

Diğer taraftan spor; toplumsal hayatın, toplumsal kültürün organik öğelerinin başında gelmektedir. Yıllar içerisinde kültürdeki ve toplumdaki değişiklikler spor kavramına yüklenen işlevini ya da anlamı değiştirdiği göstermektedir. Kişi doğayı kullanarak kayda değer bir şekilde kendi denetimine aldığı görülmektedir. İnsan spor yaparak vücudunu hem geliştirmiş hem de vücuduna beceri yeteneği kazandırmıştır (64).

2.2.1. Sosyalleşme ile sporun ilişkisi

Spor, birçok önem verilen sosyal değerlerin oluşmasına ve bu değerlerin süreklilik haline gelmesine yardım eder. Buradaki belirtilen değerler; fedakârlığı, çok çalışmayı, hakkaniyeti, sorumluluğu sadakati, hoşgörüyü, güvenirliliği ve kişinin kendisini disipline etmesini kapsamaktadır. Spor, kurum ve davranışların oluşumuna, kişilerin ve toplumun istikrarına önemli ölçüde katkılar sunar (60).

Spor; günlük yaşamın neredeyse tamamını etkileyen, çok önem arz eden ve yaygın olarak da kullanılan bir kurum olarak da değerlendirebiliriz. Spor, halkların sosyal yaşamında önemli bir yere sahip olmaktadır. Sporun toplum içerisindeki gücünü değerlendirirken birincisi insanları sosyalleştirme aracı olması ve insanları birleştirici ve bütünleştirici bir rolü yerine getirmesi koşuluyla ölçülmektedir. Spor, sosyal değişim aracı ve sosyalleşme olarak hizmet sunan çok bir güce sahip olduğu görülmektedir. Aynı şekilde bu fikri destekleyen bir yazıya göre spor; gelişmiş toplum ve ülkelerde olduğu kadar, gelişmekte ve geri kalmış toplumlarda da çok öneme sahip kaynaşma ve bütünleşme aracı olarak görülmektedir. Örnek olarak A.B.D'nin eski başkan yardımcılarında Spino Agnev: "Spor toplumumuzu bir arada tutan tutkaldır" sözünü söylemiştir (61).

Buna karşın birtakım yazarlar ise sporun yapıcı olmayan başka sonuçlar da üretebileceğini öne sürmüşlerdir. Toplum içerisinde bulunan farklı bölgesel, dinsel, etnik ve milliyetçik kaynaklı birtakım sorunlara neden olabileceğini yada birleştirici ve bütünleştiricilikle birlikte bazı yapıcı duyguları uyandıracığını ileri sürmüşlerdir (65).

Sosyalleşmenin sonucunda insan; toplumun ortaya çıkardığı duruşunu, örneklerini ve hareket modellerini düşünme biçimlerini öğrenmeye çalışmaktadır. Böylelikle sosyalleşme; bireyin toplumsal kültür ile birleşmesini ve bütünleşmesini sağlayarak içerisinde bulunduğu toplum ile uyum içerisinde kalmasına imkân sağlayan bir süreçtir. Bireyin, toplum içerisinde başkalarıyla birlikte ortak bir yaşam sürdürülmesi için sosyal yaşamın ayın ve normlarına uyması gerekmekte olup; grup içerisinde kendine verilecek görevleri yerine getirmesi sorun çözümünü sağlamaktadır (66).

Spor aktivitelerinin yardımlarıyla kişinin çevresini tanımasını sağlayarak, iletişim kurmasını da daha kolay gerçekleştirir. Buradaki olumlu gelişmeler kişinin duygusal açıdan daha iyi yönde gelişmesine yardım etmektedir. Yaş gruplarında ve okul ortamlarında sportif aktivitelerin ve oyunun çocuğun topluma uyum sağlamasında ve böylelikle çocuğun sosyalleşmesinde çok önemli bir yere sahip olduğu görülmüştür. Oyunlar ve sporlar yepyeni sosyal açıdan görevlerin öğretilmesi yönünde önemli bir derecede yer almaktadır (60).

Sporun çok önemli kazanımları olmakla birlikte burada özellikle kişinin anlayış ve sorumluluk taşıyabilmesinde iş birliği içerisinde düzen sağlama kabiliyetlerini geliştirmesini sağlamaktadır. Kararlı olma ve enerjik olmayı sağlayarak sosyal grup içerisinde topluma aidiyet duygularını kişilere kazandırarak, kişi ile toplum arasındaki ilişkileri uyumlu bir hale getirir. Spor, diğer taraftan kişiliğin geliştirilmesinde çok büyük katkılar sunmaktadır (62).

2.2.2. Sosyal bütünleşmeye katkısı bakımından sporun yeri

Dünyada yaşayan uluslar; sporu en güvenilir bir propaganda aracı olarak kabul görmüş olup; uluslararası sportif organizasyonlarda ülkelerini temsil edecek gençlerin ve sporcuların iyi bir şekilde yetiştirilmesi gerektiğini söylemişlerdir (67).

Toplum içerisine uyum sağlamak kişinin o kişinin ne kadar sosyalleştiğinin bir göstergesidir. Sosyalleşme süreci içerisinde kişi değişik durumlarda farklı görevleri yerine getirebileceğini ve kendisine verilen kadroları kabul etmesini öğrenmektedir. Kişinin kendisine verilen görevi dışarı yansıtmayı öğrendiğini ve bazı kendisinden olan beklentileri

kabul etmeyecek bir durumda kendisinin misyonerliğini üstlendiği bir etkileşme durumudur. Sadece roldeki uzaklık ve yapıcı etkinlikler ile birlikte yaratıcılıkla olabilmektedir (68).

Diğer taraftan spor; günümüzün en önemli ve en eski toplumsal kurumlarından bir tanesidir. Spor tarihi süreç içerisinde devletlerin birçoğunda ve her türlü grup içinde spor yapmak, yapılan spor müsabakalarını izlemeye duyulan ilgi ve alakanın çoğalması toplumsal yaşamın en önemli özelliklerinin başında gelmektedir (69).

Birçok oyunlarda spor toplumun aynasıdır aslında. Nedenine gelince bir toplumda sosyalleşme içerisinde bulunan sürecin birçoğunda oyun bulunmaktadır. Aktif olarak görev alma, önderlik etme, statü, onaylama, tabakalaşma, disipline uyma, iş birliği ve yarışma vb. birçok sosyalleşmenin bütün alanını, spor dünyasını ve oyunu üretken bir eğitim sahası şekline getirmektedir (68).

Sporun toplumlara birleştirici ve bütünleştirici etkilerini tahmin edilenlerin aksine sadece güümüz halklarında görmekte birlikte ilkel olarak yaşayan halklarda da görülmektedir. Özbaydar'ın (70) “İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi” adlı çalışmasında kitabında sporun önemine değinmektedir. Spor bunlarla birlikte, muhtaçlara yardım etmek, sosyal bağlara katkıda bulunmak, morali yükseltmek, grup sorumluluğunu paylaşmak gibi birçok görevleri bulunmakla birlikte bu özelliklerin hemen hemen birçoğu ilkel olan topluluklarda da görülüyor olmasıdır.

Süreç içerisinde sosyalleşen bireylerin kişiliklerinin oluşmasında içinde bulunduğu toplumun gelenek ve görenekleri ile birlikte milli özdeşleşme oluşmaktadır. Spor başak bir açıdan bu milli olan özdeşleşmeye büyük bir katkı sağlar. Herhangi bir takımla özdeşleşmede kişiler dine, ırkına bağlılık, milli ve etnik gibi durumlara da dayanabilmektedir. Ülke ve milletseverlik duygularını özellikle milli takım taraftarlıklarında görülmektedir. Genel olarak spordaki hareketler sosyal yaşamı birleştirici bir rol oynamaktadır. Yıkıcı etkileri ise daha az görülen bir özellik olarak görülebilmektedir (71).

Hem de fertlerin kişiliklerinde hem de toplumun özelliklerinde topluma moral ve kültürel nedenlerin sosyal birleştirme süreci içerisinde devamlılık özellik durumunda spor; hem fert, hem de toplum yönünden büyük bir önem arz etmektedir. Günümüz halklarının en önemli özelliklerinden olan sosyal farklılık, yükselen iş bölümleriyle sosyal birleşme arasında düzenin kurulmasında spor faal bir kişidir. Sporun ilgi görmesi ve ülkelerde sosyalleşebilmesi toplumlarda sapma davranışların büyümesini önlemektedir (62).

Spor toplum ve insan sağlığının temelini oluşturmaktadır. Halk y6n6nden bir6ok fayda sağlayan spor m6sabaka ve faaliyetlerinin 6zerinde 6nemli bir şekilde durulmalıdır. Spor programları ve halkın katkısının buralara y6nlendirilmesi ve toplumun herkesimi tarafından 6zendirilmesine b6y6k 6nem verilmesi gerekmektedir (63).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırma tarama modelidir. Çok sayıda elamandan oluşan evrende; evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenden alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemelerine genel tarama modeli denir (72). Bu çalışmada, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü personelinin fiziksel aktivite durumlarını, cinsiyet, yaş, medeni hal, hizmet süresi, eğitim durumu, boy ve kilo değişkenlerine göre incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın çalışma evrenini, 2018 yılı Nevşehir Gençlik Spor İl Müdürlüğünde çalışan 207 kurum personeli araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, evreni temsil ettiği düşünülen Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Gençlik Merkezi Müdürlüğü, Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü ve Spor kompleksinde görev yapan toplam 95 gönüllü kurum personeli rastlantısal örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Rastlantısal örnekleme, o an orda tesadüfen bulunan bireyler ile yapılan örnekleme çeşididir (73).

3.3. Verilerin Toplanması

Anket çoğaltılarak araştırmacı tarafından örnekleme bulunan Nevşehir Gençlik Spor İl Müdürlüğünde görev yapan personeller arasından gönüllü olarak katılan 110 personele uygulanmış ve 95 katılımcının anket formu değerlendirilmeye alınmıştır (Tablo 1). Fiziksel aktiviteyi engelleyecek bir rahatsızlığı olanlar çalışma dışında tutuldu.

Tablo 1. Kurum personelin birimlere göre dağılımı

Kurum Adı	n	%
Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü	25	26.32
Gençlik Merkezi Müdürlüğü	25	26.32
Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü	20	21.05
Spor Kompleksi	25	26.32
Toplam	95	100

Çalışmada, “Kişisel Bilgi Formu” ile “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi” kullanılarak veriler toplanmıştır.

3.3.1. Uluslararası fiziksel aktivite anketi(IPAQ)

Bu çalışmada, kurum personelin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için 27 sorudan oluşan “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ)” uzun form tercih edilmiştir. Uluslararası geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Craig ve ark., tarafından yapılmıştır. Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını ise Öztürk üniversite öğrencilerine uygulamıştır. Anket, yürüme, oturma, orta düzeyde aktiviteler, şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktır (82).

3.3.1.1 Anketin puanlanması

Puanlamada fiziksel aktivitelerle ilgili sıklık ölçülen sorular yer almaktadır. Bu kapsamda elde edilen bulguların frekansları üzerinden dakika ve saat olarak karşılıkları puanlanmıştır. Böylece her bir birey için toplam puan hesaplanabilmektedir (82). Aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dk. yapılması gerekmektedir.

Ayrıca yürüme için katsayı olarak 3.3, orta şiddetli fiziksel aktiviteler için 4 ve son olarak da yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler için 8 MET katsayısı kullanılmaktadır. Böylece popülasyonun inaktif, minimal aktif ve çok aktif olarak incelenmesi sağlanabilmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite kaynaklı enerji tüketim oranının dinlenik durumdaki enerji tüketimine olan oranına MET oranları hesaplanması da olanak dâhilindedir. Bu değerlerin sınıflandırılması aşağıdaki şekilde gerçekleştirilmektedir (84);

- 3–6 MET orta şiddetli aktivite
- < 3 MET hafif şiddetli aktivite
- > 6 MET yüksek şiddetli aktivite
- >8 MET çok yüksek şiddetli aktivite

3.3.2. Kişisel bilgi formu

Katılımcıların demografik özellikleri ile birlikte fiziksel özelliklerinin ölçümü için kişisel bilgi formu ile veri toplanmıştır. Bu kapsamda bireylerin cinsiyeti, yaşı, hizmet süresi, medeni durumu, boyları ve kiloları talep edilmiştir

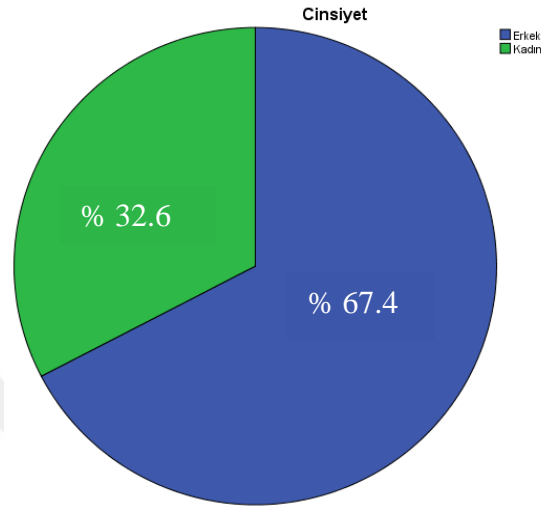
3.4. Verilerin Analizi

Çalışmada benzer çalışmaların da incelenmesi ile analizin ilk olarak demografik faktörlerin sunumu ile başlaması gerektiği görülmüştür. Bunun yanında önceki çalışmalarda frekans dağılımları ile ilgili incelemeler gerçekleştirildiği gözlenmiştir. Örneklemin erkek yoğun, yaşları çalışma yaşına uygun, hizmet sürelerinin yaşları ile orantılı, eğitim durumlarının kurumlardaki çalışanların eğitim durumları ile uyumlu olduğu gözlenmektedir. Yine kurumun dinamiklerine uygun olarak evli personel sayısının bekârlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada bulunan değişkenler için tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Kategorik değişkenler için frekans ve yüzdeler bulunmuştur. Sürekli değişkenler için ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanarak metin içerisinde ve tablolarda sunulmuştur. Bu araştırma sonucunda elde edilen veriler, SPSS16 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılımına uygunluğunu test etmek için shapiro-wilk testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri için de parametrik olmayan Kruscal Wallis testi tercih edilmiştir. Gruplar arasındaki olası farklılıkların istatistiksel analizi için Pearson Ki Kare testi kullanılmıştır. Testin anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

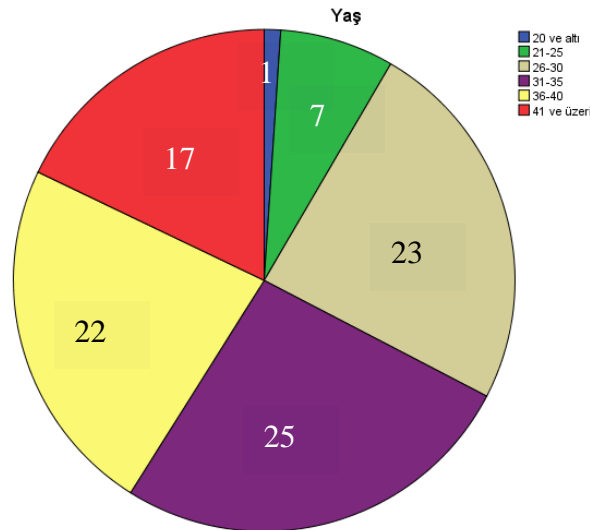
4. BULGULAR

4.1. Demografik Faktörlerin İncelenmesi:



Şekil 1. Cinsiyetin dağılımı

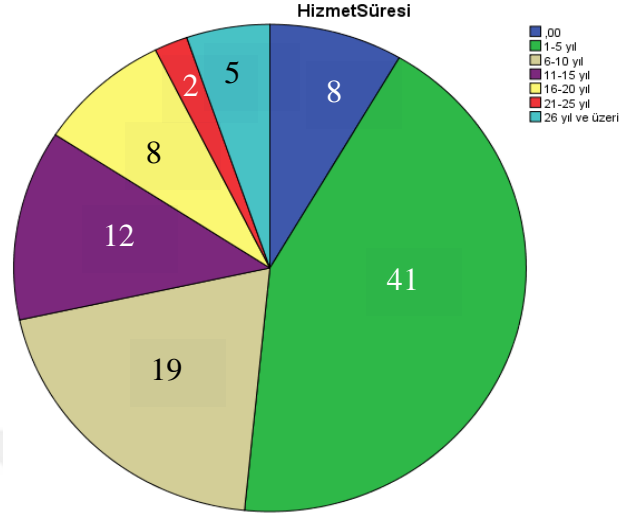
Şekil 1'e göre erkeklerin örnekleme (%67,4) daha fazla olduğu görülmüştür. Kurumun yapısı incelendiğinde de erkeklerin kadınlara (%32,6) oranla daha fazla olduğu gözlenmiştir.



Şekil 2. Yaşlara göre dağılım

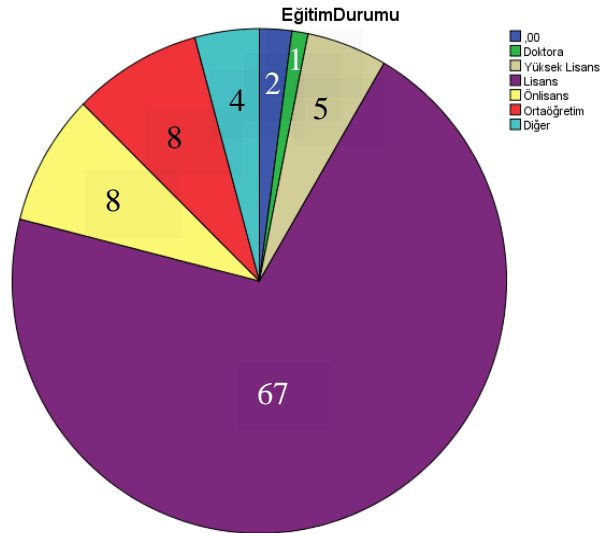
Yaşlara göre dağılım incelendiğinde 20 yaş altında bir kişi, 21 ila 25 yaş arasında 7 kişi, 26 ila 30 yaşları arasında ise 23 kişinin olduğu tespit edilmiştir. Bunların yanında 31 ila 35 yaşları arasında 25 kişinin olduğu görülmüştür. Ayrıca 36 ila 40 yaş arasında da 22 kişi

varken 41 ve üzeri yaşta olan 17 kişinin olduğu görülmüştür. Bütün bu sonuçlar kurumdaki kişilerle kıyaslandığında örneklemin evreni temsil kabiliyeti olduğu düşünülmektedir.



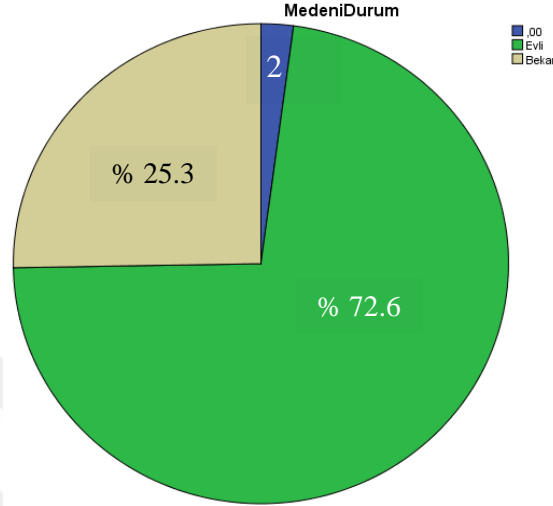
Şekil 3. Hizmet süresine göre dağılım

Ankette hizmet sürelerine dair sorular da bulunmaktadır. Bu husus hakkında verilen cevaplar değerlendirildiğinde 8 kişinin hizmet süresini işaretlememiş olduğu görülmektedir. Bunun yanında 1 ila 5 yıl hizmet süresi olduğunu bildiren 41 kişi bulunmaktadır. Kurumun yapılandırılması ile ilgili yasal düzenlemeler çerçevesinde en büyük grubun bu olması normal bir durumdur. Bunların yanında 6 ila 10 yıl hizmet süresine sahip olduğunu bildiren 19 kişi, 11 ila 15 yıl 12 kişi, 16 ila 20 yıl 8, 21 ile 25 yıl için 2, 26 ve üzeri için de 5 kişi vardır.



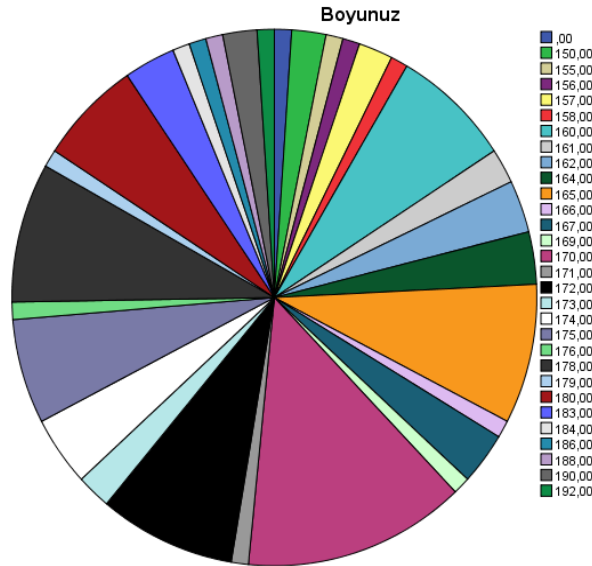
Şekil 4. Eğitim durumuna göre dağılım

Eğitim durumları incelendiğinde 2 kişinin eğitim durumunu belirtmediği, 1 kişinin doktora, 5 kişinin yksek lisans ve 67 kişinin lisans mezunu olduğu gcrulmektedir. Ayrıca on lisans 8 ve ortaogretim mezunu 8 kişi bulunmaktadır. Bkyk bir cogunlugun lisans mezunları olduğu ve dolayısıyla da kurumun eğitim duzeyinin yksek olduğu anlaşılmaktadır.



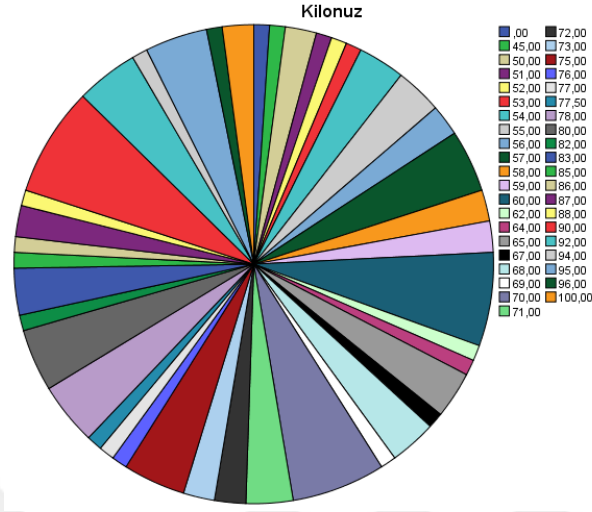
şekil 5. Medeni duruma gcre dağılım

şekil 5 incelendiğinde, katılımcıların bkyk bir cogunlugunun evli olduğu gcrulmektedir. Bekarların 24 kişi ile azınlıkta kaldığı gcrulrken, medeni durumunu belirtmek istemeyen 2 kişi bulunmaktadır.



şekil 6. Boya gcre dağılım

Şekil 6 incelendiğinde, boy aralıklarının birbirine yakın olduğu anlaşılmaktadır. 26 kişinin boy aralığının (165 cm-170 cm) katılımcılar içinde en yaygını olduğu anlaşılmaktadır.



Şekil 7. Kiloya göre dağılım

Boy değişkeninde olduğu gibi kilo değişkeni için de çok farklı gözlem sayıları elde edildiği için bunların da gruplar halinde incelenmesinin daha etkili olacağı düşünülmüştür. Bu kapsamda elde edilen grupların 0-59; 60-71; 72-83 ve 84-100 şeklinde eşite yakın olarak yapılandırılması sağlanmıştır.

Bu verilerden yola çıkılarak vücut kitle endeksinin (VKİ) hesaplanmasının örneklemin daha iyi tanınmasında yardımcı olacağı düşünülmüştür. Bu kapsamda “ $VKİ = \text{Kilo} * \text{Boy}^2$ ” formülü ile hesaplanmıştır. Sonuç olarak 0-24,9; Normal, 25-29,9; hafif şişman; 30-34,9 şişman; 35-44,9; dikkat edilmeli; 45-49,9; aşırı şişman ve 50 ve üzeri değerler morbitobez olarak nitelendirilmiştir.

Tablo 2. Vücut kitle endeksine göre örneklemin dağılımı

Vücut Kitle Endeksi	n	%	Yığılımlı %
Normal	50	52.6	52.6
Hafif Şişman	38	40.0	92.6
Şişman	7	7.4	100.0
Toplam	95	100.0	

Bu test sonucunda kurumda çalışanların % 52.6'sının normal kiloda, %40'luk bir kesimin hafif şişman ve %7,4'lük bir grubun da şişman olduğu tespit edilmiştir.

4.2. Ankete Verilen Cevapların Değerlendirilmesi

Anketin demografik verilerinden sonra aktivite durumunun incelenmesine yönelik sorularla devam ettiği görülmektedir. Bu kısımların analizinde pek çok değişik cevap bulunduğu için gün bazında sorulan soruların karşılıkları gün bazında, aktivite düzeyinin sorulduğu soruların ise dakika bazında değerlendirilmesi sağlanmıştır.

Bu kapsamda ilk olarak işle ilgili aktiviteler sorgulanmaktadır. Bunlar incelendiğinde ilk olarak bir işin olup olmadığı sorgulanmakta ve bunun dışında evin dışında ücret karşılığı olmayan bir işin yapılıp yapılmadığı öğrenilmeye çalışılmaktadır.

Tablo 3. Bölüm 1.1'e verilen cevapların dağılımı

	n	%	Yığılımlı %
Hayır	25	26.3	26.3
Evet	70	73.7	100.0
Toplam	95	100.0	

Bu kapsamda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde herhangi bir işte çalışmadığını ya da gönüllü olarak bir iş yapmadığını belirtenlerin %26.3, çalışanların da %73,7'lik bir oranda bulunmuştur. Ancak önermede böyle bir şey yapmıyorsanız ikinci bölüme geçiniz ifadesi bulunmasına rağmen "hayır" cevabı verenlerin birinci bölümdeki soruları cevaplamaya devam etmiş oldukları gözlenmektedir.

Tablo 4. Bölüm 1.2'ye verilen cevapların dağılımı

Süre (gün)	n	%	Yığılımlı %
0	48	50.5	50.5
1	17	17.9	68.4
2	9	9.5	78.9
3	1	1.1	80.0
4	2	2.1	82.1
5	4	4.3	86.4
6	5	5.3	90.5
7	9	9.5	100.0
Toplam	95	100.0	

Tablo 4 incelendiğinde, anket bölümü 1.2'de 7 gün içinde işin bir parçası olarak ağır kaldırma, ağır inşaat veya merdiven çıkma gibi şiddetli fiziksel aktiviteler yaptıkları gün sayısı sorulmuştur. Bu önermeye verilmiş olan cevaplar değerlendirildiğinde hiç bu kapsamda değerlendirilebilecek faaliyet gerçekleştirmediğini bildirenlerin çoğunlukta olduğu görülmektedir (48 kişi; %50,5). Bunun yanında 1 gün bu tür aktiviteler gerçekleştirdiğini

bildiren 17 kişinin (%17,9) olduğu da gözlenmiştir. Gruplar içindeki diğer dağılımlar incelendiğinde 2 gün ve 7 gün gruplarının %9,5 ile devam ettiği gözlenmiştir.

Tablo 5. Bölüm 1.3'e verilen cevapların dağılımı

Süre (dk.)	n	%	Yığılımlı %
0	53	55.8	55.8
15	1	1.1	56.8
30	4	4.2	61.1
60	18	18.9	80.0
120	8	8.4	88.4
150	1	1.1	89.5
180	5	5.3	94.7
240	1	1.1	95.8
300	2	2.1	97.9
360	2	2.1	100.0
Toplam	95	100.0	

Anketteki bir sonraki önerme bu günler içinde işin bir parçası olarak şiddetli fiziksel aktivite yapılarak geçirilen süreyi ölçmeyi hedeflenmektedir. Bu kapsamda çok fazla cevap verilmiş olduğu için bunların istatistiki analizinin gerçekleştirilebilmesi için dakika bazında alınması sağlanmıştır. Bu kapsamda hiç şiddetli aktivite yapmadığını bildiren kişilerin 53 (%55,8) ile en büyük grubu oluşturduğu gözlenmektedir. Ayrıca 60 dakika (18,9) ve 120 dakika (%8,4) gruplarının diğerlerine göre frekanslarının yüksek olduğu gözlenmektedir. Diğer gruplarla ilgili veriler Tablo 5'te sunulmuştur. Bütün bu değerler bir arada değerlendirildiğinde kurumun şiddetli bir aktivite yapmayı gerektirmeyecek işleri yerine getirdiği gözlenmektedir.

Tablo 6. Bölüm 1.4'e verilen cevapların dağılımı

Süre (gün)	n	%	Yığılımlı %
0	41	43.2	43.2
1	16	16.8	60.0
2	13	13.7	73.7
3	8	8.4	82.1
4	3	3.2	85.3
5	5	5.3	90.5
6	4	4.2	94.7
7	4	4.2	98.9
Haftada 2	1	1.1	100.0
Toplam	95	100.0	

Çalışma kapsamında uygulanan anket formunun bir sonraki kısmında sadece bir seferde 10 dakika boyunca yapmış oldukları fiziksel aktiviteler göz önünde bulundurularak yürüme hariç tutulmak üzere orta düzeyde şiddetli aktivitelerin son yedi gün içinde hafif yük

taşımanın da dâhil edildiği aktivite sıklığı sorulmaktadır. Bu kapsamda elde edilen veriler incelendiğinde yine herhangi bir aktivite yapmadığını ifade edenlerin sayısının 41 olduğu (%43,2) görülmektedir. Diğer gruplarla birlikte değerlendirildiğinde 1 gün (%16,8) ve 2 gün (%13,7) gruplarının ileride olduğu da gözlenmektedir. Bütün gruplarla ilgili veriler Tablo 6'da sunulmuştur. Bu önermeye verilen cevapların tümü değerlendirildiğinde orta düzeyde aktivite yapma sıklığının da düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Bölüm 1.5'e verilen cevapların dağılımı

Süre (dk.)	n	%	Yığılımlı %
0	44	46.3	46.3
10	2	2.1	48.4
15	1	1.1	49.5
20	2	2.1	51.6
30	2	2.1	53.7
60	17	17.9	71.6
90	2	2.1	73.7
120	12	12.6	86.3
180	6	6.3	92.6
240	1	1.1	93.7
300	4	4.2	97.9
360	2	2.1	100.0
Toplam	95	100.0	

Bir sonraki önermede ise orta düzeyde şiddetli aktiviteler yapılarak geçirilen süreler sorulmaktadır. Bu kapsamda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde bir önceki önerme ile tutarlı sonuçlar elde edildiği gözlenmektedir. Nitekim bir önceki önermede de aktivite gerçekleştirmediğini bildiren kişi sayısı ile süreler birbiri ile tutarlıdır. Süreler bakımından incelendiğinde 60 dakika (%17,9) ve 120 dakika (%12,6) gruplarının diğerlerine göre öne çıktığı tespit edilmiştir. Diğer gruplarla ilgili istatistiklerin Tablo 7'de sunulması sağlanmıştır. Genel olarak süreler incelenecek olursa, orta düzeyde fiziksel aktivite yapmanın düşük seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Bölüm 1.6'ya verilen cevapların dağılımı

Süre (gün)	n	%	Yığılımlı %
0	19	20	20
1	8	8.4	28.4
14	1	1.1	29.5
2	12	12.7	42.2
3	7	7.4	48.4
4	3	3.2	51.6
5	17	17.9	69.5
6	6	6.4	75.8
7	22	23.2	100,0
Toplam	95	100.0	

Ankette sorulan önermelerden bir sonraki ise son 7 gün boyunca işin bir parçası olarak 10 dakika boyunca yürüme sıklığı ölçülmektedir. Bu kapsamda elde edilen cevaplar incelendiğinde 7 gün yürüme aktivitesini yaptığını bildiren grubun 22 kişi (%23,2) ile önde olduğu görülürken, hiç yürümediğini belirten grubun (%20) bunu takip ettiği görülmektedir. Diğer gruplarla ilgili istatistikler Tablo8’de sunulmuştur. Ancak bu husus son yedi günü kapsamış olmasına rağmen 14 gün gibi cevapların da verilmiş olduğu görülmektedir. Bu da önermenin bir kişi tarafından iyi anlaşılmamış olduğunu göstermektedir.

Tablo9. Bölüm 1.7’ye verilen cevapların dağılımı

Süre (dk.)	n	%	Yığılmış %
0	22	23.2	23.2
3	1	1.1	24.2
5	1	1.1	25.3
10	7	7.4	32.6
15	6	6.3	38.9
20	7	7.4	46.3
25	2	2.1	48.4
30	12	12.6	61.1
40	1	1.1	62.1
50	1	1.1	63.2
60	16	16.8	80.0
67	1	1.1	81.1
70	1	1.1	82.1
80	1	1.1	83.2
105	1	1.1	84.2
120	7	7.4	91.6
148	1	1.1	92.6
150	1	1.1	93.7
180	2	2.1	95.8
195	1	1.1	96.8
240	1	1.1	97.9
300	1	1.1	98.9
365	1	1.1	100.0
Toplam	95	100.0	

Tablo 9’da işin bir parçası olarak yürütme faaliyetinin gerçekleştirildiği süre sorgulanmaktadır. Bu kapsamda hiç yürümediğini ifade edenlerin % 23,2 ile önde oldukları görülmektedir. Bunun yanında 30 dakika (%12,6) ve 60 dakika (%16,8) gruplarının öne çıktığı gözlenmektedir. En yüksek süre incelendiğinde 365 dakika yürüdüğünü belirten bireylerin de olduğu gözlenirse de yürüme aktivitesinin düşük düzeylerde gerçekleştirildiği gözlenmektedir.

Birinci bölümde işle ilgili aktiviteler sorgulanırken, ikinci bölümde ulaşım ile ilgili aktiviteler sorgulanmaktadır. Bu kapsamda iş, mağaza, sinema gibi yerlerle ilgili faaliyetlerin de göz önünde bulundurulması istenmektedir.

Tablo 10. Bölüm 2.8'e verilen cevapların dağılımı

Süre (gün)	n	%	Yığılımlı %
0	14	14.7	14.7
1	3	3.2	17.9
2	7	7.4	29.5
3	5	5.3	30.6
4	4	4.2	33.7
5	25	26.3	60.0
6	6	6.3	66.3
7	31	32.6	98.9
Toplam	95	100.0	

Bu kısımda ilk olarak son 7 gün içinde otobüs, araba ve tren gibi motorlu taşıtlarla yolculuk yapılan gün sayıları sorulmaktadır. Sonuç olarak elde edilen bulgular incelendiğinde genelde kurum çalışanlarının son 7 gün içinde bu vasıtalarından birini kullanmış oldukları görülmektedir. Bu husus ile ilgili istatistiklere Tablo 10'da ulaşılabilmektedir.

Tablo 11. Bölüm 2.9'a verilen cevapların dağılımı

Süre (dk.)	n	%	Yığılımlı %
0	16	16.8	16.8
10	1	1.1	17.9
20	3	3.2	21.1
30	9	9.5	30.5
40	1	1.1	31.6
60	38	40.0	71.6
90	2	2.1	73.7
120	12	12.6	86.3
150	1	1.1	87.4
180	6	6.3	93.7
240	1	1.1	94.7
300	4	4.2	98.9
600	1	1.1	100.0
Toplam	95	100.0	

Bir sonraki önermede ise bu yolculukların süreleri istenmiştir. Sürelerin genelde 60 dakika üzerinde seyrettiği görülmektedir. Bu bulgular değerlendirildiğinde genelde kurum çalışanlarının bir hafta içinde yolculuk yaparken 60 dakika üzerinde vasıta kullandıkları anlaşılmaktadır. Bu kısım ile ilgili istatistiklerin Tablo 11'de sunulması sağlanmıştır.

Tablo 12. Bölüm 2.10'a verilen cevapların dağılımı

Süre (gün)	n	%	Yığılımlı %
0	27	28.4	29.5
1	7	7.4	36.8
2	5	5.3	42.2
3	2	2.1	43.2
4	1	1.1	44.2
5	21	22.2	66.4
6	4	4.3	69.5
7	28	29.5	100.0
Toplam	95	100.0	

Anketin bir sonraki bölümünde ise bir seferde son yedi gün içinde en az 10 dakika vasıta kullanımı ile ilgili bilgiler istenmiştir. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde vasıta kullanımının son yedi gün içinde beşten fazla olduğu görülmektedir. Bu hususla ilgili istatistik veriler Tablo12'de sunulmuştur. Ayrıca bütün bu veriler kurum çalışanlarını fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 13. Bölüm 2.11'e verilen cevapların dağılımı

Süre (dk.)	n	%	Yığılımlı %
0	85	89.5	89.5
10	1	1.1	90.5
20	1	1.1	91.6
60	3	3.2	94.7
70	1	1.1	95.8
75	1	1.1	96.8
120	2	2.1	98.9
180	1	1.1	100.0
Toplam	95	100.0	

Araştırma kapsamında uygulanan anketin bir sonraki bölümünde ise bir yerden başka bir yere giderken bisiklet ile ne kadar zaman geçirildiği sorgulanmaktadır. Bu husus ile ilgili istatistiklere Tablo 13'te ulaşmak mümkün olup genelinin bisiklet tercih etmedikleri anlaşılmaktadır. Bu bulgu da kurum çalışanlarını fiziksel aktivitelerinin düşük olduğu yönünde yorum yapılmasına imkân tanımaktadır.

Tablo 14. Bölüm 2.12'ye verilen cevapların dağılımı

Süre (gün)	n	%	Yığılımlı %
0	12	12.6	12.6
1	6	6.3	18.9
2	13	13.8	33.8
3	8	8.4	40.0
4	4	4.2	44.2
5	18	18.9	63.2
6	6	6.3	69.5
7	28	29.5	100.0
Toplam	95	100.0	

Bir sonraki kısımda ise bir yerden başka bir yere gitmek için yürünen gün sayısı sorgulanmaktadır. Bu kapsamda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde ankete katılanların dört gün ve üzeri değerlerde yoğunlaştıkları görülmektedir. Bu önerme ile ilgili istatistikler Tablo 14'te sunulmuş olup, kurum çalışanlarının fiziksel aktivite durumlarının nispeten daha iyi olduğu algısını oluşturmaktadır.

Tablo 15. Bölüm 2.13'e verilen cevapların dağılımı

Süre (dk.)	n	%	Yığılımlı %
0	9	9.5	9.5
10	8	8.4	17.9
15	6	6.3	24.2
20	7	7.4	31.6
25	4	4.2	35.8
30	24	25.3	61.1
45	1	1.1	62.1
50	2	2.1	64.2
60	14	14.7	78.9
65	1	1.1	80.0
70	1	1.1	81.1
75	2	2.1	83.2
80	1	1.1	84.2
85	1	1.1	85.3
90	2	2.1	87.4
120	5	5.3	92.6
130	1	1.1	93.7
150	1	1.1	94.7
180	1	1.1	95.8
300	1	1.1	96.8
315	1	1.1	97.9
450	1	1.1	98.9
480	1	1.1	100.0
Toplam	95	100.0	

Çalışma kapsamında uygulanan anketin bir sonraki bölümünde ise yürünerek geçirilen süreler sorgulanmaktadır. Bu husus ile ilgili istatistikler Tablo 15’te sunulmuş olup genelde yarım saat ve üzeri olarak değerlendirilmektedir.

Anketin bir sonraki bölümünde ise ev ve aile ile ilgili yapılan işlerin sorgulandığı görülmektedir. Bu kapsamda bahçe işi, ev işi, onarım işleri, genel bakım ve ailenin bakımı gibi ev içerisinde ve ev çevresinde yapılan işler sorgulanmaktadır.

Tablo 16. Bölüm 3.14’e verilen cevapların dağılımı

Süre (gün)	n	%	Yığılımlı %
0	70	73.7	73.7
1	14	14.7	88.4
2	7	7.4	95.8
4	2	2.1	97.9
6	1	1.1	98.9
7	1	1.1	100.0
Toplam	95	100.0	

Bölümün ilk önermesi son 7 ün içinde fiziksel anlamda şiddetli efor sergilemeyi gerektirecek şekilde odun kırma, karda yürüme ve bahçede çukur kazma gibi bir etkinliğin yapılıp yapılmadığını sorgulamaktadır. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde örneklemin büyük bir çoğunluğunun böyle bir etkinlik gerçekleştirmemiş oldukları gözlenmektedir.

Tablo 17. Bölüm 3.15’e verilen cevapların dağılımı

Süre (dk.)	n	%	Yığılımlı %
0	76	80.0	80.0
15	3	3.2	83.2
30	3	3.2	86.3
60	2	2.1	88.4
70	1	1.1	89.5
75	2	2.1	91.6
90	1	1.1	92.6
150	1	1.1	93.7
180	5	5.3	98.9
240	1	1.1	100.0
Toplam	95	100.0	

Bir sonraki önerme ise bu işlerin yapılması ile ilgili geçen süreyi sorgulamaktadır. Bir önceki önermede olduğu gibi bu önermede de büyük bir çoğunluğun böyle bir etkinlik yapmadıkları gözlenmektedir. Bu sonuçlar her ne kadar fiziksel aktivite durumları ile ilgili olumsuz bir tablonun ortaya çıkmasına neden olsa da, anketin güvenilirliği açısından tutarlı sonuçlar elde edilmesini sağlamaktadır.

Tablo 18. Bölüm 3.16'ya verilen cevapların dağılımı

Süre (gün)	n	%	Yığılımlı %
0	35	36.9	36.9
1	17	17.9	54.7
2	24	25.3	80.0
3	7	7.4	86.3
4	4	4.2	90.5
5	4	4.2	94.7
6	2	2.1	96.8
7	2	2.1	100.0
Toplam	95	100.0	

Bölümün bir sonraki önermesi ise son 7 günde süpürme, hafif yük taşıma, pencere ve kapıları silme ya da bahçede tırmık yapmak gibi orta düzeyde fiziksel aktivite yapılma durumu gün bazında sorulmuştur. Örneklemin çoğunluğunun bir ya da 2 gün içinde bu işlerden birisini yapmış olduğu ya da hiç yapmadığı gözlenmektedir. Bu husus ile ilgili istatistiklere Tablo 18'de ulaşmak mümkündür.

Tablo 19. Bölüm 3.17'ye verilen cevapların dağılımı

Süre (dk.)	n	%	Yığılımlı %
0	56	58.9	58.9
10	5	5.3	64.2
15	1	1.1	65.3
20	3	3.2	68.4
25	1	1.1	69.5
30	6	6.3	75.8
45	1	1.1	76.8
60	6	6.3	83.2
75	2	2.1	85.3
80	2	2.1	87.4
90	1	1.1	88.4
120	8	8.4	96.8
170	1	1.1	97.9
180	1	1.1	98.9
300	1	1.1	100.0
Toplam	95	100.0	

Anketteki bir sonraki önermenin ise bu işlerle ilgili geçirilen süreyi sorguladığı gözlenmektedir. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde genelinin bu işleri yapmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 20. Bölüm 3.18'e verilen cevapların dağılımı

Süre (gün)	n	%	Yığılımlı %
0	33	34.7	34.7
1	21	22.1	56.8
2	20	21.1	77.9
3	9	9.5	86.3
4	3	3.2	89.5
5	2	2.1	91.6
6	1	1.1	92.6
7	6	6.3	100.0
Toplam	95	100.0	

İlerleyen kısımda ise geçirilen 7 gün içinde pencereleri silme, hafif yük taşıma ve yerleri süpürme gibi evin içerisinde gerçekleştirilen orta düzeydeki fiziksel aktiviteleri yapılan gün sayısı sorgulanmaktadır. Bu husus da Tablo 18'de elde edilen sonuçlarla tutarlı bir şekilde bir ya da 2 gün ya da hiç olarak tespit edilmiştir.

Tablo 21. Bölüm 3.19'a verilen cevapların dağılımı

Süre (dk.)	n	%	Yığılımlı %
0	28	29.5	29.5
10	4	4.2	33.7
15	3	3.2	36.8
20	3	3.2	40.0
30	9	9.5	49.5
45	1	1.1	50.5
60	15	15.8	66.3
75	1	1.1	67.4
80	2	2.1	69.5
90	3	3.2	72.6
120	14	14.7	87.4
135	1	1.1	88.4
150	2	2.1	90.5
165	1	1.1	91.6
180	1	1.1	92.6
240	1	1.1	93.7
300	4	4.2	97.9
420	1	1.1	98.9
720	1	1.1	100.0
Toplam	95	100.0	

Bir sonraki bölümde ise bu etkinliklerin yapılmasında geçirilen süreler sorgulanmaktadır. Bu kapsamda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde genelde altmış dakikadan az süreler rapor edilmektedir. Bu husus ile ilgili istatistiklere Tablo 21'den ulaşılabilmektedir.

Çalışma kapsamında uygulanan anketin bir sonraki kısmı ise spor ve boş zaman aktiviteleri ve dinlenme ile ilgilidir. Bu kapsamda ele alınan etkinliklerin bir önceki bölümlerde bahsi geçen aktivitelerden ayrı düşünülmesi istenmiştir.

Tablo 22. Bölüm 4.20'ye verilen cevapların dağılımı

Süre (gün)	n	%	Yığılımlı %
0	31	32.6	32.6
1	15	15.8	48.4
2	12	12.6	61.1
3	7	7.4	68.4
4	2	2.1	70.5
5	13	13.7	84.3
6	4	4.3	87.4
7	11	11.6	100.0
Toplam	95	100.0	

Bu kapsamda ilk olarak boş zamanlarda yapılan yürüyüşlerin son 7 gün içindeki sıklıkları sorgulanmaktadır. Diğer önermelere benzer olarak yoğunluğun 1 ya da 2 gün üzerinde olduğu görülmektedir. Ayrıca hiç yürümediğini ifade edenlerin sayısı da oldukça fazladır. Bu husus ile ilgili istatistikî verilere Tablo 22'den ulaşmak mümkündür.

Tablo 23. Bölüm 4.21'e verilen cevapların dağılımı

Süre (dk.)	n	%	Yığılımlı %
0	26	27.4	27.4
10	1	1.1	28.4
15	5	5.3	33.7
20	6	6.3	40.0
30	19	20.0	60.0
40	2	2.1	62.1
45	2	2.1	64.2
60	15	15.8	80.0
75	2	2.1	82.1
80	1	1.1	83.2
90	4	4.2	87.4
120	6	6.3	93.7
150	1	1.1	94.7
205	1	1.1	95.8
210	1	1.1	96.8
240	1	1.1	97.9
270	1	1.1	98.9
300	1	1.1	100.0
Toplam	95	100.0	

Ankette bir sonraki kısımda ise boş zamanlarda yürünerek geçirilen süreler sorulmuştur. Genelde 30 dakika ve altı değerler elde edilmiştir. Bu bulgu fiziksel aktivite durumlarının düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 24. Bölüm 4.22'ye verilen cevapların dağılımı

Süre (gün)	n	%	Yığılımlı %
0	39	41.1	41.1
1	26	27.5	68.5
2	9	9.5	76.9
3	5	5.3	81.1
4	4	4.2	85.3
5	6	6.3	91.6
6	3	3.2	94.7
7	3	3.2	100.0
Toplam	95	100.0	

Çalışmada kullanılan anketin bir sonraki önermesi ise basketbol, futbol, aerobik, koşu, bisiklet, hızlı yürüme gibi fiziksel aktivitelerin sorgulandığı gözlenmektedir. Büyük bir çoğunluğun ya bir gün ya da hiç yapmadığı anlaşılmaktadır. Bu husus ile ilgili istatistiklere Tablo 24'ten ulaşmak mümkün olmakla birlikte elde edilen sonuçlar fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 25. Bölüm 4.23'e verilen cevapların dağılımı

Süre (dk.)	n	%	Yığılımlı %
0	49	51.6	51.6
10	1	1.1	52.6
15	3	3.2	55.8
30	7	7.4	63.2
45	2	2.1	65.3
60	18	18.9	84.2
75	2	2.1	86.3
80	1	1.1	87.4
90	3	3.2	90.5
120	6	6.3	96.8
150	1	1.1	97.9
225	1	1.1	98.9
600	1	1.1	100.0
Toplam	95	100.0	

Bir sonraki önerme ise bu vakit içinde ne kadar şiddetli fiziksel aktivite yaparak zaman geçirildiğini sorgulamaktadır. Bu kapsamda elde edilen veriler incelendiğinde büyük bir çoğunluğun altmış dakikadan az aktivite gerçekleştirdiği görülmektedir. Bu önerme ile ilgili istatistiki bilgiler Tablo 25'te sunulmuştur.

Tablo 26. Bölüm 4.24'e verilen cevapların dağılımı

Süre (gün)	n	%	Yığılımlı %
0	63	66.3	66.3
1	14	14.7	81.1
2	8	8.4	89.5
3	6	6.3	95.8
4	1	1.1	96.8
5	1	1.1	97.9
6	1	1.1	98.9
7	1	1.1	100.0
Toplam	95	100.0	

Çalışma kapsamında uygulanan ankette bir sonraki kısımda ise boş zamanlarında masa tenisi, dans halk oyunları, düzenli tempoda bisiklet çevirme, bowling ve düzenli bir tempoda yüzmek gibi orta düzeyde fiziksel aktiviteleri yaptığı gün sayıları sorulmaktadır. Bu kapsamda elde edilen bulgular ise genelde 1 yada hiç yapmadıklarını göstermektedir.

Tablo 27. Bölüm 4.25'e verilen cevapların dağılımı

Süre (dk.)	n	%	Yığılımlı %
0	46	48.4	48.4
10	5	5.3	53.7
15	3	3.2	56.8
20	1	1.1	57.9
30	4	4.2	62.1
60	16	16.8	78.9
75	2	2.1	81.1
80	2	2.1	83.2
90	4	4.2	87.4
120	7	7.4	94.7
165	1	1.1	95.8
180	1	1.1	96.8
240	3	3.2	100.0
Toplam	95	100.0	

Bu bölümde son olarak anketi cevaplayanlara yönlendirilen son önerme ise orta dereceli fiziksel etkinlik yapılarak geçirilen süreyi içermektedir. Bu soruya verilmiş olan cevaplar değerlendirildiğinde genelinin 60 dakikadan az süre ile orta dereceli fiziksel etkinlikler yaptıkları ortaya konulmuştur. Bu önerme ile ilgili istatistiklere Tablo 27'den ulaşılabilmektedir.

Anketin son bölümünde ise oturarak geçirilen sürelerle ilgili önermeler olduğu gözlenmektedir. Evde, işte, ders çalışırken ve serbest zamanlarında oturarak geçirdiği zamanla ilgili önermeler yer almaktadır. Bir arkadaşı ziyaret ederken, masada oturarak okumak, televizyon seyrederek ya da yatarken ve oturarak geçirilen zamanların dâhil edilmiş olduğu

görülmektedir. Motorlu taşıt kullanırken geçirilen zamanın buna dâhil edilmediği anlaşılmaktadır.

Tablo 28. Bölüm 5.26'ya verilen cevapların dağılımı

Süre (saat-dk.)	n	%	Yığılımlı %
0	4	4.2	4.2
1	6	6.3	10.5
10	5	5.3	15.8
12	2	2.1	17.9
14	1	1.1	18.9
00.15	1	1.1	20.0
15	2	2.1	22.1
16	1	1.1	23.2
2	9	9.5	32.6
2.30	2	2.1	34.7
3	7	7.4	42.1
00.30	1	1.1	43.2
32	1	1.1	44.2
4	9	9.5	53.7
4.30	1	1.1	54.7
5	11	11.6	66.3
6	10	10.5	76.8
00.60	1	1.1	77.9
7	8	8.4	86.3
8	12	12.6	98.9
9	1	1.1	100.0
Toplam	95	100.0	

Bu kısmın ilk önermesi son 1 hafta içinde oturularak geçirilen zamanı sorgulamaktadır. Otuz iki saat gibi sürelerin yanında 60 dakika gibi sürelerin de belirtildiği görülmektedir. Geneli itibariyle değerlendirildiğinde 4 ile 8 saat arasında vakit geçirildiği anlaşılmaktadır.

Tablo 29. Bölüm 5.27'ye verilen cevapların dağılımı

Süre (dk.)	n	%	Yığılımlı %
0	4	4.2	4.2
15	2	2.1	6.3
30	1	1.1	7.4
60	6	6.3	13.7
85	1	1.1	14.7
120	5	5.3	20.0
150	1	1.1	21.1
180	17	17.9	38.9
210	1	1.1	40.0
240	16	16.8	56.8
270	1	1.1	57.9

Tablo 4.29. (Devam) Bölüm 5.27'ye verilen cevapların dağılımı

Süre (dk.)	n	%	Yığılmış %
300	9	9.5	67.4
330	1	1.1	68.4
360	8	8.4	76.8
420	3	3.2	80.0
480	7	7.4	87.4
600	6	6.3	93.7
720	1	1.1	94.7
840	1	1.1	95.8
900	2	2.1	97.9
1200	2	2.1	100.0
Toplam	95	100.0	

Bu kısmın ve anketin son önermesinde hafta sonu oturularak geçirilen süre sorgulanmaktadır. Bu önermeye verilen cevaplar incelendiğinde toplam hafta sonunda geçirilebilecek süreden daha çok oturma eylemi gerçekleştirdiğini ifade edenlerin yanında genelde 5 saat ve altında değerler elde edilmiştir. Bu önerme ile ilgili istatistiki bilgilere Tablo 29'dan ulaşmak mümkündür.

Ankete verilen cevaplar genel olarak değerlendirildiğinde fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu görülmektedir.

4.3. Önermelerin Güvenirliğinin Testi

Ankette kullanılan önermelerin genelde haftada kaç gün aktivitelerin son yedi gün içinde gerçekleştirildiği, ya da bu aktiviteler yapılırken geçen süre üzerinden değerlendirildiği görülmektedir. Teker teker frekans analizleri ile bu verilerin genelde tutarlı sonuçlar ortaya çıkarmak için Cronbach Alfa skorları üzerinden güvenilirlikleri test edilmiştir.

Tablo 30. Önermelerin güvenilirlik testi sonuçları

	Cronbach alfa skoru	Önerme Sayısı
Bölüm 1	.746	3
Bölüm 2	.286	3
Bölüm 3	.351	3
Bölüm 4	.587	3

Yapılan güvenilirlik testinde birinci bölümden dördüncü bölüme kadar olan sürelerin tutarlılığı gözden geçirilmiştir. Beşinci bölümde sadece nümerik bir önerme olduğu için analize dâhil edilmemiştir. İstatistiki olarak kabul edilemeyecek olan bölümlerin önermeleri incelendiğinde ikinci bölüm için 2.9 önermesi ile ilgili değerler analizden çıkarıldığında kabul

edilebilir düzeye çıktığı görülmektedir. Üçüncü bölüm için yapılan analiz sonucunda ise 3.19 önermesi ile ilgili elde edilen bulgular analiz kapsamından çıkarıldığında Cronbach alfa skorunun 0.815 gibi yüksek bir düzeye ulaşıldığı görülmektedir. Bu önermelerin sözel ifadeleri diğerlerinin sözel ifadeleri ile birlikte değerlendirildiğinde farklı boyutları ölçme eğiliminde olduklarından güvenilirliğin sağlanamaması ile ilgili kısıtlılığın ortadan kaldırılması sağlanmıştır.

Tablo 31'de Shapiro-Wilk testi ile verilerin normal dağılıp dağılmadığı analiz edilmiştir.

Tablo 31. Normallik testi

Anket	Shapiro-Wilk	
	SD	p
Bölüm1.1	95	.549
Bölüm1.3	95	.671
Bölüm1.5	95	.736
Bölüm1.7	95	.723
Bölüm2.9	95	.709
Bölüm2.11	95	.323
Bölüm2.13	95	.576
Bölüm3.15	95	.444
Bölüm3.17	95	.629
Bölüm3.19	95	.660
Bölüm4.21	95	.744
Bölüm4.23	95	.508
Bölüm4.25	95	.728
Bölüm5.27	95	.853

Elde edilen veriler incelendiğinde bütün önermelerle ilgili istatistiki olarak anlamlı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık açısından değerlendirildiğinde de -1,5 ila 1,5 arasında değerler elde edilmediği gözlemlendiği için verinin normal dağılmadığı gözlenmiştir (81). Shapiro-Wilk testi 0.5 üzerinde çıktığı için veriler normal dağılmamaktadır.

4.4. Demografik Faktörlerin Etkilerinin İncelenmesi

Ankette yaş, cinsiyet, hizmet süresi, eğitim durumu, medeni hal, boy ve kilo gibi bağımsız değişkenler bulunmaktadır.

Tablo 32. Cinsiyete göre anket sorularının dağılımları

Anket	X ²	SD	p
Bölüm 1.1.	.328	1	.567
Bölüm 1.3.	4.286	1	.038*
Bölüm 1.5.	.317	1	.574
Bölüm 1.7.	5.025	1	.025*
Bölüm 2.9.	10.722	1	.001*
Bölüm 2.11.	2.639	1	.104
Bölüm 2.13.	2.977	1	.084
Bölüm 3.15.	1.844	1	.174
Bölüm 3.17.	.1.059	1	.304
Bölüm 3.19.	5.579	1	.018*
Bölüm 4.21.	.810	1	.368
Bölüm 4.23.	5.450	1	.020*
Bölüm 4.25.	1.535	1	.215
Bölüm 5.27.	.147	1	.701

Buna göre Bölüm 1.3'te sorulan önermeye ankete katılanların anlamlı şekilde farklı cevaplar verdiği görülmüştür. Buna göre, erkeklerin daha şiddetli fiziksel aktivite yatkın olduğu görülmektedir. Benzer biçimde Bölüm 1.7'de sorulan önermeye de istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. Bu, erkeklerin daha uzun süreler için bir parçası olarak yürüyüş yaptıklarını göstermektedir. Bölüm 2.9'da sorulan önermede istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Buradan erkeklerin daha uzun süreler boyunca kadınlara göre vasıta kullandıkları tespit edilmiştir. Ayrıca Bölüm 3.19 da sorulan önermede de istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. Bayanların erkeklere oranla daha fazla evde orta şiddetli aktiviteler yaptıkları gözlenmektedir. Cinsiyet ile ilgili son olarak Bölüm 4.23'te de istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre erkeklerin daha uzun süreler boş zamanlarında şiddetli aktivite yaptıkları görülmektedir.

Tablo 33. Yaşa göre anket sorularının dağılımları

Anket	X ²	SD	p
Bölüm 1.1.	5.523	5	.355
Bölüm 1.3.	6.778	5	.238
Bölüm 1.5.	3.736	5	.588
Bölüm 1.7.	8.288	5	.141
Bölüm 2.9.	2.348	5	.799
Bölüm 2.11.	6.979	5	.222
Bölüm 2.13.	3.430	5	.634
Bölüm 3.15.	4.769	5	.445
Bölüm 3.17.	4.630	5	.463
Bölüm 3.19.	3.426	5	.635
Bölüm 4.21.	6.752	5	.240
Bölüm 4.23.	10.752	5	.067
Bölüm 4.25.	3.017	5	.697
Bölüm 5.27.	5.901	5	.316

Yaş ile ilgili yapılan Kruskall Wallis Testinde istatistiki olarak anlamlı herhangi bir değer elde edilememiştir.

Tablo 34. Hizmet süresine göre anket sorularının dağılımları

Anket	X ²	SD	p
Bölüm 1.1.	10.224	5	.069
Bölüm 1.3.	5.197	5	.392
Bölüm 1.5.	4.563	5	.471
Bölüm 1.7.	2.674	5	.750
Bölüm 2.9.	2.698	5	.746
Bölüm 2.11.	10.597	5	.060
Bölüm 2.13.	1.007	5	.962
Bölüm 3.15.	5.914	5	.315
Bölüm 3.17.	3.261	5	.660
Bölüm 3.19.	6.638	5	.349
Bölüm 4.21.	4.579	5	.469
Bölüm 4.23.	14.747	5	.012*
Bölüm 4.25.	9.913	5	.078
Bölüm 5.27.	3.161	5	.675

Hizmet süresi ile ilgili gerçekleştirilen Kruskall Wallis Testi sonuçlarına göre Bölüm 4.23 ile ilgili sorulan önermede anlamlı farklılık elde edilmiştir. Buna göre hizmet süresi düştükçe boş zamanlarda yapılan orta dereceli fiziksel aktivitelerin azaldığı görülmektedir. Bu da kıdemi daha üst düzeyde olanların daha aktif olduklarını göstermektedir.

Tablo 35. Eğitim durumuna göre anket sorularının dağılımları

Anket	X ²	SD	p
Bölüm 1.1.	9.191	5	.102
Bölüm 1.3.	5.278	5	.383
Bölüm 1.5.	2.487	5	.778
Bölüm 1.7.	6.078	5	.229
Bölüm 2.9.	2.788	5	.733
Bölüm 2.11.	5.025	5	.413
Bölüm 2.13.	3.364	5	.644
Bölüm 3.15.	4.688	5	.458
Bölüm 3.17.	4.237	5	.516
Bölüm 3.19.	6.670	5	.246
Bölüm 4.21.	6.364	5	.272
Bölüm 4.23.	2.793	5	.0732
Bölüm 4.25.	4.138	5	.530
Bölüm 5.27.	5.077	5	.407

Ankete katılanların eğitim durumlarına göre gerçekleştirilen testte herhangi anlamlı bir değer elde edilememiştir. Bunun nedeninin gözlem sayılarının eşit ya da eşite yakın olmamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Tablo 36. Medeni durumuna göre anket sorularının dağılımları

Anket	X ²	SD	p
Bölüm 1.1.	.261	1	.609
Bölüm 1.3.	1.902	1	.168
Bölüm 1.5.	.466	1	.495
Bölüm 1.7.	.260	1	.610
Bölüm 2.9.	.024	1	.877
Bölüm 2.11.	1.144	1	.285
Bölüm 2.13.	.126	1	.722
Bölüm 3.15.	.003	1	.959
Bölüm 3.17.	2.764	1	.096
Bölüm 3.19.	.084	1	.772
Bölüm 4.21.	1.842	1	.175
Bölüm 4.23.	.902	1	.342
Bölüm 4.25.	5.601	1	.018*
Bölüm 5.27.	.025	1	.874

Medeni duruma göre gerçekleştirilen Kruskall Wallis Testi sonuçları incelendiğinde istatistiki olarak sadece Bölüm 4.25'e verilen cevapta anlamlı bir değer elde edilmiştir.

Tablo 37. Boy uzunluğuna göre anket sorularının dağılımları

Anket	X ²	SD	p
Bölüm 1.1.	5.744	3	.125
Bölüm 1.3.	6.185	3	.103
Bölüm 1.5.	.952	3	.813
Bölüm 1.7.	5.299	3	.151
Bölüm 2.9.	7.220	3	.065
Bölüm 2.11.	4.746	3	.191
Bölüm 2.13.	.881	3	.830
Bölüm 3.15.	5.084	3	.166
Bölüm 3.17.	2.351	3	.503
Bölüm 3.19.	9.166	3	.027*
Bölüm 4.21.	2.192	3	.534
Bölüm 4.23.	6.507	3	.089
Bölüm 4.25.	1.621	3	.655
Bölüm 5.27.	1.601	3	.659

Bireylerin boylarına göre gerçekleştirilen Kruskall Wallis Testinde sadece Bölüm 3.19'da anlamlı bir sonuç elde edilmiştir. Buna göre boyu 171 ila 176 arasında olan kişilerin boş zamanlarında yürüyerek daha fazla zaman geçirdikleri gözlenmektedir.

Tablo 38 incelendiğinde, Bölüm 1.3'te sorulan önermeye istatistiki olarak anlamlı farklı cevaplar verilmiştir. Buna göre kiloları 72 ila 83 olan kişilerin işlerinin bir parçası olarak daha uzun süreler şiddetli fiziksel aktiviteler gerçekleştirdikleri anlaşılmaktadır.

Tablo 38. Kiloya göre anket sorularının dağılımları

Anket	X ²	SD	p
Bölüm 1.1.	.782	3	.85
Bölüm 1.3.	11.86	3	.001
Bölüm 1.5.	3.69	3	.29
Bölüm 1.7.	4.94	3	.17
Bölüm 2.9.	5.05	3	.16
Bölüm 2.11.	4.00	3	.26
Bölüm 2.13.	2.12	3	.54
Bölüm 3.15.	3.03	3	.38
Bölüm 3.17.	1.09	3	.77
Bölüm 3.19.	4.81	3	.18
Bölüm 4.21.	1.57	3	.66
Bölüm 4.23.	4.49	3	.21
Bölüm 4.25.	.69	3	.87
Bölüm 5.27.	.46	3	.92

Bu kapsamda anket formunda yaş, kilo, boy, medeni durum, eğitim durumu ve hizmet süresi faktörlerinin incelenmiş olduğu görülmektedir. Bu faktörlerin tümünün bir arada sunulduğu bir tablo halinde örneklemin evreni temsil kabiliyeti ölçülmekle birlikte bu değişkenlerin tümünün ayrı ayrı analiz edilmesi de pasta grafiklerle sağlanmıştır.

Tablo 39 incelendiğinde, örnekleme erkeklerin yoğun olduğu görülmektedir. Yaşları bakımından incelendiğinde 26-30, 31-35 ve 36-40 yaş gruplarında yoğunlaşma olduğu gözlenmektedir. Hizmet süreleri incelendiğinde 1-5 yıl ile 6-10 ve 11-15 yıl gruplarında daha fazla kişi olduğu tespit edilmiştir. Medeni durumları incelendiğinde evlilerin çoğunlukta olduğu görülürken iki kişinin medeni durumunu işaretlememiş olduğu gözlenmektedir. Eğitim durumları incelendiğinde lisans mezunlarının çoğunlukta olduğu görülmektedir.

Bu sonuçlar kurumda çalışan kişilerle kıyaslandığında evreni temsil yeteneğinin olduğu görülmektedir. Ancak bu değişkenlerin her birisinin teker teker ele alınması gerektiği de görülmüştür.

Tablo 39. Demografik değişkenlerin dağılımı

Demografik Değişkenler		n	%	Yığılmı %
Cinsiyet	Kadın	64	67.4	67.4
	Erkek	31	32.6	100.0
Yaş	<20	1	1.1	1.1
	21-25	7	7.4	8.4
	26-30	23	24.2	32.6
	31-35	25	26.3	58.9
	36-40	22	23.2	82.1
	41+	17	17.9	100.0
Hizmet Süresi (yıl)	Veri Kaybı	8	8.4	8.4
	1-5	41	43.2	51.6
	6-10	19	20.0	71.6
	11-15	12	12.6	84.2
	16-20	8	8.4	92.6
	21-25	2	2.1	94.7
	26+	5	5.3	100.0
	Medeni Hal	Veri Kaybı	2	2.1
Evli		69	72.6	74.7
Bekâr		24	25.3	100.0
Eğitim Durumu	Veri Kaybı	2	2.1	2.1
	Doktora	1	1.1	3.2
	Yüksek Lisans	5	5.3	8.4
	Lisans	67	70.5	78.9
	Ön Lisans	8	8.4	87.4
	Ortaöğretim	8	8.4	95.8
	Diğer	4	4.2	100.0
	Boy (cm)	<164	23	24.2
165-170		26	27.4	51.6
171-176		22	23.2	74.7
177+		24	25.3	100.0
Kilo (kg)	<59	23	24.2	24.2
	60-71	25	26.3	50.5
	72-83	23	24.2	74.7
	84+	24	25.3	100.0
Toplam		95	100.0	100.0

Tablo 40. Örneklemin özelliklerinin dağılımı

	n	\bar{X}	SD
Boyunuz (cm)	95	168.90	19.55
Kilonuz (kg)	95	72.00	15.97
MET-İş	95	77.65	88.1
MET-Ulaşım	95	88.90	70.87
MET-Ev İşi	95	64.00	89.00
MET-Dinlenme, Spor ve Boş zaman	95	59.93	66.35
MET-Oturarak geçen zaman	95	1086.77	1015.55
MET-Toplam	95	1377.26	1010.58

Örneklemin boy ortalamasının 169 cm olduğu ve ortalama kilonun 72 kg olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite ölçütü olarak işle ilgili fiziksel aktiviteler için MET-Dakika/hafta

ölçümü çok düşük düzeyde hareketliliği göstermektedir. Bu sonuç, bireylerin genelde masa başı işi yapmalarından kaynaklandığı için normal karşılanmaktadır. Ev işleriyle ilgili harcanan fiziksel çaba rakamları incelendiğinde MET-Dakika/hafta değerinin (\bar{x} =64.00; SD=89.00) olduğu gözlenmektedir. Bu değer ulaşımdan daha düşük bir çabayı gösterdiklerine işaret etmektedir. Dinlenme, spor ve boş zaman etkinlikleriyle ilgili MET-dakika/hafta değerleri incelendiğinde en düşük ortalamanın olduğu gözlenmektedir. Oturarak geçen zaman incelendiğinde (\bar{x} =1086.77; SD=1015.55) gibi bir ortalamanın elde edilmiş olduğu gözlenmektedir. Toplam MET-dakika/hafta rakamları incelendiğinde (\bar{x} =1377.26; SD=1010.8) gibi bir ortalama elde edilmektedir. Bu rakamlar fiziksel aktivite düzeyi bakımından kurum çalışanlarının minimum düzey olan haftalık 600 MET-dakika/hafta eşiğini aştıklarını, ancak minimal aktif düzeyinde olduklarını göstermektedir.

Tablo 41. Hizmet süresi ile MET-dakika/hafta ilişkisi

	Pearson Korelasyonu
MET-Toplam – Hizmet Süresi	.76

Tablo 4.41 incelendiğinde, hizmet süresi ile MET-toplam (dk/hafta) arasında pearson korelasyon testine göre .76 pozitif yönde bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 42. Fiziksel aktivite boyutlarının birbiriyle ilişkisinin ölçümü

	MET-İş	METU-Ulaşım	MET-Ev İş	MET-Dinlenme
MET-Ulaşım	.101			
MET-Ev İş	.406**	.076		
MET-Dinlenme	.345**	.186	.298**	
MET-Oturma	-.239*	.203*	-.114	-.141

**=p<0.01; *=p<0.05

Ulaşımla ilgili oturma ve eğlence boyutları pozitif yönlü ilişkili olarak belirlenmiştir ($r=0.203$; $p<0.05$). Ev işleri ile işle ilgili aktivitelerin de en yüksek oranda ilişkili olduğu gözlenmektedir ($r=0.406$; $p<0.01$). İşle ilgili MET-Dakika/hafta değerlerinin sporla ilgili olanlarla da ilişkili olduğu tespit edilmiştir ($r=0,345$; $p<0.01$). Bunun yanında oturma ile ilgili test sonuçları aralarında negatif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir ($r=-0.239$; $p<0.05$).

Tablo 43. İl müdürlüğü birimlerinin fiziksel aktivite durumlarının dağılımı

Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü	n	\bar{x}	SD
------------------------------	---	-----------	----

Boyunuz (cm)	95	163,64	34,96
Kilonuz (kg)	95	67,10	18,73
MET-İş	95	42,08	46,92
MET-Ulaşım	95	88,19	55,40
MET-Ev İşi	95	40,41	50,58
MET-Dinlenme, Spor ve Boş zaman	95	38,78	40,09
MET-Oturarak geçen zaman	95	868,03	613,51
MET-Toplam	95	1077,51	633,62
Gençlik Merkezi Müdürlüğü	n	\bar{X}	SD
Boyunuz (cm)	95	172.08	7.90
Kilonuz (kg)	95	75.76	14.68
MET-İş	95	101.54	107.86
MET-Ulaşım	95	58.12	37.34
MET-Ev İşi	95	52.03	52.03
MET-Dinlenme, Spor ve Boş zaman	95	64.57	81.60
MET-Oturarak geçen zaman	95	1314.52	973.47
MET-Toplam	95	1590.79	909.64
Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü	n	\bar{X}	SD
Boyunuz (cm)	95	17236	9.70
Kilonuz (kg)	95	74.36	15.00
MET-İş	95	81.95	73.00
MET-Ulaşım	95	108.59	69.20
MET-Ev İşi	95	75.48	81.60
MET-Dinlenme, Spor ve Boş zaman	95	74.44	78.53
MET-Oturarak geçen zaman	95	1123.84	1459.75
MET-Toplam	95	1464.32	1475.42
Spor Kompleksi	n	\bar{X}	SD
Boyunuz (cm)	95	167.20	9.02
Kilonuz (kg)	95	70.50	70.50
MET-İş	95	86.86	86.86
MET-Ulaşım	95	103.62	103.62
MET-Ev İşi	95	94.10	94.10
MET-Dinlenme, Spor ve Boş zaman	95	62.45	62.45
MET-Oturarak geçen zaman	95	1029.18	1029.18
MET-Toplam	95	1376.22	1376.22

Kurumun birimleri arasındaki MET-dakika/hafta ölçütleri kıyaslandığında tanımsal istatistikler bakımından gençlik merkezi müdürlüğü personelinin önde olduğu gözlenmektedir (1590,7917±909,64922). Bunun diğer kuruluşlar tarafından izlendiği görülürken en düşük oranların il müdürlüğünün personelinde olduğu tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma Nevşehir Gençlik Spor İl Müdürlüğü personelinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda uygulanan anket formuyla 95 adet kullanılabilir cevap elde edilmiştir. Kullanılan ölçeğin beş temel boyutu olduğu ve bu boyutların altında 27 önermeden oluştuğu gözlenmektedir. Ayrıca yaş, cinsiyet, boy ve kilo gibi demografik faktörlerin de ankete dâhil edildiği görülmektedir.

Analizin ilk aşamasında verilerin kullanılabilir hale getirilmesi için tasnifi gerçekleştirilmiştir. Gözlem sayısı çok olmadığı halde ankete verilen cevapların çok çeşitli olabildiği görülmüştür. Bunun üzerine boy ve kilo gibi değişkenlerin eşite yakın kuartiller ile gruplandırılması sağlanmıştır. Bir sonraki bölümde ise örneklemin evreni temsil kabiliyetinin olup olmadığının görülmesi için demografik faktörlerin frekans tabloları ve görsel grafiklerle incelenmesi sağlanmıştır. Buna göre örneklemin erkek yoğun, yaşları 26 ve üzerinde hizmet süresinin 15 yıl altı ve çoğunluğunun evli olduğu görülmüştür. Bunun yanında eğitim durumunun genelde lisans olduğu da gözlenmiştir. Boy ve kiloları için eşite yakın kuartiller alındığı için dağılım eşite yakın şekilde sağlanmıştır.

Analizin bir sonraki aşamasında ise Vücut Kitle Endeksine göre örneklemin sınıflandırılması sağlanmıştır. Buna göre örneklemin neredeyse yarısının normal kiloda olduğu görülürken, geriye kalan kısmının hafif şişman ve şişman olduğu tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında yürütülen anketin uygulandığı örneklemin evreni temsil kabiliyeti olduğu görüldüğü için anket önermelerine verilen cevaplar teker teker frekans tabloları ile analiz edilmiştir. Burada elde edilen cevapların birbiri ile tutarlı oldukları gözlene de bunun istatistiki olarak test edilebilmesi için bölümler için teker teker Cronbach Alfa skorları üzerinden güvenilirlik testi gerçekleştirilmiştir. Verinin normal dağılıma uyup uymadığı test edilmiştir. Gerçekleştirilen (Shapiro-Wilk) ile verinin normal dağılıma uymadığı tespit edilmiştir. Bu nedenle demografik faktörlerin anket önermeleri üzerindeki etkilerinin tespit edilebilmesi için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Bu testlerden elde edilen sonuçlar ışığında erkeklerin bayanlara oranla daha fazla şiddetli fiziksel aktivite yaptıkları tespit edilmiştir. Ayrıca yine erkeklerin daha uzun süre işlerinin bir parçası olarak yürüme aktivitesi gerçekleştirdikleri belirlenmiştir. Bunların yanında erkeklerin bayanlara oranla daha çok vasıta kullanımı gerçekleştirdiği gözlenmiştir. Bunların aksine bayanların evde orta şiddetli fiziksel aktivite gerçekleştirdikleri de tespit edilmiştir. Son olarak erkeklerin bayanlara oranla daha çok boş zamanlarında şiddetli fiziksel

aktivite gerçekleştirdikleri de bulunmuştur. Öte yandan yaş, eğitim durumu ve medeni halleri ile ilgili istatistiki olarak anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Bunun nedeninin grupların temsil kabiliyetlerinin sınırlı kalmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bunların yanında hizmet süresi ile ilgili ilginç sayılabilecek bir durum tespit edilmiştir. Ankete katılanların hizmet süreleri arttıkça boş zamanlarda yapılan orta dereceli fiziksel aktiviteleri daha yoğun bir şekilde gerçekleştirdikleri gözlenmektedir.

Son olarak boy ve kilo ile ilgili yapılan testlerde boyu 171 ila 176 arasında olan kişilerin boş zamanlarında daha fazla yürüyüş yaptıkları tespit edilmiştir. Benzer biçimde kilosu 72 ila 83 arasında olanların da işin bir parçası olarak daha uzun sürelerde şiddetli fiziksel aktiviteler gerçekleştirdikleri gözlenmektedir.

Bütün bu sonuçlar bir arada değerlendirildiğinde kurumda çalışan personelin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu gözlenmektedir. Bu bulgu VKİ bulguları ile kıyaslandığında kurumun neredeyse yarısının hafif şişman ve şişman olarak tanımlanabileceği görülmektedir.

Fiziksel aktivitelerde kaslarda ihtiyaç duyulan oksijen gereksinimlerini karşılamak için oksijen ihtiyaçlarına paralel bir şekilde organizmaya giden oksijenin miktarında artışlar görülmektedir (74, 75).

Fiziksel egzersiz sırasında ilk birkaç saniye içerisinde ventilasyonda yüksek bir düzeyde yükseliş görülmektedir. Burada çalışan eklem reseptörlerinden ve kaslardan kaynaklı olarak impulslar afferent ile ilişkilidir. Ventilasyonlardaki yüksek artış sonucunda submaksimal egzersizlerde daha düşük bir artışla dengeli düzeylere ulaşmaya kadar sürmektedir. Maksimal yapılan egzersizlerde ise ventilasyonda da az artış sürekli olarak aktivite bitinceye kadar sürmektedir (37).

Toparlanma sürecinde submaksimal aktivitede eklem reseptörlerinin kontrolden çıkmasıyla ventilasyon içinde çok hızlı bir düşüşten söz edilebilir. Maksimal aktivitelerde karbondioksit üretimlerindeki azalmalara bağlı olmak üzere hafif bir düşüş görülmektedir (37). Kullanılabilen maksimal oksijen miktarını aerobik güç olarak tanımlanmak mümkündür. Egzersiz fiziolojisinde aerobik güç ile beraber birçok farklı terimler eşit anlamda kullanıldığı görülmektedir. Örnek olarak maxVO₂ olarak da kullanılmaktadır (76).

Bol miktarda oksijen kullanımı iskelet kaslarına, akciğerden kalp kaslarına, beyin hücrelerine yüksek miktarda oksijen gitmesini sağlayarak besinlerin de tam olarak yanmasını sağlamaktadır. MaxVO₂ az ise yani düşük ise akciğer iyi derecede oksijen kullanmadığını göstermektedir. Vücudumuz yeterli düzeyde oksijen almaz ise yağları da yeterli derecede yakamamaktadır, bunun sonucunda bedenimize giren yağ miktarında kullanılan yüksek

olduğu için vücutta yağ giderek yükselir ve böylelikle obozite ve aşırı derece şişmanlık oluşabilir. Diğer taraftan vücut güç kullanırken yeterli derecede oksijen bulup kullanamayınca iskelet kaslarında ve karaciğerde bulunan glikojeni kullanmaktadır. Bunların enerji üretimini yapmak için oksijenin olmasına da ihtiyaçları bulunmamaktadır. Lakin üretecekleri enerji oksijen ile olanın yüzde beşi kadardır ve bu enerji ile birlikte glikojen deposu düşerek kan ve kasta laktik asit miktarı çoğalır ve sonucunda bireye yorgunluk hissi vererek asidoza neden olur (3).

Kardiopulmoner sistemin kanı ve oksijeni faal kaslara iletmesi ve bu kasların maksimum fiziksel iş anında enerji ve oksijen substratlarını kullanmasına aerobik kapasite denmektedir. Fiziksel iş anında varılan maksimal oksijen kullanım ölçülmesi ile birlikte aerobik kapasiteye erişilir. Max VO₂, maksimal yapılan eforu gerektiren egzersiz sırasında harcanan oksijenin daha üst sınırlarıdır. Bu ilişki vücut yüzey alanı, boy, yağsız kitlelerde ve çeşitli çap ölçümleriyle etkileşimdedir. Fiziksel egzersizin düzeyi çoğaldıkça, ventilasyonun dinlenme düzeyine dönmesi için daha fazla zaman gereklidir. Dinlenme değerine dönüşmesi eforun, şiddeti ve süresi ile kişinin kondisyon durumuna bağlıdır (74).

Fiziksel aktivite durumuyla lipitler arasında da önemli düzeyde ilişkiler mevcuttur. Plazma lipitleri ile lipoproteinler de çoğu klinik ve bilimsel araştırmalarda koroner kalp hastalıklarında ve diğer kalp damar hastalıklarını gösteren önemli bir göstergedir. Doğru ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite aşırı yoğunlukta lipoprotein kolesterol (HDL-C) durumunda yükselişe sebep olurken total kolesterolde ve az yoğunlukta lipoprotein kolesterol (LDL-C) durumunda azalmalara sebep olmaktadır. Plazma trigliseride düşüklük total kolesterol; LDL-C durumu ve çoğalmış HDL-C durumunu genel olarak koroner kalp hastalıklarında riskin düştüğü öngörülmektedir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler; yağ metabolizmasının iyileşmesinde ve ilaç kullanmadan birtakım dislipoproteinemiaların hastalık iyileşmesinde yardımcı olduğu görülmektedir (12).

Faal kişilerin yaşlıları ve hemcinslerindeki sedanter kişilere göre plazma lipit ve lipoprotein özelliklerindeki farklılıkların yüksek olduğunu ve sedanterlerden çok daha iyi durumda oldukları görülmektedir. Doğru ve sistemli olarak fiziksel aktivite başlangıç döneminde fazla plazma trigliserit durumuna sahip kişilerde azalmalara sebep olduğu görülmektedir. Normal durumdaki kişilerde az bir etkisinin olduğu görülmektedir (12).

Zorba ve diğerleri;18 ile 24 yaşları arasında olan bayanlara, sekiz haftalık ve haftada üç gün step egzersizi uygulamışlar ve yapılan çalışmaların sonucunda deney olarak kullanılan grubun bel çapı, göğüs derinliği ve uyluk bölgesinde istatistiksel bakımdan anlaşılır bir fark görmüşlerdir. Bir başka çalışmada ise 33 ile 40 yaşları içerisinde sedanter olan bayanlara

yönelik sekiz haftalık step egzersizleri yaptırılmış ve bunların sonucunda deri altı yağ kalınlığı bölgelerinden abdominal ve midaxilla ölçümlerinde anlaşılır bir fark tespit edildiği görülmektedir (77).

Fiziksel egzersiz bağımlılığı enerji harcaması ve alımı arasında bulunan dengesizliklerden kaynaklandığı görülmektedir (38).

Şişmanlık; fiziksel bir sorunun yanında psikolojik bir sorun olarak da kabul edilebilir. Vücudunu beğenmemek, başkalarından negatif bir yönde farklılığının olduğunu hissetmek, arkadaş edinmelerde güçlük çekmek, güven duygusunun azlığı, olumsuz kişilik duygularında geliştirmeler gibi duygusal olarak birçok sorunlara neden olmaktadır. Bu yönden bakıldığı zaman faal hayat tarzının sadece sağlıklı yaşamı değil, mutlu yaşamayı da içine aldığı görülmüştür (78).

Fiziksel aktiviteye olumlu bir yanıt veren bir hastalık da denebilir obeziteye. Fiziksel aktivitelerin uygulanması aerobik kapasiteyi çoğaltır, kan basıncını düşürür, kaslarda kuvveti artırır ve insan vücudundaki yağ miktarlarını ve kolesterolü azaltmaktadır böylelikle kalp damar hastalıklarında düşüşe neden olarak ölüm riskinde azalmalar sağlamaktadır (79).

Obezlerin fiziksel aktivite sırasında fazla kilolu olmalarından dolayı kalp damar ve solunum depolanması normal olandan daha büyük olmaktadır ve dolayısıyla fiziksel performanslarında yüksek bir düzeyde negatif bir yönde etkilendiği gözlenmektedir (80).

Sonuç olarak bu çalışmanın yazına katkısı değerlendirildiğinde elde edilen anket sonuçlarının kurumun personel yapısının anlaşılmasına yönelik önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Buna benzer çalışmaların diğer kurumlarda da yapılması ile yazına daha önemli katkılar sunulabileceği de öngörülmektedir. Kurumda çalışan kişi sayısının az olması örneklemin de kısıtlı kalmasına neden olsa da elde edilen anket sonuçlarını tutarlı olması etkili analizler yapılmasına müsaade etmiştir. Konu ile ilgilenecek olan araştırmacıların fiziksel aktivite düzeyinin bireylerin örgütsel bağlılığı, şiddet eğilimi ve pro-aktif rol alma ile birlikte takım tepkiselliklerine etkilerini inceleyecek şekilde araştırmalar yapmalarının yazına daha büyük katkı sağlayacağı ümit edilmektedir. İş yaşamında olan kadınların fiziksel aktivite durumlarının sağlıklı olmaya yönelik fiziksel uygunluk durumlarını koruyamadığını ve yeterli düzeyde olmadığı görülmekle birlikte; Özellikle bayanların fiziksel aktivitelerinin büyük bir bölümünün evde yapılan işlerle sınırlı olduğu görülmüştür.

6. ÖNERİLER

1. Çalışan personelin sağlıklı bir hayatı devam ettirebilmesi için, yeterince hayatına yansıtmadığı fiziksel aktiviteyi günlük yaşamın bir parçası haline getirilmelidir.
2. Çevrede fiziksel aktivite yapılacak uygun alanların oluşturulması ve mevcut alanlarında geliştirilmesi.
3. Yöneticilerin mesai saatleri içerisinde il müdürlüğüne ait tesislerde personellere yeterli tolerans gösterilerek spor tesislerinden faydalanmasını sağlamak.
4. İl müdürlüğünde çeşitli branşlarda görev yapan antrenörler gözetiminde personelin fiziksel aktivitelere katılımını sağlayarak her gün düzenli olarak yeterli antrenörler görevlendirmek.
5. Sporun bir iş veya meslek olduğu kanısını ortadan kaldırarak yaşamın ta kendisi olduğunu personellere aşılama.
6. İl müdürlüğü personeline bulunduğu ilde sporun gerçek aktörlerinin kendilerinin olduğunu hissettirmek ve spor adına misyonerlik faaliyetlerine yönelterek katılım yelpazesinin yaygınlaştırmasını sağlamak.
7. Fiziksel aktivite konusunda üniversiteler, belediyeler, kamu kurum ve kuruluşları ve özellikle medya ile işbirliği içerisinde koordineli bir şekilde çalışılması.

7. KAYNAKLAR

1. Mensink GB, Heerstrass DW, Neppelenbroek SE, Schuit AJ, Bellach BM. Intensity, duration and frequency of physical activity and coronary risk factors. *Movement and Circulation*1997; 73.
2. Zorba E, İkizler HC, Tekin A, Miçooğulları OB, Herkes için spor, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları 2006;125.
3. Peker İ, Çiloğlu F, Buruk Ş, Bulca Z, Egzersiz biyokimyası ve obezite İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri Ltd 2000; 108.
4. Nindl BC, Harman EA, Marx JO, Gotshalk LA, Frykman PN, Lammi E ve ark. Regional body composition changes in women after 6 months of periodized physical training. *Journal of Applied Physiology*2000; 88(6), 2251-2259.
5. Gür H. Çocuklarda fiziksel aktivitenin yeri ve önemi. 6. Ulusal Spor Bilimleri Kongresi, Ankara,3-5 Kasım 2000.
6. Başarslan F, Yılmaz N, Ateş S, Özgür T, Tutanç M, Motor VK, ve ark. Protective effects of thymoquinone on vancomycin-induced nephrotoxicity in rats. *Human & experimental toxicology* 2012; 31(7), 726-733.
7. Voorrips LE, Ravelli AC, Petra C, Dongelmans A, Deurenberg P, Van Staveren WA. Physical activity questionnaire for the elderly. Diet and physical activity as determinants of nutritional status in elderly women1991;43.
8. Yüksel E. Çalışan kadınların fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2001.
9. Cheung PK, Wynhoven B, Harrigan PR. Which HIV-1 drug resistance mutations are common in clinical practice? *AIDS reviews*, 2004;6(2), 107-116.
10. Telema R, Yang X, Laakso L, Vukari J. Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*. Jul- Aug: 1997; 13(4): 317.
11. Özer K. Fiziksel uygunluk. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara,2001.
12. Baranowski T, Bouchard C, Bar-Or O, Bricker T, Heath G, Kimm SYS, Malina ve ark. Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth, *Med. Sci. Sport. Exerc.* 1992; 24, 237-246.

13. Rowland PW, Freedson P. Physical activity, fitness and health in children: A close Look. *Pediatrics* 1994; 93(4), 669-672.
14. Şahin Z. Ergenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 2002.
15. Karaca A. Fiziksel aktivite değerlendirme anketi güvenilirlik ve geçerlik çalışması, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 1998.
16. Montoye HJ, Kemper HC, Saris WHM, Washburn RA. Measuring physical activity and energy expenditure. *Human Kinetics*, 1996.
17. Yabancı N, Yaman M. Adölesanların fiziksel aktivite yapma alışkanlıklarının değerlendirilmesi, Başkent Üniversitesi Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi Sözel Sunum, s. 24-29. Ankara, 20-22 Kasım 2009.
18. Tanyel EÖ. Sex differences in visual reaction time: effect of sport participation and driving 2007.
19. Caspersen CJ, Powell KE, Christensen GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 1985; 100:126–131.
20. Gavarry O, Giacomoni MI, Bernard T, Seymat M, Falgairette G. Habitual physical activity in children and adolescents during school and free days. *Medicine And Science İn Sports And Exercise*, 2003;35(3), 525-531.
21. Strath S, Swartz AM, Basse T, Jr. DR, O'Brian WL, King A G ve ark. Evaluation of heart rate as a method for assesing moderate intensity physical activity. *Medicine Science and Sports Exercise* 2000; 32(9): 465–470.
22. Kırıska AM, Casperen CJ. Introduction to collection of physical activity questionnaires. *Medicine Science and Sports Exercise* 1997; 29: 5–9.
23. Francis KT. Status of the year 2000 health goals for physical activity and fitness. *Physical Therapy* 1999; 79(4), 405–414.
24. Koşar N. Koroner kalp hastalıkları risk faktörlerinin fiziksel aktivite düzeyleri yüksek ve düşük olan 11–14 yaşlarındaki çocuklarda karşılaştırılması. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1997.
25. Burton NW, Turrell G. Occupation, hours worked, and leisure time physical acitivity, *Prev. Med*, 2000; 31, 673-681.
26. Howley ET. type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Med Sci Sports Exerc.* 2001;33: 364-369.

27. Carr W, Fright R, Beatson RK. Surface interpolation with radial basis functions for medical imaging. *IEEE Trans. Medical Imaging*, 16(1):96– 107, February 2001.
28. Shephard RJ. Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires, *Br. J. Sports Med.*, 2003; 37, 197-206.
29. Monteye, HJ. *Measuring Physical Activity and Energy Expenditure. Human Kinetics*.1996.
30. Jacobs JD, Ainsworth BE, Hartman TJ, Leon AS. A simultaneous evaluation of 10 commonly used physical activity questionnaires. *Medicine And Science in Sports and Exercise*1993; 25(1), 81-91.
31. Pols MA, Peeters PHM, Kemper HCG, Grobde DE, Methodological aspects of physical activity assessment in epidemiological studies. *European J. Epidemiology* 1998; 14: 63–70.
32. Welk GJ, Corbin CB, Dale D. Measurement issues in the assesment of physical activity in children. *Research Quaterly for Exercise and Sport* 2000; 71(2):59–73.
33. La Monte MJ, Ainsworth BE. Quantifying energy expenditure and physical activity in the context of dose response. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 2001;33(6), 370-378.
34. Larsen PG, McMurray RG, Popkin BM. Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns. *pediatrics* 2000; 105(6):83.
35. Alpkaya U, Mengütay S. Fiziksel aktivitenin reaksiyon sürecinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2004; Cilt:9, sayı:3, 49–57.
36. Koz M, Ersöz G. Egzersiz ve immün sistem. *Medikal Network. Doktor* 1995;3(6): 412–415.
37. Ünveren A. Türk halk oyunlarının fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi. *Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi*, 2005.
38. Pate RR. Physical activity assessment in children and adolescent. *Critical Rewievs in Food Science and Nutrition* 1993; 33 (4/5), 321-326.
39. Zorba E. Herkes için spor ve fiziksel uygunluk, *GSGM Eğitim Dairesi Gençlik Basımevi, Ankara*, 1999.
40. Armstrong N. Benefits of physical activity youth. *vith sports sciences congress, Bildiri Özetleri Abstracts*, s.63, Türkiye, Ankara, 3-5 Kasım, 2000.
41. Mengütay S. okul öncesi ve ilkokullarda hareket gelişimi ve spor, *Tutibay Ltd. Ankara*, 1999.

42. BaladyGJ, Berra KA, Golding LA, Gordon NF, Mahler DA, Myers JN. ve ark. American College of Sports Medicine, USA 2000.
43. Salminen M, Meyer BI, Bober E, Gruss P. (). Netrin 1 is required for semicircular canal formation in the mouse inner ear. *Development*, 2000; 127(1), 13-22.
44. Sharkey ER. U.S. Patent No. 5.429.262. Washington, DC: U.S. Patent and Trademark Office 1995.
45. Tolfrey K, Campbell IG, Batterham AM. Exercise training induced alterations in prepubertal children's lipid-lipoprotein profile. *Medicine and science in sports and exercise* 1998,30(12), 1684-1692.
46. Elousa R, Marrugat J, Molina L, Pons S, Pujol S. The Marathom Investigators Validation of the minnesota leisure time physical activity by questionnaire in Spanish men. *American Journal of Epidemiology*, 1994, 139 (12), 1197-1209.
47. Heyward AJ, Negri AP. Natural inducers for coral larval metamorphosis. *Coral reefs* 1999,18(3), 273-279.
48. Sönmez TG. Egzersiz ve spor fiziyojisi. Ata Ofset Matbaacılık, Bolu.2002
49. Tamer K. Sporda fiziksel- fiziyojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi. Bağırğan Yayinevi, Geliştirilmiş, Kültür Matbaası. Ankara: 2. Baskı, 2000.
50. Büyükeröglü C. Çeşitli yaş guruplarındaki elit erkek hentbol oyuncularının fizik yapılan ile motor performansları arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.1989,
51. Montoya JP, Voss M, Kahler P, Capone DG. A simple, hight-precision, high-sensivity tracer assay for N₂fixation. *Applied and Environmental Microbiology*, Mar. 1996, P. 986–993 vol. 62, No. 3 0099-2240/96/\$04.0010.
52. Günay M. Egzersiz fiziyojisi. Bağırğan Basımevi, Kültür Ofset. Ankara,1998.
53. Sallis JF, Glanz K. The role of built environments in physical activity, eating, and obesity in childhood. *The future of children* 2006,16(1), 89-108.
54. Kelly PM, Adger WN. Theory and practice in assessing vulnerability to climate change andFacilitating adaptation. *Climatic changes*, 2000, 47(4), 325-352.
55. Beunen GP, Simos J. Physical growth, maturation and performance, Growth and Fitness of Flemish girls: the Leuven growth stduy. *Chapion IL: Human Kinetics*, 1990, 69-118.
56. Washburn RA, Montoye HJ. The assessment of physical activity by questionnaire. *American Journal of Epidemiology*, 1986, Volume 123, Issue 4, P. 563–576.

57. Ceesay SM, Prentice AM, Day KC, Murgatroyd PR, Goldberg GR, Schott W. The use of heart rate monitoring in the estimation of energy expenditure: a validation study using indirect whole-body calorimetry. *Br. J. Nutr.* 1989, 61: 175-186.
58. Pols MA, Peeters PH, Ocke C, Slimani N, Beuno-de-Mesquita HB, Collette HJ. Estimation of reproducibility and relative validity of the questions included in the EPIC Physical Activity Questionnaire, *International Journal of Epidemiology* 1997, 26(1), 181-189.
59. Lamonte MJ, Ainsworth BE. Quantifying energy expenditure and physical activity in the context of dose response. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2001, 33, 370.
60. Yetim AA. *Sosyoloji ve Spor*. Bilge Ofset, Ankara,2008.
61. Fişekçioğlu, İB. Konya ilindeki amatör ve profesyonel futbolcuların sosyo-ekonomik ve kültürel profillerinin incelenmesi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul, 1996.
62. Erkal E, *Sosyolojik Açıdan Spor*, Filiz Kitabevi, İstanbul, 1981.
63. Çelik E. Gençlerin Sosyalleşme Sürecine Kitle İletişim Araçlarının Etkileri, Türk Yurdu, Ankara, 1996; Sayı: 110, 29.
64. Yıldız D. *Türk Spor Tarihi*. İstanbul: EKO Matbaası1979.
65. Açıkada C, Ergen E, *Bilim ve spor*. Büro-Tek Ofset Matbaacılık, Ankara,1990.
66. Dönmezer S. *Toplumbilim*. Beta Basım ve Yayın: Eğitim dizi: 1994; Cilt: 24.
67. *GSGM 2008 Spor Şurası*, GSGM Yayını, 2009.
68. Muallimoğlu N. *Atasözleri dünyasında bir gezinti*. Milli Kültür Dergisi, Kültür Bakanlığı Yayınları, Nisan. Ankara,1977.
69. Fişek K. 100 Soruda Türkiye’de Spor Tarihi, Gerçek Yayınevi, İstanbul, 1985; 22.
70. Özbaydar S. *İnsan davranışının sınırları ve spor psikolojisi*. Altın Kitaplar. İstanbul,1983.
71. Kuper A. Kuper J. *The social science and scholarship on judaca in the first century*. JSP Sup, 29; Sheffield Academic Press, 1996
72. Karasar N. *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım, 15. Baskı, Ankara, 2005.
73. Erkuş A. *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Seçkin Yayıncılık San. ve Tic. A.Ş. 5. Baskı. Ankara, 2017.
74. Akgün N. *Egzersiz fizyolojisi*, Ege Üniversitesi Basımevi, 4. Baskı, İzmir,1993.

75. Adams WC. Exercise physiology. Foundation of Physical Education. Exercise and Sport Sciences. Printed in the USA 1991; 80–126.
76. Şenel Ö. Aerobik ve anaerobik antrenman programlarının 13–16 yaş grubu Erkek öğrencilerin bazı fizyolojik parametreleri üzerindeki etkileri, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara, 1995.
77. Zorba E. Fiziksel uygunluk, Gazi Kitabevi, 2. Baskı, Ankara, 2001.
78. Kallis S. Çocuğunuz için spor ve fitness. İngilizceden Çeviren: Tuncer Büyükonat. Beyaz Yayınları. İstanbul, 1996.
79. Zorba E, Ziyagil MA. Vücut kompozisyonu ve ölçüm metodları, Gen Matbacılık, 1995.
80. Stone MH. Eating disorders. essentials of strength training and contitioning. (Ed. Baechle TR). Canada: Human Kinetics. 1994; 238–239.
81. Tabachnick LS. Using Multivariate Statistics, sixth ed., Pearson, Boston, 2013.
82. Craig CL, Marshall AL, Sjostrom M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE. "International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity", Medicine Science and Sports Exercise, 2003; 35: 1381-1395.
83. Öztürk M. Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2005.
84. Şanlı E, Güzel Atalay N, Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi – yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), 2009; (3), 53-32.

8. ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Şekil 1. Cinsiyetin dağılımı	23
Şekil 2. Yaşlara göre dağılım	23
Şekil 3. Hizmet süresine göre dağılım	24
Şekil 4. Eğitim durumuna göre dağılım	24
Şekil 5. Medeni duruma göre dağılım	25
Şekil 6. Boya göre dağılım	25
Şekil 7. Kiloya göre dağılım	26



9. TABLOLAR DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1. Kurum personelinin birimlere göre dağılımı.....	20
Tablo 2. Vücut kitle endeksine göre örneklemin dağılımı	26
Tablo 3. Bölüm 1.1'e verilen cevapların dağılımı.....	27
Tablo 4. Bölüm 1.2'ye verilen cevapların dağılımı.....	27
Tablo 5. Bölüm 1.3'e verilen cevapların dağılımı.....	28
Tablo 6. Bölüm 1.4'e verilen cevapların dağılımı.....	28
Tablo 7. Bölüm 1.5'e verilen cevapların dağılımı.....	29
Tablo 8. Bölüm 1.6'ya verilen cevapların dağılımı.....	29
Tablo 9. Bölüm 1.7'ye verile cevapların dağılımı.....	30
Tablo 10. Bölüm 2.8'e verile cevapların dağılımı.....	31
Tablo 11. Bölüm 2.9'a verilen cevapların dağılımı.....	31
Tablo 12. Bölüm 2.10'a verilen cevapların dağılımı.....	32
Tablo 13. Bölüm 2.11'e verilen cevapların dağılımı.....	32
Tablo 14. Bölüm 2.12'ye verilen cevapların dağılımı.....	33
Tablo 15. Bölüm 2.13'e verilen cevapların dağılımı.....	33
Tablo 16. Bölüm 3.14'e verilen cevapların dağılımı.....	34
Tablo 17. Bölüm 3.15'e verilen cevapların dağılımı.....	34
Tablo 18. Bölüm 3.16'ya verilen cevapların dağılımı.....	35
Tablo 19. Bölüm 3.17'ye verilen cevapların dağılımı.....	35
Tablo 20. Bölüm 3.18'e verilen cevapların dağılımı.....	36
Tablo 21. Bölüm 3.19'a verilen cevapların dağılımı.....	36
Tablo 22. Bölüm 4.20'ye verilen cevapların dağılımı.....	37
Tablo 23. Bölüm 4.21'e verilen cevapların dağılımı.....	37
Tablo 24. Bölüm 4.22'ye verilen cevapların dağılımı.....	38
Tablo 25. Bölüm 4.23'e verilen cevapların dağılımı.....	38
Tablo 26. Bölüm 4.24'e verilen cevapların dağılımı.....	39
Tablo 27. Bölüm 4.25'e verilen cevapların dağılımı.....	39
Tablo 28. Bölüm 5.26'ya verilen cevapların dağılımı.....	40
Tablo 29. Bölüm 5.27'ye verilen cevapların dağılımı.....	40
Tablo 30. Önergelerin güvenilirlik testi sonuçları.....	41
Tablo 31. Shapiro Wilk testi.....	42

Tablo 32. Cinsiyete göre anket sorularının dağılımı	43
Tablo 33. Yaşa göre anket sorularının dağılımı	43
Tablo 34. Hizmet süresine göre anket sorularının dağılımı.....	44
Tablo 35. Eğitim durumuna göre anket sorularının dağılımı	44
Tablo 36. Medeni durumuna göre anket sorularının dağılımı	45
Tablo 37. Boya göre anket sorularının dağılımı	45
Tablo 38. Kiloya göre anket sorularının dağılımı.....	46
Tablo 39. Demografik değişkenlerin dağılımı.....	47
Tablo 40. Örneklemin özelliklerinin dağılımı	47
Tablo 41. Hizmet süresi ile MET-dakika/hafta ilişkisi	48
Tablo 42. Fiziksel aktivite boyutlarının birbiriyle ilişkisinin ölçümü	48
Tablo 43. İl müdürlüğü birimlerinin fiziksel aktivite durumlarının dağılımı	49

10. EKLER

EK-1

24/10/2018-E.42864



T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Başkanlığı

Sayı : 98318344-302.14.01
Konu : Tez Önerisi (Zakir KIVRAK)

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ana Bilim Dalımız yüksek lisans öğrencisi Zakir KIVRAK'a ait "Tezli Yüksek Lisans Tez Önerisi Bildirim Formu" yazımız ekinde sunulmuştur.
Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-İmzalıdır
Doç. Dr. Ünal TÜRKÇAPAR
Ana Bilim Dalı Başkanı

Ek:ZAKİR KIVRAK - 1 Adet Tez Önerisi
Bildirim Formu (4 sayfa)

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi	
Sağlık Bilimleri Enstitüsü	
Tarih: 24.10.2018	Gözetilmiştir ✓
Sıra: 42864	Gözetilmiştir

Yönetim Kurulu
30.10.2018

Mevcut Elektronik İmzalar

ÜNAL TÜRKÇAPAR (Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Başkanlığı - Ana Bilim Dalı Başkanı) 24/10/2018 13:44

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İktisadi ve İdari Bilimler
Fakültesi Dekanlık Binası Giriş Kat Av. ar Yerleşkesi 46100 Onikişubat/Kahramanmaraş
Telefon No: +90 (344) 300 18 35 Faks No: +90 (344) 300 18 36
E-Posta: saghit@ksu.edu.tr İnternet Adresi: http://saglikbe.ksu.edu.tr/

Bilgi İçin: Nagihan İŞAL

Unvan: Memur
Telefon No: 0344 300 2210

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ ÖNERİSİ BİLDİRİM FORMU

Öğrencinin

Adı ve Soyadı : Zakir KIVRAK

Numarası : 13YBE115

Alınma Düzeyi : 73.82

Tezli Yüksek Lisans

Tez Danışmanı: Dr.Öğr.Üy. Haydar İŞLER

Ana Bilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor

Enstitüye Kayıt Tarihi: 03.09.2013

Tez Konusu Başlığı : Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin Fiziksel Aktivite Durumunun İncelenmesi(Nevşehir örneği).

Tezin Önemi ve Özgün Değeri : Sağlıklı bir yaşam için egzersiz, insanların günlük hayatının bir bölümü ve yaşam tarzı olmalıdır. Fiziksel Aktivite; iskelet kaslarının yardımıyla yapılan ve enerji harcanmasına neden olan vücut hareketi olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz ve fiziksel aktivite daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlığa ulaşmaya yardımcı olur, ömrü uzatır ve bu da yaşam kalitesini artırır(Gür, 2000). Fiziksel aktivitenin yararları dikkate alındığında, daha sağlıklı bireyler ve daha sağlıklı toplum için, bireylerin en uygun düzeyde fiziksel aktiviteye teşvik edilmeleri gerekmektedir. Yaşam süresinin uzatılması ve kaliteli yaşam için bunun gerekliliği açıktır. Fiziksel aktivitenin artırılması, sadece çocuklar için değil, yetişkinler ve yaşlılar için de gereklidir(Yüksel, 2001). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, çeşitli hastalıklara yakalanmamasını sağlamakla birlikte, sağlıklı bir birey olarak fiziksel kapasitemizde bir artış sağlar, ayrıca iş hayatımızdaki performansımızda, ev içindeki aktivitelerimizde, boş zamanları değerlendirme kapasitemizde artış sağladığı da bir gerçektir (Voorrips ve ark.1991).

Günümüzde gelişen sanayileşme ve modern yaşam tarzı, özellikle orta yaş ve üzeri dönemlerde, bedensel hareketliliği azaltmakta ve bu durumda hemen her yaş gurubundaki bireyleri olumsuz yönde etkilemekle birlikte beraberinde ciddi sağlık problemleri getirmektedir. (Peker ve ark., 2000). Ayrıca düzenli fiziksel aktivite ve sağlıklı bir yaşam biçimi kişinin daha iyi hissetmesine, kilosunu korumasına ve sağlığına önemli etkileri vardır (Nindl ve ark.2000).

Düzenli olarak sürdürülen fiziksel aktivitelerin koroner arter ve damar hastalıklarından korunma, yüksek tansiyon ve yüksek kan kolesterol düzeyinden korunma, kalp ve akciğerlerin kapasitesini geliştirme, kas kuvvet ve esnekliğini, eklem hareketliliğini geliştirme, kemik dokuyu güçlendirme, hastalıklara karşı vücudun savunma mekanizmasını güçlendirme, vücut ağırlığını düzenleme ve kontrol etme, kişinin kendine güvenini artırma, stresi azaltarak buna bağlı hastalıkları azaltma, yorgunluk ve ağrı şikayetlerini azaltma gibi insan sağlığına önemli katkıları vardır. Kısaca özetlenen bu katkılar, düzenli egzersiz ve fiziksel aktivitelerin, daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlığa ulaşmaya yardımcı olduğunu ve özellikle yaşam kalitesini artırdığını ifade etmektedirler(Gür, 2000). Ayrıca düzenli fiziksel aktivite kronik hastalıkların önlenmesi veya iyileştirilmesinde de önemlidir(Başaslan, 2003). Modern hayat fiziksel aktivite için daha az seçenek sunmakta ve sağlığı olumsuz etkilemektedir. Araba, televizyon, bilgisayar ve internet, ev aletleri hepsi giderek bireyleri hareket etmemeye alıştırmaktadır. Fiziksel aktivite toplumun sağlığını arttırdığı gibi, bireyin diğer insanlar, toplum ve çevre ile ilişki kurabilmesini sağlamaktadır. Sigara, alkol, uyuşturucu gibi bağımlılıklara yönelmeyi azaltmaktadır. İnaktif yaşam hastalığın artması, yaşam kalitesi

ve iş gücünün azalmasına neden olmaktadır. Yöneticiler toplumlara aktif yaşama uygun ortamlar yaratmaktan sorumludur. Ancak bunu bir lüks olarak değil bir sorumluluk olarak algılamalıdır. İşte bu nedenlerden ötürü mesleki hayatlarını sürdüren personelin fiziksel aktivite durumunun daha iyi olması beklenilmekte ve bu durumun hangi faktörlere göre değiştiğini incelemek gerektiğini ve bu personelin daha sağlıklı bir hayat sürdürebilmesi için bizlere neler yapılabileceği hakkında bir yol haritası oluşturacağı kanaatini taşımaktayız.

Etik Kurul Belgesi

Eklendi

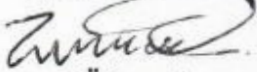
Gerekli Değil

Yasal İzin Belgesi

Eklendi

Gerekli Değil

Zakir KIVRAK



Öğrenci

Adı Soyadı-İmzası

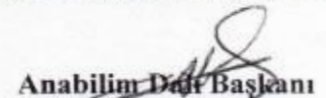
Dr. Öğr. Üy. Haydar İSLER



Danışman

Adı Soyadı-İmzası

Doç.Dr. Ünal TÜRKÇAPAR



Anabilim Dalı Başkanı

Adı Soyadı-İmzası

Not : Bu form anabilim/anasanat dalı başkanlığının görüşlerini de alınarak en geç derslerinin tamamlandığı yarıyıl sonuna kadar hazırlanarak enstitüye gönderilmelidir.

EK-3




T.C.
NEVŞEHİR VALİLİĞİ
Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

Sayı :13397653-730.08.03-E.550994
Konu :Anket Çalışması

07/09/2018


İL MÜDÜRLÜĞÜ MAKAMINA

İl Müdürlüğümüzde Sportif Eğitim Uzmanı olarak görev yapmakta olan Zakir KIVRAK'ın, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığına sunmak üzere hazırladığı "Nevşehir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü personellerinin Fiziksel Aktive Durumunun İncelenmesi" tez konulu anket çalışmasını Kurumumuzda uygulamak istemesiyle ilgili, 07.09.2018 tarihli dilekçesi ekte yer almakta olup, söz konusu anket çalışmasının Kurumunuzda uygulanmasını, olurlarınıza arz ederim.

 e-İmza'dır
Aslan UÇAR
Şube Müdürü

Ek : Dilekçe ve Anket Çalışması (7 sayfa)

OLUR
07/09/2018

 e-İmza'dır
Eser SAAT
Gençlik ve Spor İl Müdürü V.

Not: Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres: Yeni Mahalle Şehit Furkan Demir Sokak No : 2 Merkez / NEVŞEHİR
Telefon: (0384) 213 13 38 Belgegeçer: (0384) 213 39 24
Elektronik Ağ: <http://nevsehir.gsb.gov.tr> e-posta: nevsehir@gsb.gov.tr

Bilgi için:Aslan UÇAR
Şube Müdürü

EK-4

T.C.
NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL KARARI

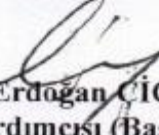
Karar Tarihi: 27.09.2018

Toplantı Sayısı: 11

Nevşehir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde Sportif Eğitim Uzmanı olarak görev yapmakta olan Zakir KIVRAK'ın "Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin Fiziksel Aktivite Durumunun İncelenmesi" isimli araştırma projesinin görüşülmesi.

2018.11.136. Yapılan görüşmeler sonucunda, Proje yürütücülüğünü Nevşehir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde Sportif Eğitim Uzmanı olarak görev yapmakta olan Zakir KIVRAK'ın üstlendiği "Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin Fiziksel Aktivite Durumunun İncelenmesi (Nevşehir Örneği)" isimli tez çalışma projesi dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, projenin gerçekleştirilmesinde etik sakınca bulunmadığına kurulumuz üyeleri tarafından oy birliği ile karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR


Prof. Dr. Erdoğan ÇİÇEK
Rektör Yardımcısı (Başkan)

EK-5



T.C.
NEVŞEHİR VALİLİĞİ
Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü


Sayı :13397653-663.09-E.552073
Konu :Anket Çalışması

10.09.2018

Sayın Zakir KIVRAK

İlgi : 07.09.2018 tarihli başvurunuz.

İlgi dilekçenize istinaden, İl Müdürlüğümüz makamından alınan 07/09/2018 tarih ve E.550994 sayılı onay yazımız ekinde yer almaktadır.
Bilgilerinize rica ederim.

 e-ink alandır
Aslan UÇAR
Şube Müdürü

Ek : Onay (1 sayfa)

Güvenli Elektronik İmza
Aslı ile Aynıdır.
mehmet SAVGA

Not: Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrak Doğrulama Kodu : XZFTTWYQRCVWJXONUKL Evrak Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-eimzali-belge-dogrulama>
Adres: Yeni Mahalle Şehit Furkan Demir Sokak No : 2 Merkez / NEVŞEHİR Bilgi için: Aslan UÇAR
Telefon: (0384) 213 13 38 Belgegeçer: (0384) 213 39 24 Şube Müdürü
Elektronik Ağ: <http://nevsehir.gsb.gov.tr> e-posta: nevsehir@gsb.gov.tr

EK - 6

Sayın çalışma arkadaşlarım,

Bu Anket formu, Nevşehir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü personelinin fiziksel aktivite durumunun incelenmesi ile ilgili yapılacak yüksek lisans tez çalışmasına temel oluşturmak amacıyla hazırlanmıştır, vereceğiniz cevapların samimi olması, anketin güvenilirliği için önemlidir.

Anket 5 bölümden ve toplam 27 sorudan oluşmaktadır. Her bölümün başında ayrıca açıklama yapılmıştır. Sizin için son 7 gün içerisinde yaptığınız uygun olan fiziksel aktiviteyi ve buna harcadığınız zamanı düşünerek boşluklara (.....) belirtiniz. Ankete vereceğiniz bilgiler tamamen bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacağından ve gizli tutulacağından ankete kimlik bilgileriniz yazmanıza gerek yoktur. Anketin doldurulmasında göstereceğiniz ilgi ve duyarlılığa şimdiden teşekkür ederim.

ZakirKIVRAK

Sportif Eğitim Uzmanı

K.S.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Öğrencisi

1-Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

2- Yaşınız: 20 ve altı 21-25 26-30

31-35 36-40 41 ve üstü

3- Hizmet süreniz: 1-5 yıl 6-10 yıl 11-15 yıl

16-20 yıl 21-25 yıl 26 yıl ve üstü

4-Eğitim durumunuz: Doktora Önlisans

Yüksek lisans Ortaöğretim

Lisans Diğer.....

5-Medeni durumunuz: Evli Bekar

6- Boyunuz: (.....) **7- Kilonuz:** (.....)

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (UZUN FORM)

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığınız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken boş zamanlarda yaptığınız spor egzersiz veya eğlence aktiviteleri.

Son 7 günde yaptığınız şiddetli ve orta dereceli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok zor olduğu aktiviteleri ifade eder. Orta dereceli aktivitelerde orta dereceli fiziksel efor yer alır ve nefes almada normalden biraz daha zor olduğu bir aktiviteleri ifade eder.

BÖLÜM 1: İŞLE İLGİLİ AKTİVİTE

İlk bölüm işle ilgilidir. İş tanımı ücretli işleri; tarım, gönüllü işler, akademik işler ve evinizin dışında yaptığınız ücretsiz diğer işleri kapsamaktadır. Ancak evinizin çevresinde yapmakta olduğunuz ev işleri, bahçe işleri, genel bakım ve ailenizle ilgilenme gibi ücretsiz işler bu kapsamda yer almamaktadır. Onlara ilişkin sorular 3. Bölümde yer almaktadır.

1-Şuan bir işiniz var mı yada evinizin dışında ücret karşılığı olmayan (gönüllü) herhangi bir iş yapıyor musunuz?

.....evet

.....hayır(Bölüm2 ulaşımaya gidin)

Aşağıdaki sorularda geçen 7 günde işinizin ücretli yada ücretsiz işinizin parçası olarak yaptığınız tüm fiziksel aktivitelerle ilgilidir. İşe geliş gidişiniz ise bu kapsamda yer almamaktadır.

2- Geçen 7 gün içerisinde işinizin bir parçası olarak ağır kaldırma, ağır inşaat veya merdiven çıkma gibi şiddetli fiziksel aktiviteler yaptığınız gün sayısı kaçtır?

.....haftada..... gün

.....işle ilgili şiddetli fiziksel aktivite yapmadan (4 soruya gidin)

3- Bu günlerden birinde işinizin bir parçası olarak şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz ?

Günde.....saat

Günde.....saat

4- Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri düşünün, geçen 7 gün içerisinde hafif yük taşıma gibi orta derecede fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır ?lütfen yürüme hariç tutun.

.....haftada..... gün

.....işle ilgili orta derecede fiziksel aktivite yapmadım (6. Soruya gidin)

5- Bu günlerden birinde işinizin parçası olarak orta derecede fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde.....

Günde.....

6- Geçen 7 gün içerisinde işinizin bir parçası olarak bir seferde 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

.....haftada..... gün

.....işle ilgili yürümedim (Bölüm 2 ye ulaşımaya gidin)

7- Bu günlerden birinde işinizin bir parçası olarak ne kadar yürüdünüz ?

Günde.....saat

Günde.....dakika

BÖLÜM 2 : ULAŞIM

Bu bölümdeki sorular; iş, mağaza sinema gibi yerler dâhil olmak üzere bir yerden bir yere nasıl bir yolculuk ettiğinizle ilgilidir.

8-Geçen 7 gün içerisinde tren, otobüs ve araba gibi motorlu taşıtla yolculuk yaptığınız gün sayısı kaçtır?

.....haftada.....gün

.....motorlu taşıtla yolculuk yapmadım (10 soruya gidin)

9- Bu günlerden birinde tren, otobüs, araba veya diğer motorlu taşıtla yolculuk yaparak ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde.....saat

10- Geçen 7 gün içerisinde bir yere gitmek için bir seferde en az 10 dakika bindiğiniz gün sayısı kaçtır?

Haftada.....gün

.....bir yerden bir yere bisikletle gitmedim. (12. soruya gidin)

11- Bu günlerden birinde bir yerden bir yere bisikletle giderken genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde.....saat

Günde.....dakika

12- Geçen 7 gün içerisinde, bir yerden bir yere gitmek için en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

.....haftada.....gün

.....bir yerden bir yere yürümedim (Bölüm 3 ev işleri, evin bakımı ve ailenin bakımına gidin)

13- Bu günlerden birinde bir yerden bir yere yürüyerek giderken genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde.....saat

Günde.....dakika

BÖLÜM 3: EV İŞLER, EVİN BAKIMI VE AİLENİN BAKIMI

Bu bölüm geçen 7 gün içerisinde ev işi, bahçe işi, genel bakım, onarım işleri ve ailenin bakımı gibi evin içerisinde ve çevresinde yapmış olduğumuz fiziksel aktivitelerle ilgilidir.

14- Yalnız bir seferde 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri düşünün? Geçen 7 gün içerisinde ağır kaldırma, odun kesme kar kürüme veya bahçede çukur kazma gibi şiddetli fiziksel aktivite yaptığınız gün sayısı kaçtır?

.....haftada..... gün

.....bahçede şiddetli aktivite yapmadım (16. Soruya gidin)

15- Bu günlerden birinde bahçede şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde.....saat

Günde.....dakika

16- Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri tekrar düşünün geçen 7 gün içerisinde hafif yük taşıma, süpürme, pencereleri silme veya bahçeyi tırmıklamak gibi bahçede orta derecede fiziksel aktivite yaptığınız gün sayısı kaçtır?

..... haftada.....gün

.....bahçede orta derecede fiziksel aktivite yapmadım.(18. Soruya gidin)

17- Bu günlerden birinde bahçede orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde.....saat

Günde.....dakika

18- Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri bir kez daha düşünün. Geçen 7 gün içerisinde hafif yük taşıma, pencereleri silme, yerleri süpürme, evin içerisinde yaptığımız orta dereceli fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır?

.....haftada.....gün

.....evde orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım.(Bölü 4 dinlenme, spor ve boş zaman aktivitelerine gidin)

19- Bu günlerden birinde evde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde.....saat

Günde.....dakika

BÖLÜM 4: DİNLENME, SPOR VE BOŞ ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTELERİ

Bu bölümdeki sorular sadece 7 gün içerisinde yaptığımız dinlenme, spor ve boş zaman fiziksel aktiviteleri ile ilgilidir. Lütfen daha önce bahsettiğimiz aktiviteleri hariç tutunuz.

20- Daha önce bahsettiğimiz olduğunuz yürüyüşleri dahi etmeden geçen 7 gün içerisinde boş zamanlarınızda bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır.

.....haftada.....gün

.....boş zamanımda yürümedim (22 soruya gidin)

21- Bu günlerden birinde boş zamanınızda yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde.....saat

Günde.....dakika

22- Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri düşünün, geçen 7 gün içerisinde boş zamanlarınızda; basketbol, futbol, aerobik, koşu, bisiklet, hızlı yürüme gibi fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır?

.....haftada.....gün

.....boş zamanlarımda aktivite yapmadım (24 soruya gidin)

23- Bu günlerden birinde boş zamanlarınızda şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde.....saat

Günde.....dakika

24-Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün, geçen 7 gün içerisinde boş zamanlarınızda dans halk oyunları, masa tenisi, bowling,düzenli tempoda bisiklet çevirme ve düzenli tempoda yüzme gibi orta dereceli fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır?

.....haftada.....gün

.....boş zamanımda orta dereceli aktivite yapmadım (Bölüm 5 oturarak geçen zamana gidin)

25- Bu günlerden birinde boş zamanlarınızda orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde.....saat

Günde.....dakika

BÖLÜM 5 OTURARAK GEÇEN ZAMAN

Bu bölümde işte, evde, ders çalışırken ve boş zamanlarınızda oturarak geçirdiğiniz zamanla ilgilidir. Masada oturarak, bir arkadaşı ziyaret ederken, okurken veya televizyon seyrederek otururken ve yatarkenki oturarak geçirilen zamanları kapsar. Ancak daha önce bahsetmiş olduğunuz motorlu taşıt içerisinde oturuş zamanı buna dahi değildir.

26- Geçen 7 gün içerisinde, hafta içerisinde oturarak ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde.....saat

Günde.....dakika

27- Geçen 7 gün içerisinde hafta sonunda oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde.....saat

Günde.....dakika

SORULARIMIZ SONA ERMİŞTİR KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ.

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı :Zakir KIVRAK
Doğum Yeri :Andırın/KAHRAMANMARAŞ
Tarihi :26.03.1981
Medeni Durumu :Evlü ve İki Çocuk Babası



Öğrenim Durumu:

Sakarya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
Spor Yöneticiliği Bölümü

Sütçü İmam Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,
Yüksek Lisans Programı

Sportif Belgeler:

Badminton, Voleybol, Futbol ve Dart spor dallarında antrenörlük ve hakemlik belgelerine sahibim.

Katılım Yapılan Kurs, Seminer ve Projeler:

- Futbol hakem kursu (2006 Sakarya)
- Sakarya Üniversitesindeki Üniversite Öğrencilerinin Spor Aktivite Durumunu İncelenmesi üzerine tez çalışması (Bitirme Tezi,Sakarya 2008)
- Badminton Hakem Kursu (Ağrı 2009)
- Badminton Antrenörlük Kursu 1.Kademe (Ankara 2009).
- 18-Proje Döngüsü Yönetimi ve Mantıksal Çerçeve Yaklaşımı Eğitimi (Ağrı 2010)
- Dart Antrenörlüğü Kursu 1.Kademe (Ağrı 2011).
- Voleybol Hakem Kursu (Ağrı 2011).
- G.S.G.M İntibak Eğitimi (Antalya /Side 2011)
- Sportif Eğitim Uzmanları Semineri (Muğla/ Bodrum 2012).
- Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Öğrencilerinin Spor Aktivite Durumun İncelenmesi;1. Uluslararası Spor, Eğitim ve Sağlık Bilimleri Kongresi (Bilimsel Makale Sakarya 2015)
- Ağrı, Kahramanmaraş ve Nevşehir illerinde çeşitli spor organizasyonları düzenledi.
- Nevşehir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Personelin Fiziksel Aktivite Durumunun İncelenmesi Üzerine tez çalışmam devam etmektedir (2019).

İş Deneyimi:

2009-2011 Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü / Sportif Eğitim Uzmanı / Ağrı

2011-2015 Gençlikve Spor İl Müdürlüğü / Sportif Eğitim Uzmanı/ Kahramanmaraş

2015 ... Halen Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü / Sportif Eğitim Uzmanı / Nevşehir

İletişim Bilgileri:

Cep telefonu : 0 545 453 7050

e-posta : zakirzz81@hotmail.com