



ISSN: 2149-0821

Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Science

Yıl: 5, Sayı: 32, Aralık 2018, s. 72-83

Yusuf Burak YAMANER

Çorum Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Vedat ÇINAR

Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Salih ÖNER

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Mine TURĞUT

Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Gül YAMANER

HİTİT ÜNİVERSİTESİ'NDE ÇALIŞAN AKADEMİK VE İDARİ PERSONELİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE BEDEN KİTLE İNDEKSİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Özet

Fiziksel aktivite, İskelet kaslarında meydana gelen kasılma sonucu harcanan enerjinin bazal düzeyin üzerinde olduğu bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımdan yola çıkarak araştırmamızda; Hitit Üniversitesinde görev yapan akademik ve idari personelin fiziksel aktiviteye günlük hayatlarında ne kadar yer verdiğini ve bireylerin BKİ değerlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın evrenini Çorum Hitit Üniversitesi'nde akademik ve idari personel olarak görev yapan ve fiziksel aktiviteye düzenli katılım sağlayan bireyler oluştururken, araştırma örneklemini ise randomize yöntem ile seçilen 150 kadın ($Ort_{yaş}=34.87\pm 5.786$) ve 150 erkek ($Ort_{yaş}=34.91\pm 5.021$) toplam 300 ($Ort_{yaş}=34.89\pm 5.408$) yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; kişisel bilgi formu ile birlikte bireylerin BKİ değerlerini hesaplamak amacıyla boy ve kilo değerleri sorulmuştur. Katılan bireylerin egzersiz aktifliğini ölçmek amacıyla Craig ve ark. (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçe adaptasyon çalışması Sağlam ve ark. (2010) tarafından yapılan "Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi-Kısa Form (IPAQ-SF)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde

SPSS 22.0 paket programı kullanılarak tanımlayıcı istatistik, çıkarımsal istatistik ve farklılığı tespit etmek için Ki-Kare analizi uygulanmıştır.

Elde ettiğimiz bulgulara göre ,düzenli fiziksel aktivite yapan akademik personelin orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteye katılım durumunun idari personele göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Akademik personelin yaş dağılımlarına (29 yaş ve altı, 30-39 yaş arası ve 40 yaş ve üstü) göre ve tüm katılımcılar arasında fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki puan ortalamalarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). İdari personelin kendi içerisinde fiziksel aktiviteye katılımı ile BKİ değer ortalamaları arasında anlamlılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sonuç olarak, Hitit Üniversitesi akademik ve idari personeli incelendiğinde, fiziksel aktiviteye katılan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde bireylerin orta düzeyde fiziksel aktiviteye katıldıkları belirlenmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak araştırmaya katılan bireylerin sağlıklı bir yaşama ve uygun bir fiziki görünüme ulaşmalarını kolaylaştırmak için fiziksel aktiviteye katılabilecekleri imkanlar artırılarak bireyler fiziksel aktiviteye katılımı konusunda daha çok teşvik edilmeleri gerektiği düşüncesindeyiz.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, BKİ, Akademik, İdari, Personel.

INVESTIGATION OF PHYSICAL ACTIVITY AND BODY INDEX LEVELS OF ACADEMIC AND ADMINISTRATIVE PERSONNEL WORKING IN HITİT UNIVERSITY

Abstract

The objective of this study is to examine how much the academic and administrative staff at Hitit University involve physical activities in their daily life and the BMI values of individuals.

While the target population of the study consisted of the academic and administrative staff at Çorum Hitit University who regularly participated in physical activities; the study sample consisted of 150 women ($Ave_{age}=34.87\pm 5.786$) and 150 men ($Ave_{age}=34.91\pm 5.021$) and totally 300($Ave_{age}=34.89\pm 5.408$) adults who were selected via random sampling method.

In the study, the data were collected by using personal information form and questioning the length and weight values for calculating the BMI values of individuals. Exercise activeness of participants was measured by using "International Physical Activity Evaluation Questionnaire-Short Form(IPAQ-SF)", which was developed by Craig et al. (2003) for the purpose of measuring the exercise activeness of individuals and adapted into Turkish by Sağlam et al. (2010).

The data were analyzed by using not only descriptive statistics, but also Chi-Square analysis for determining the inferential statistics and difference. The collected data were analyzed by using the SPSS 22.0 package software.

As a consequence; it was observed that academic staff who regularly did physical activities had a higher participation in moderate and high activities than

administrative staff. A significant difference was determined between the physical activity score averages of all participants according to the age distributions of academic staff (29 years and younger, between 30-39 and 40 years and older). On the other hand, there was no significant difference between the physical activity participation and BMI value averages of administrative staff. Examining the physical activity levels of the academic and administrative staff at Hitit University who participated in the study; it is recommended to encourage individuals for physical activity more.

Keywords: Physical Activity, BMI, Academic, Administrative, Personnel.

GİRİŞ

İnsanların hayatlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri veya daha güncel bir tanımla sağlıklı yaşam, günümüzde insanlığın en önemli sorunları arasındadır. Sağlıklı yaşamı tanımlamak için, yaşamı dolu dolu yani her anını değerlendirerek yaşamak, istek duyarak yorgunluk hissetmeden çalışmak, gerçek anlamı ile dinlenebilmek, doğal yetenekleri geliştirebilmek, görünüme güzellik katabilmek, bedensel dengeye ulaşabilmek, yaşam sevinciyle yaşamak ifadeleri kullanılabilir (Yan Y., 2007).

İskelet kaslarında meydana gelen kasılma sonucu harcanan enerjinin bazal düzeyin üzerinde olduğu bedensel hareketler fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Özer K., 2001).

Literatürde fiziksel aktivite kavramı için birçok tanım mevcuttur. Fiziksel aktiviteler arasında; yürüme, koşma, yüzmeye, sıçrama, bisiklete binme, kol-bacak hareketleri ve baş-boyun hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tümünü veya bir kısmını içine alan çeşitli spor dalları, egzersiz, dans, oyun ve gün içinde yapılan aktiviteler bulunmaktadır (Caspersen CJ., Powell KE. ve Christenson GM., 1985 ; Karaca A., Ergen E. ve Koruç Z., 2000).

Diğer bir tanımda fiziksel aktivite, kaslara dinlenme seviyesi üzerinde uygulanan ve enerji harcanmasına sebep olan herhangi bir güç şeklinde ifade edilmektedir (Baranowski T. Ve Bouchard C., 1992).

Fiziksel aktivitelerin günlük alışlagelen aktiviteler içinde bir bütün oluşturan yaşam tarzı aktif yaşam olarak tanımlanmaktadır. Bireyler yaşamlarını aktif olarak, ulaşım için yürümek veya bisiklet kullanmak, zindeliklerini korumak ve zevk almak amacıyla antrenman yapmak, günlük fiziksel aktivitelere katılmak, parkta eğlenmek, bahçe işleriyle uğraşmak, eve giderken asansör kullanmamak ve merdivenleri kullanmak bununla beraber eğlence tesislerinden faydalanmak gibi. Aktif yaşamı sağlamak amacıyla günde uzun süreli tek bir aktivite yapmak yerine kısa süreli ancak çok sayıda fiziksel aktivitede bulunmak daha uygun olacaktır (Kalling VL., 2008).

Fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenmenin insan sağlığı açısından birçok olumlu yanı vardır. Ruhsal yapıda olumlu bir hal ile yaşama iyimser bakabilme gücü kazandırır. Bedensel güç ile ruhsal yapı arasında karşılıklı bir etkileşim bulunmaktadır. Bilimsel çalışmalar doğrultusunda sağlıklı beslenme ile fiziksel aktivitenin hastalıklara karşı vücudun direncini arttırdığı saptanmıştır. Gelişmiş ülkelerde sağlıklı beslenme ile egzersizler önemli konuların başında gelmektedir. Avrupa ülkeleri, insanları spor yapmaya ve sağlıklı beslenmeye yönlendirici kampanyalar yapmaktadır. Tenis, koşma, futbol, yüzmeye vb. aktiviteler genç yaşta kemiklere baskı yaparak güçlenmesine yardımcı olurlar. Spor kemik sağlığının gelişimine ve kemiklerin

büyümesi ile yoğunluğunun artmasına yardımcı olmaktadır. Bilimsel araştırmalarda düzenli yapılan sporun insanların yaşam sürelerini arttırdığı ve sosyal yaşamlarını geliştirdiği saptanmıştır (Ayhan YF.,2014).

Fiziksel aktivite, iskelet kasları sayesinde vücut hareketlerinin enerji harcamasıdır. Fiziksel aktiviteler belirli bir enerji harcanması sonucu oluşurlar. Fiziksel aktiviteler yapılarına göre farklı şekillerde ortaya konabilirler (aerobik, anaerobik ve statik, dinamik gibi). Fiziksel aktivite kelimesinin açıklanması ve yorumu, fiziksel aktivite alışkanlığının değerlendirilmesinin önemidir. İnsanoğlu tüm fiziksel aktivite yakıtının, besinden gelen enerji ile karşılandığına inanır (Zorba E ve Saygın Ö.,2013).

Yapılan az sayıdaki randomize kontrollü çalışmada, fiziksel aktivitenin akademik performansa olumlu yönde etki ettiği saptanmıştır. Örneğin; 2001 yılında yaşları 7 ve 15 arasında olan 8.000 çocukta yapılan çalışmada subjektif fiziksel aktivite ölçümü ve standardize fiziksel uygunluk test sonuçları ile akademik performans arasında belirgin pozitif korelasyon bulunmuştur. Bunların yanı sıra fiziksel aktivitenin hafıza, konsantrasyon ve sınıf içi davranışlar üzerinde de olumlu etkiler bıraktığı bilinmektedir (Dwyer T., Sallis JF., ve Blizzard L., 2001).

Fiziksel aktiviteler en önemli katkıyı çocuk ve gençlerin gelişimine sağlamaktadır. Yapılan spor ve fiziksel aktivitelerin çocuk ve gençlerde kendine güveni arttırdığı, sağlığa zararlı davranışlara başlama riskini azalttığı saptanmıştır. Diğer bir araştırmaya göre ise, fiziksel aktivitelerin sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıkları azalttığı belirlenmiştir (Kirkcaldy BD., Shephard RJ. ve Siefen RG.,2002).

MATERYAL VE METOD

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Hitit Üniversitesinde görev yapan akademik ve idari personelin fiziksel aktiviteye günlük hayatlarında ne kadar yer verdiğini ve bireylerin BKİ değerlerini incelemektir.

Araştırmanın Modeli

Çalışma nitel araştırma yöntemi ile yapılmış olup, çalışmanın yöntemi amacına göre tanımlayıcı, yapılaş zamanına göre kesitsel, veri toplama yöntemine göre anket çalışmasıdır. Araştırma tarama modelinde tasarlanmıştır. Çalışmaya katılan bireyler ile yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak verilere toplanılmıştır.

Çalışmanın birinci bölümünde; katılımcıların kişisel bilgilerinin yer aldığı kısım bulunmaktadır.

Çalışmanın ikinci bölümünde ise; bireylerin günlük yaşamlarında fiziksel aktiviteye ne kadar zaman ayırdıklarını ölçmek için IPAQ (Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi) uygulanmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Tez çalışmasının evreni, Hitit Üniversitesinde görev yapan akademik ve idari personel içerisinde fiziksel aktiviteye katılan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise rastgele örneklem yöntemi ile seçilen 150 erkek ($Ort_{yaş}=34.91\pm 5.021$) ve 150 kadın ($Ort_{yaş}=34.87\pm 5.786$), toplamda 300 ($Ort_{yaş}=34.89\pm 5.408$) bireyden oluşmuştur.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak 2 bölümden oluşan bir anket formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Çalışmanın ilk bölümünde, serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan akademik ve idari personelin yaş, cinsiyet, üniversitedeki görev tanımı, boyu ve kilosu, sigara ve alkol kullanıp kullanmadığı sorulmuştur. Verilen cevaplar doğrultusunda bireylerin BKİ değerleri;

“BKİ= Vücut ağırlığı (kg) / boy uzunluğu (m²)” formülü ile hesaplanmıştır.

IPAQ-SF (Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi-Kısa Form)

Craig et al. (2003) (86) tarafından geliştirilen ve Sağlam ve ark. (2010) (87) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirliğinin yapıldığı Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi-Kısa Form (IPAQ-SF) kullanılmıştır. Anket, 15 ile 65 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite katılımlarını saptamak amacıyla geliştirilmiştir. Bu anket, oturma, yürüme, orta şiddetli ve şiddetli fiziksel aktivitelere harcanan zamanın bilgisini vermeyi amaçlamaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde frekans (%), aritmetik ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (Ss) kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik değerlendirme yapılmıştır. Çalışmada elde edilen verilen normal dağılım parametrelerine uygun olmamasından dolayı non-parametrik analizler kullanılmıştır. Çalışmaya katılan üniversite personelinin cinsiyet, yaş ve BKİ değerleri ile fiziksel aktiviteye katılımı arasındaki farklılaşma Ki-Kare analizi ile değerlendirilmiştir. Sonuçlar .05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Toplanan veriler, SPSS 22.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde çalışmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular amaca uygun olarak sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışmaya katılan üniversite personelinin yaş ortalama dağılımı

	Yaş				
	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Ss
Akademik	150	22	45	33,84	5,671
İdari	150	25	45	35,94	4,931

Çalışmaya katılan Hitit Üniversitesi personelinin yaş ortalaması 34,89±5,408; katılımcıların %50'si akademik personel ve yaş ortalaması 33,84±5,671; katılımcıların %50'si idari personel ve yaş ortalaması 35,94±4,931'dir.

Tablo 2.Çalışmaya katılan üniversite personelinin yaş aralıkları dağılımı

	Akademik		İdari	
	Frekans	%	Frekans	%
29 yaş ve altı	41	27,3	20	13,3
30 ve 39 yaş arası	80	53,3	84	56
40 yaş ve üstü	29	19,3	46	30,7
Toplam	150	100	150	100

Akademik personelin yaş dağılımına bakıldığında %27,3'ü 29 yaş ve altında, %53,3ü 30 ve 39 yaş arasında ve %19,3ü 40 yaş ve üstü bireylerden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan idari personelin yaş dağılımına baktığımızda ise, %13,3ü 29 yaş ve altında, %56,0ı 30 ve 39 yaş arasında ve %30,7si 40 yaş ve üstü bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 3.Çalışmaya katılan üniversite personelinin cinsiyet dağılımı

	Akademik		İdari	
	Frekans	%	Frekans	%
Kadın	75	50	75	50
Erkek	75	50	75	50
Toplam	150	100	150	100

Hitit Üniversitesi akademik ve idari personeli çalışanlarından, çalışmanın tutarlılığı açısından hem kadın ve erkek hem de akademik ve idari personel eşit sayıda alınmıştır.

Tablo 4.Çalışmaya katılan üniversite personelinin sigara kullanımı

	Akademik		İdari	
	Frekans	%	Frekans	%
Sigara İçen	32	21,3	25	16,7
Sigara İçmeyen	118	78,7	125	83,3
Toplam	150	100	150	100

Çalışmaya katılan üniversite personelinin sigara kullanım dağılımlarına baktığımızda akademik personel içerisinde %21,3ü sigara kullanırken %78,7si sigara kullanmadığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan idari personel içerisinde %16,7si sigara kullandığını ve %83,3ü sigara kullanmadığını belirtmiştir.

Tablo 5.Çalışmaya katılan üniversite personelinin alkol kullanımı

	Akademik		İdari	
	Frekans	%	Frekans	%
Alkol Kullanan	21	14	21	14
Alkol Kullanmayan	129	86	129	86
Toplam	150	100	150	100

Çalışmaya katılan akademik ve idari personelin alkol kullanım yüzdelerine bakıldığında alkol kullanan bireyler %14 ve kullanmayan bireyler %86'dır.

Tablo 6.Çalışmaya katılan üniversite personelinin beden kitle indeksi (BKİ)

		Akademik		İdari	
		Frekans	%	Frekans	%
18,5 kg/m² ve altı	(Zayıf)	4	2,7	15	10
18,6 ve 24,9 kg/m²	(Normal)	119	79,3	104	69,3
25,0 ve 29,9 kg/m²	(Fazla Kilolu)	26	17,3	28	18,7
30,0 ve 34,9 kg/m²	(I.Derece Obez)	1	0,7	3	2
Toplam		150	100	150	100

Akademik personelin BKİ lerine bakıldığında katılımcıların %2,7si zayıf, %79,3ü normal, %17,3ü fazla kilolu ve %0,7si I. Derece obez kategorisinde yer almıştır. İdari personelin BKİ lerine bakıldığında ise katılımcıların %10,0ı zayıf, %69,3ü normal, %18,7si fazla kilolu ve %2,0si I. Derece obez kategorisinde yer almıştır. Çıkan değerlere bakıldığında idari personelin BKİleri daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 7.Çalışmaya katılan üniversite personelinin fiziksel aktiviteye katılım düzeyi

	Akademik		İdari	
	Frekans	%	Frekans	%
Düşük şiddetli	17	11,3	110	73,3
Orta şiddetli	66	44	33	22
Yüksek şiddetli	67	44,7	7	4,7
Toplam	150	100	150	100

Çalışmanın ana parametrelerinden biri olan fiziksel aktiviteye katılım düzeyi düşük şiddetli aktiviteye katılımında idari personel daha yüksek gözükmemekte ancak orta ve yüksek şiddetli aktiviteye katılımında akademik personel daha üst düzeydedir. Akademik personelin düşük şiddetli aktiviteye katılımı %11,3, orta şiddetli aktiviteye %44,0 ve yüksek şiddetli aktiviteye katılımı %44,7dir. İdari personelin ise sırasıyla %73,3; %22,0 ve %4,7dir.

Tablo 8.Çalışmaya katılan üniversite personelinin yaş dağılımları ile fiziksel aktiviteye katılımı arasındaki ilişki

		Düşük şiddetli	Orta şiddetli	Yüksek şiddetli	χ^2	p
Akademik	29 yaş ve altı	2 4,90%	17 41,50%	22 53,70%	10,926	.027
	30 ve 39 yaş arası	7 8,80%	39 48,80%	34 42,50%		
	40 yaş ve üstü	8 27,60%	10 34,50%	11 37,90%		
İdari	29 yaş ve altı	18 90,00%	0	2 10,00%	8,576	.073
	30 ve 39 yaş arası	61 72,60%	21 25,00%	2 2,40%		
	40 yaş ve üstü	31 67,40%	12 26,10%	3 6,50%		
Toplam		127 42,30%	99 33,00%	74 24,70%	11,342	.023

Yapılan Ki-kare analizi sonucunda akademik personelin kendi içerisinde yaş dağılımlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmış ($p<.05$) ancak idari personelin yaş dağılımına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>.05$). Toplam katılımcılar arasındaki ilişkiye bakıldığında ise tüm katılımcılar arasındaki fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<.05$).

Tablo 1.Çalışmaya katılan üniversite personelinin cinsiyeti ve fiziksel aktiviteye katılımı arasındaki ilişki

		Düşük şiddetli	Orta şiddetli	Yüksek şiddetli	χ^2	p
Akademik	Kadın	12 16%	28 37,30%	35 46,70%	4,532	.104
	Erkek	5 6,70%	38 50,70%	32 42,70%		
İdari	Kadın	60 80,00%	13 17,30%	2 2,70%	3,68	.159
	Erkek	50 66,70%	20 26,70%	5 6,70%		

Yapılan Ki-kare analizi sonucunda akademik ve idari personelin cinsiyet dağılımlarına göre bir anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>.05$). Toplam katılımcılar arasındaki ilişkiye bakıldığında ise tüm katılımcılar arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>.05$).

Tablo 2. Araştırmaya katılan üniversite personelinin BKİ değerleri ile fiziksel aktiviteye katılımı arasındaki ilişki

		Zayıf	Normal	Fazla Kilolu	I.Derece Obez	χ^2	p
Akademik	Düşük	1	15	1		5,345	.50
	Şiddetli	5,90%	88,20%	5,90%			
	Orta Şiddetli	2	49	15			
	Yüksek	3,00%	74,20%	22,70%			
İdari	Şiddetli	1	55	10	1	12,267	.05
	Orta Şiddetli	3,00%	82,10%	14,90%	1,50%		
	Düşük	10	96	19	2		
	Şiddetli	7,90%	75,60%	15,00%	1,60%		
İdari	Orta Şiddetli	8	67	24		12,267	.05
	Yüksek	8,10%	67,70%	24,20%			
	Şiddetli	1	60	11	4		
	Şiddetli	1,40%	81,10%	14,90%	1,30%		

Yapılan Ki-kare analizi sonucunda akademik personelin kendi içerisinde fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kitle indeksileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmamıştır ($p>0.05$) ancak idari personelin kendi içerisinde fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kitle indeksileri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. ($p<0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmaya Hitit Üniversitesinde çalışan akademik ve idari personelden rastgele örneklem yöntemi ile hem akademik ve idari personel sayıları hem de cinsiyet dağılımı eşit sayıda seçilmiş olup 34,89 yaş ortalamasına sahiptir. Akademik personel 33,84 ve idari personel 35,94 yaş ortalamasına sahiptir. Çalışmaya dâhil olan akademik ve idari personelin daha çok 30 ve 39 yaş arasında yoğunlaştığı saptanmıştır.

Çalışmaya katılan üniversite personelinin sigara kullanım dağılımlarına baktığımızda akademik personel içerisinde %21,3ü sigara kullanırken %78,7si sigara kullanmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan idari personel içerisinde %16,7si sigara kullandığını ve %83,3ü sigara kullanmadığını belirtmiştir. Konu ile ilgili bazı araştırmacılar sigara içme oranı arttıkça fiziksel aktivite oranında düşmektedir (Esen ve ark 2012, Öner ve ark 2017).

Çalışmaya katılan akademik ve idari personelin alkol kullanım yüzdelerine bakıldığında alkol kullanan bireyler %14 ve kullanmayan bireyler %86' olduğu görülmüştür.

Akademik personelin BKİ'lerine bakıldığında katılımcıların %2,7si zayıf, %79,3ü normal, %17,3ü fazla kilolu ve %0,7si I. Derece obez kategorisinde yer almıştır. İdari personelin BKİ'lerine bakıldığında ise katılımcıların %10,0ı zayıf, %69,3ü normal, %18,7si fazla kilolu ve %2,0si I. Derece obez kategorisinde yer almıştır. Çıkan değerlere bakıldığında idari personelin BKİ'leri daha yüksek çıkmıştır. Yağar (2015), yaptığı çalışmada katılan kadınların BKİ değeri $24,09 \text{ kg/m}^2$ ve erkek katılımcılarda $22,75 \text{ kg/m}^2$ olarak ölçmüştür. Katılanların BKİ değerleri normal olarak değerlendirilmiştir. Keating ve ark. (2006) yaptıkları çalışmada katılanların BKİ düzeyleri $18,5-24,9 \text{ kg/m}^2$ arasında olduğunu belirtmiştir. Yapılan

çalışmada fiziksel aktiviteye katılan bireylerin çoğunlukla BKİ değerleri normal aralıkta ölçülmüştür. Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımları beden durumlarına olumlu katkı sağladığı söylenebilir.

Çalışmanın ana parametrelerinden biri olan fiziksel aktiviteye katılım düzeyi düşük şiddetli aktiviteye katılımı idari personel daha yüksek gözükmemekte ancak orta ve yüksek şiddetli aktiviteye katılımı akademik personel daha üst düzeydedir. Akademik personelin düşük şiddetli aktiviteye katılımı %11,3, orta şiddetli aktiviteye %44,0 ve yüksek şiddetli aktiviteye katılımı %44,7dir. İdari personelin ise sırasıyla %73,3; %22,0 ve %4,7dir. Godin ve ark. (2010) fiziksel aktivite durumlarını tespit etmiş ve katılan bireylerin yarısının yüksek şiddetli fiziksel aktiviteye katıldığını saptamıştır. Amireault ve Godin (2015) fiziksel aktiviteye katılım sağlayan bireylerin daha çok yüksek düzeyli katılım sağladıklarını belirtmiştir. Literatür incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılımı daha çok yüksek şiddetli egzersizlere katıldıkları gözlemlenmiştir.

Yapılan Ki-kare analizi sonucunda akademik personelin kendi içerisinde yaş dağılımlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma olduğu ortaya çıkmış (p<0.05) ancak idari çalışanların yaş dağılımına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05). Toplam katılımcılar arasındaki farka bakıldığında ise tüm katılımcılar arasındaki fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptanmıştır (p<0.05).

Yapılan Ki-kare analizi sonucunda akademik ve idari personelin cinsiyet dağılımlarına göre bir anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>0.05). Toplam katılımcıların değer ortalamaları arasındaki farka bakıldığında ise tüm katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05). Karaca'nın (2008) yaptığı çalışmada, Ankara ilinde yaşayan ve çalışmasına katılan bireylerde cinsiyet arasında fark bulunmuştur. Kadınların erkeklerden daha uzun süre orta-şiddetli aktivitelere katıldıklarını saptamıştır. Burton ve Turrell (2000), çalışmasında Avustralya'da yaşayan kadınların fiziksel aktivite programlarına daha az katıldıklarını tespit etmiştir. Yağar (2015) Antalya ilinde yaptığı çalışmada, kadınların ve erkeklerin daha çok yüksek şiddetli fiziksel aktivitelere katıldıklarını ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit etmiştir. Yapılan çalışmalar göz önüne alındığında, bireylerin yaşadıkları şehir ve egzersize katılabilecekleri tesis imkânlarının sınırlığı fiziksel aktiviteye katılmalarında önemli rol üstlenmekte olduğu düşünülmektedir.

Ki-kare analizi sonucunda akademik personelin kendi içerisinde fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kitle indeksleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmamıştır (p>0.05) ancak idari personelin kendi içerisinde fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kitle indeksleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. (p=0.05). Vural ve ark. (2010), masa başında çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve BKİ değerlerini incelemişlerdir. BKİ değerlerini iki ayrı sınıflama yaparak (25 kg/m²'nin altı ve üstü olarak) fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirerek, fiziksel aktivite düzeylerindeki değişim BKİ değerleri ile arasında anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Şanlı (2008), fiziksel aktivite düzeyleri ile öğretmenlerin yaş, cinsiyet ve BKİ ilişkisini incelemiş ve BKİ değerinin 25 kg/m² altında olan bireylerde % 20,4'ünün fiziksel olarak aktif olmadığı görülürken BKİ 25 kg/m² ve üstü olan bireylerde bu oran % 15,2'ye düştüğünü saptamıştır.

Sonuç olarak, Hitit Üniversitesi akademik ve idari personeli incelendiğinde, katılan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde bireylerin orta düzeyde fiziksel aktiviteye

katıldıkları tespit edilmiştir. BKİ değerleri ise, çoğunlukla normal düzeyler arasında hesaplanmıştır. Araştırmamızı oluşturan Hitit Üniversitesi akademik ve idari personelinin fiziksel aktivite düzeylerinin orta düzeyde olduğu ve bu aktivite düzeylerinin daha üst seviyelere çıkarılarak üniversite içerisinde yeni yaşam ve fiziksel aktivite alanlarının planlanması daha faydalı ve sağlıklı toplumların oluşmasına katkıda bulunacaktır. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyleri düşük olan bireylere fiziksel aktivitenin sağlık açısından faydaları anlatılarak daha fazla katılımları teşvik edilebilir.

KAYNAKLAR

- Amireault S ve Godin G. The Godin-Shephard leisure-time physical activity questionnaire: Validity evidence supporting its use for classifying healthy adults into active and insufficiently active categories. *Perceptual and Motor Skills: Physical Development and Measurement* 2015; 120: 2: 604-622.
- Ayhan YF. Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Fiziksel Aktivite Deneyimleri ile Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Beden Kompozisyonlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014: 6, 18.
- Baranowski T, Bouchard C, Bar-Or O, et al. Assessment, Prevalence and Cardiovascular Benefits of Physical Activity and Fitness in Youth. *Medicine Science and Sports Exercise* 1992; 24; 6: 237-247.
- Burton NW, Turrell G. Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity. *Preventive Medicine* 2000; 31: 673-681.
- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 1985; 100: 2: 126-131.
- Dwyer T, Sallis JF, Blizzard L, et al. Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatric Exercise Science* 2001; 13: 225-238.
- H. Tolga Esen, Aziz Güçlüöver, Halil Tanır, Vedat Çınar(2012) Evaluation of Physical Activity Levels of Female Teachers Working In the Province Of Karaman .The Online Journal of Recreation and Sport Volume 2, Issue 3 .2012
- Godin G, Sheeran P, Conner M, et al. Social structure, social cognition, and physical activity: A test of four models. *British Journal of Health Psychology* 2010; 15: 79-95.
- Kalling VL. Physical Activity on Prescription, Studies on Physical Activity Level, Adherence and Cardiovascular Risk Factors. Doctoral Thesis, Stockholm: Ett Medicinskt Universitet, Karolinska Institutet, 2008: 87, 101.

- Karaca A, Ergen E, Koruç Z. Fiziksel aktivite değerlendirme anketi (FADA) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Spor Bilimleri Dergisi 2000; 11: 1: 17-28.
- Karaca A. Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi. Hacettepe Journal of Sport Science 2008; 19: 1: 54-62.
- Keating XD, Huang Y, Guan C, et al. An examination of Southern Chinese collegiate leisure-time exercise patterns. The ICHPER Journal of Research 2006; 1: 2: 18-26.
- Kirkcaldy BD, Shephard RJ, Siefen RG. The relationship between physical activity and self-image and problem behavior among adolescents. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology 2002; 37: 11: 544-550.
- Öner Salih, Özbar Nurper, Çınar Vedat, Kılıç Yakup, Ölçücü Burçin. Comparison Of Physicalactivity Levels Of Different Faculty Students. Annals of" Dunarea de Jos" University of Galati-Fascicle XV: Physical Education and Sport Management. Galati University Press..Volume:2
- Özer K. Fiziksel Uygunluk. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2001: 54.
- Şanlı E, Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet ve Beden Kütle İndeksi İlişkisi. Yüksek Lisans, Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü 2008.
- Vural Ö, Eler S ve Atalay Güzel N. Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2010; 8: 2: 69-75.
- Yağar G. Yetişkin Bireylerde Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler, Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri ve Fiziksel Aktivite Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016.
- Yan Y. 10–13 Yaş Çocuklarda Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2007: 21.
- Zorba E ve Saygın Ö. Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk. 3. Baskı. Ankara: Fırat Matbaacılık, 2013: 45, 57, 119, 121.