

**T.C.  
KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
REKREASYON YÖNETİMİ**

**İDARİ PERSONELLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN  
BAZI DEĞİŞKENLER ACISINDAN İNCELENMESİ**

**METE AKDERE**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Faruk Güven**

**MAYIS - 2024**



T.C.  
KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

İDARİ PERSONELLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE  
DÜZEYLERİNİN  
BAZI DEĞİŞKENLER ACISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mete AKDERE

Enstitü Anabilim Dalı: Rekreasyon Yönetimi  
Enstitü Bilim Dalı : Rekreasyon Yönetimi

“Bu tez 31/05/2024 tarihinde yüz yüze olarak savunulmuş olup aşağıdaki isimleri  
bulunan jüri üyeleri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI
DR. ÖĞR. ÜYESİ FARUK GÜVEN	Başarılı
DOÇ. DR. YUSUF ER	Başarılı
DR. ÖĞR. ÜYESİ AHMET YILGIN	Başarılı

## ETİK BEYAN METNİ

Yaptığım yüksek lisans tezinin hazırlık, bilgi toplama ve verilerin oluşturulması olmak kaydı ile bütün kısımlarda bilimsel etik ilke ve kurallara uygun olarak davrandığımı; bu çalışma kapsamında bulunan bütün veriler ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi beyan ederim. Herhangi bir zaman diliminde yapmış olduğum araştırma ile ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun tespit edilmesi durumunda meydana gelecek bütün ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

**Mete AKDERE**

**31.05.2024**

## ÖNSÖZ

Araştırmamın planlanması, ilerlemesi ve yazım aşamasında yardımını ve desteğini her daim sunan danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Faruk GÜVEN hocama ve araştırmamın yazım aşamasında desteğini esirgemeyen Doç. Dr. Üyesi Yusuf ER, Dr. Öğr. Üyesi Ahmet YILGIN ve Dr. Öğr. Üyesi Ali ÇEVİK hocalarıma içten teşekkürlerimi sunarım ayrıca tezimin yazım aşamasında her zaman yanımda olan aileme, yüksek lisans sınıf arkadaşım Muhammed Bekir YILMAZ'a ve arkadaşım Yunus UĞURLU'ya en içten teşekkürlerimi sunarım.

Mete AKDERE

## İÇİNDEKİLER

İDARİ PERSONELLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN .....	i
BAZI DEĞİŞKENLER ACISINDAN İNCELENMESİ .....	i
İDARİ PERSONELLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN .....	i
BAZI DEĞİŞKENLER ACISINDAN İNCELENMESİ .....	i
ÖNSÖZ .....	i
İÇİNDEKİLER.....	1
KISALTMALAR.....	4
TABLO LİSTESİ.....	5
ÖZET .....	6
<b>Başlık:</b> İdari Personellerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Bazı Değişkenler Acısından İncelenmesi .....	6
ABSTRACT .....	7
GİRİŞ.....	8
I.BÖLÜM .....	10
1.1.Fiziksel Aktivite .....	10
1.1.2. Fiziksel Aktivitenin Etkileri .....	14
1.1.3.Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi .....	15
1.1.4.Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkisi .....	15
1.1.5.Fiziksel Aktivite ve Sağlık.....	15
1.1.6.Fiziksel Aktivitenin Faydaları.....	16
1.1.7.Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler .....	17
1.1.8.Çocuk, Genç ve Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite .....	18
1.2.Fiziksel Aktivitenin Özellikleri .....	19
1.2.1.Fiziksel Aktivitenin Şiddeti.....	20
1.2.2.Fiziksel Aktivitenin Sıklığı .....	21
1.2.3.Fiziksel Aktivitenin Süresi .....	21
1.3.Fiziksel Aktivite Türleri .....	21
1.3.1.Dayanıklılık (Aerobik) Egzersizi.....	22
1.3.2.Kuvvet Egzersizi .....	23
1.3.3.Esneklik Egzersizi .....	24
1.3.4.Denge Egzersizi.....	24
1.3.5.Rekreasyonel Aktiviteler .....	24

1.4.Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi .....	25
1.4.1.Sübjektif Yöntemler .....	25
1.4.1.2.Günlükler .....	25
1.4.2.Objektif Yöntemler .....	26
1.4.2.1.Çift Etiketli Su (DLW) .....	26
1.4.2.2.İndirekt Kalorimetri (IC) .....	27
1.4.2.3.Akselerometreler .....	27
1.4.2.4.Kalp Atım Hızı Monitörü .....	28
1.4.2.5.Doğrudan Gözlem.....	28
1.4.2.6.Pedometre.....	29
1.5.Fiziksel Aktivite Önerileri .....	29
1.6.İdari Personel.....	31
2.MATERYAL METOT .....	33
2.1. Araştırmanın Amacı.....	33
<p>Bu çalışmanın amacı, Kilis 7 Aralık Üniversitesi'nde bulunan idari personellerin fiziksel aktivite düzeylerini belirli değişkenler açısından ayrıntılı bir şekilde inceleyerek, çalışanların sağlığını ve genel yaşam kalitesini etkileyen faktörleri anlamak ve gelecekteki sağlık politikalarını şekillendirmek olacaktır. Bu çerçevede, yaş, cinsiyet, iş stresi, çalışma süresi, sağlık durumu ve çalışma ortamı gibi önemli değişkenler, idari personellerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkileri açısından incelenecek ve elde edilen bulgular, daha sağlıklı ve etkili çalışma ortamları oluşturmak adına değerli bilgiler sunacaktır. ....</p>	
2.2.Araştırmanın Önemi .....	33
2.3. Evren ve Örneklem .....	33
2.4. Araştırmanın Modeli.....	33
2.5.Araştırmanın Sınırlılıkları .....	34
2.6.Veri Toplama Araçları.....	34
2.6.1.Demoğrafik Bilgi Formu.....	34
2.6.2.Bilşsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği.....	34
2.6.3.Verilerin Analizi .....	35
3.BULGULAR .....	36
4.TARTIŞMA .....	44
SONUÇ .....	48

<b>Öneriler</b> .....	49
<b>EK</b> .....	58
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	60



## KISALTMALAR

- BKİ** : Beden Kitle İndeksi.  
**BMH** : Bazal Metabolik Hız.  
**DLW** : Çift Etiketli Su.  
**DSÖ** : Dünya Sağlık Örgütü.  
**F** : Frekans.  
**IC** : İndirekt Kalorimetri.  
**KPSS** : Kamu Personeli Seçme Sınavı.  
**MET** : Metabolik Eşdeğer.  
**SPSS** : Statistical Package For The Social Sciences.  
**Diğ.** : Diğerleri.

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Demografik Bilgilerinden Yaş Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları. ....	36
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Demografik Bilgilerinden Cinsiyet Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları. ....	36
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Demografik Bilgilerinden Medeni Durum Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları.....	37
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Demografik Bilgilerinden Eğitim Durumları Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları.....	37
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Demografik Bilgilerinden Mesleki Hizmet Süresi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları. ....	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Demografik Bilgilerinden Haftalık Spor Yapma Süresi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları. ....	38
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların Cevapladıkları Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Alt Boyutları Arasında Anlamlı Bir İlişkinin Olup Olmadığını Gösterildiği Pearson's Correlations Analizi.....	39
<b>Tablo 8.</b> İdari Personellerin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Alt Boyutları Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta Mıdır? .	39
<b>Tablo 9.</b> İdari Personellerin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Alt Boyutları Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta Mıdır? .....	40
<b>Tablo 10.</b> İdari Personellerin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Alt Boyutları Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta Mıdır? .....	41
<b>Tablo 11.</b> İdari Personellerin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Alt Boyutları Düzeylerinin Mesleki Hizmet Süresi Değişkenine Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta Mıdır? .....	41
<b>Tablo 12.</b> İdari Personellerin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Alt Boyutları Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta Mıdır? .....	42

## ÖZET

**Başlık:** İdari Personellerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Bazı Değişkenler Acısından İncelenmesi

**Yazar:** Mete Akdere

**Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Faruk Güven

**Kabul Tarihi:** 22.04.2024

**Sayfa Sayısı:** 65

Yaptığımız çalışma üniversitelerde bulunan idari personellerin Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ile fiziksel aktivite düzeylerine belirlemek amacıyla yapılmıştır. Yapmış olduğumuz çalışmaya üniversitelerde bulunan idari personellerden 163 erkek 50 kadın olmak üzere toplamda 213 idari personel gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Çalışmamızdaki katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için demografik bilgiler ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği kullanılmıştır. Hazırlanan anketler yüz yüze yapılan görüşmeler ve elektronik ortamda hazırlanan anketler ile katılımcılara ulaştırılmış ve katılımcıların cevaplamaları sağlanmıştır. Katılımcıların vermiş olduğu yanıtların istatistik işlemlerini gerçekleştirmek için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Araştırmamızdaki anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir. Verilerin normalde alıp da almadığını belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır, ikili olan grupların incelenmesinde Independent Sample T testi uygulanmıştır ve gruplar arasındaki farkların incelenmesinde One Way Anova testi uygulanmıştır. Araştırmamızın sonucunda 33 yaş ve üzeri katılımcıların diğer yaş gruplarına kıyasla daha fazla olduğunu, erkek katılımcıların kadınlara oranla daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Evli katılımcıların sayısının fazla olmasının, yaşları büyük olan ve evlilik çağına gelmiş personellerin yoğunluktan kaynaklandığı düşünülmektedir. Lisans mezunu katılımcıların oranının diğer eğitim düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüş ve bu durum, üniversitelerin sözleşmeli ve KPSS'siz personel alımı politikasının bir sonucu olabilir. Katılımcıların haftada 1-2 saat spor yapma eğiliminin, çalışma süreleri ve mesailerindeki yoğunluktan kaynaklanabileceği öne sürülmüştür. Araştırma, idari personelin genel sağlık ve fiziksel aktivite düzeylerini anlamak adına önemli içgörüler sağlamıştır. Ancak, çalışmanın sınırlamaları ve daha geniş bir katılımcı kitlesi ile yapılacak gelecekteki araştırmaların önemi vurgulanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite, İdari Personel, Sağlık, Egzersiz

## ABSTRACT

**Title of Thesis:** Examination of Administrative Staff's Physical Activity Levels in Terms of Some Variables

**Author of Thesis:** Mete Akdere

**Supervisor:** Assoc. Prof. Faruk Güven

**Accepted Date:** 22.04.2024

**Number of Pages:** 65

The conducted study aimed to determine the physical activity levels of administrative personnel working in universities and to understand the factors influencing these levels. A total of 213 administrative personnel voluntarily participated in the study, including 163 males and 50 females. To assess physical activity levels, demographic information and the cognitive-behavioral physical activity scale were utilized. The data collection process involved face-to-face interviews and electronically distributed surveys. Participant responses were subjected to statistical analysis using the SPSS 22.0 program, with a significance level set at  $p < 0.05$ . The Kolmogorov-Smirnov test was employed to determine the normality of the data, the Independent Sample T-test for comparing binary groups, and the One Way Anova test for examining differences between groups. The findings of the study revealed that participants aged 33 and above were more prevalent compared to other age groups, and the number of male participants exceeded that of females. The higher number of married participants was attributed to the older age and marital status of individuals in the workforce. Additionally, the ratio of participants with a bachelor's degree was higher than other educational levels, possibly reflecting university policies related to contracted and non-KPSS (Public Personnel Selection Exam) personnel recruitment. The inclination of participants to engage in 1-2 hours of weekly sports was suggested to be influenced by the intensity of work schedules and office hours. The study provided valuable insights into the overall health and physical activity levels of administrative personnel. However, the limitations of the study were acknowledged, emphasizing the importance of future research with a broader participant base.

**Key Words:** Physical Activity, Administrative Personal, Health, Exercise

## GİRİŞ

Günümüzde, iş yaşamı giderek daha rekabetçi ve yoğun hale gelmekte, bu durum çalışanların genel sağlık durumunu etkileyebilmektedir. İş dünyasında yer alan idari personelin fiziksel aktivite düzeyleri, hem bireylerin sağlığı hem de iş performansı açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, idari personellerin fiziksel aktivite düzeylerini incelemek, çalışma ortamlarında sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik etmek ve geliştirmek adına önemli bir adım olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel aktivitenin, bireylerin genel sağlığını olumlu yönde etkilediği ve iş performansını artırabildiği birçok bilimsel çalışma tarafından desteklenmektedir. Ancak, idari pozisyonlarda bulunan çalışanların fiziksel aktivite düzeyleri, çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörler arasında yaş, cinsiyet, iş stresi, çalışma süresi, sağlık durumu ve çalışma ortamı gibi değişkenler bulunmaktadır (Johnson, 2015). Fiziksel aktivite günümüzde çok fazla bir şekilde tekrar edilen ve önemi her gün yükselen bir kavram şeklinde karşımıza çıkmaktadır. İnsanların sağlıkları ile ilgili hastalıkların fiziksel aktivite ile alakalı olması fiziksel aktivite kavramının değerini daha da arttırdığı bilinmektedir. Dünya Sağlık Örgütüne göre fiziksel aktivite bireylerin yaşamlarını çok farklı yönlerden etkileyebilmektedir. Dünya genelinde bulunan ekonominin büyümesi, teknoloji alanında yaşanan gelişmeler ile yaşama daha basit bir hale getirmesi ve insanların yaşam standartlarının yükselmesi son derece önemli olan gelişmeler olarak kabul edilmiş olsa da bireylerin özellikle çocuk ve gençlerin Sedat her bir yaşam döngüsü içinde hayatlarının devam ettirmelerine sebep olduğu bilinmektedir. Bireylerin bütün yaşamlarının içerisinde Seden yaşam sürdüren insanlar da obezite, diyabet, kalp damar hastalıkları ve benzeri daha birçok hastalığa yakalanma ihtimali yükselmektedir (Gül, 2023). Fiziksel aktivite enerji harcayarak meydana gelen vücut hareketlerini anlatmak için kullanılan bir terimdir. Oturmak, yatmak ve uyumak dışında yapılan bütün aktivitelere kapsamaktadır. Günümüzde şehirlerin düzensiz kurulması, nüfus oranının yükselmesi, yoksulluk oranında artışın meydana gelmesi, suç oranlarının yükselmesi, trafikteki Yoğunluğun artması, kirli hava ortamlarının artması, park, spor ve dinlenme alanlarının az olması bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine negatif yönde etkilediği bilinmektedir (Bulut, 2013). Yapmış oldukları fiziksel aktivitelerin yararları hakkında yapılmış çalışmalar 1950 senesinden bu yana görülmektedir. Daha önceki senelerde yapılan çalışmalarda fiziksel aktivitenin sağlığı koruma ve hastalıkların meydana

gelmesine engelleme gibi insan sağlığına olumlu yönde etkileyen faydalarının olduğu söylenmektedir. 2000’li senelerde Amerika Birleşik Devletleri fiziksel egzersizlerin yaşam standartlarını arttırdığı, hastalık ve rahatsızlıklara karşı önleyici bir pozisyonda olduğu ve ölüm oranlarını azaldığını bildirmiştir (Blair, 2003). İnsanların yeteri kadar fiziksel aktivite yapmamaları dünya genelinde rastlanılan ölümlere sebep olan en önemli sebepler arasında gösterilmektedir. Bireyler için yeteri kadar fiziksel aktivite düz olmaması bireylerde, kanser kardiyovasküler hastalıklar ve diyabet hastalığına arttırırken insanların yaşam sürelerine de kısalttığı bilinmektedir. Farklı bir yönden bakacak olur isek fiziksel hareketsizlik içinde bulunan topluma tıbbi yönden görülmeyen ve yükselen maliyeti ve üretkenlik kaybı yoluyla da birtakım yükler yüklediği görülmektedir. Bu ve daha birçok olumsuz faktörü engellemek için fiziksel aktivite düzeyini bütün insanlar tarafından bilinçli bir şekilde ve yeterli düzeyde yapılması gerekmektedir (Norman, 1995). Çalışmanın amacı Kilis 7 Aralık niversitesinde bulunan idari personellerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite leğine vermiş oldukları yanıtlar neticesinde fiziksel aktivite düzeylerini belirlemektir.

# I.BÖLÜM

## 1.1.Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite insan vücudunda bulunan çizgili kasların kasılması sonucunda vücutta enerji harcanması ile sonuçlanan bedensel hareket şeklinde tanımının yapıldığı görülmektedir (Young ve Duncan, 2014). Bu duruma örnek verecek olur isek koşma, sıçrama, yürüme, yüzme, eğilme kalkma, bisiklet sürme, kolların ve bacakların gerçekleştirdiği hareketler ve baş ve gövde kısmında meydana gelen hareketler şeklinde söyleyebiliriz. Bu bilgilere ek olarak dans, egzersiz, oyun fiziksel aktivite şeklinde değerlendirildiği bilinmektedir (Ercan ve Keklicek, 2020). Bireylerin yaşamış oldukları fiziki ve sosyal ortamlarda fiziksel aktivite, spor ve egzersiz kavramları birbirine benzer kavramlar olarak görülmekte ve bu kavramlar birbirlerinin yerine kullanıldığı bilinmektedir. Ama spor, egzersiz ve fiziksel aktivite terimleri birbirlerinden değişik anlamlar taşımaktadır (Caspersen, Pereira ve Curran, 2000). Fiziksel aktivite ile ilgili çok fazla tanımın olduğu görülmektedir. Bunlara örnek verecek olur isek fiziksel aktivite kaslar ve eklemler yardımı ile enerji harcaması şeklinde ortaya çıkan beden hareketleridir. Fiziksel aktivite enerji harcanması ile sonuçlanan çizgili kaslar ile yapılan bedensel hareketler şeklinde tanımlanmaktadır (Scott, 2008). Fiziksel aktivite çizgili kaslar yardımı ile enerji tüketimine arttıran vücut hareketleri şeklinde tanımlandığı görülmektedir (Vural ve diğ., 2010). Fiziksel aktivitenin tanımı ise şu şekildedir. Fiziksel aktivite günlük yaşamda kas ve eklemler yardımı ile harcanması ile sonuçlanan, kalp ve solunum hızına yükselten ve yorgunluk ile sonuçlanan aktivitelerdir (Gür ve Küçükoğlu, 1992). Fiziksel aktivite insan vücudunda bulunan çizgili kasların kasılmaları sonucu meydana gelen bazal oranların üzerinde bir enerji harcaması gerektiren, çizgili kasların kontraksiyonu ile meydana gelen vücut hareketleridir (Pate ve diğ., 1995). Fiziksel aktivite tanımı ise rutin yaşamdaki birbirinden farklı olan aktiviteleri, fiziksel aktivite olarak kabul edilmesidir şeklinde yaptığı bilinmektedir (Bek, 2008). Fiziksel aktivite ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde fiziksel aktivitenin Hastalıklardan korunmada ve hastalıkların tedavi edilmesi sürecinde son derece önemli olduğu ve etkisinin göz ardı edilemeyeceği görülmüştür (Donnelly ve diğ., 2009). Fiziksel aktivite yaş fark etmeksizin küçüklerde, orta yaş ve ileri yaşlardaki bireylerde birden fazla sağlık problemine karşı mücadele edilmesinde kullanılan

yöntemdir. Fiziksel aktivite hangi yaş grubunda olursa olsun bütün insanlar için sağlık yönünden son derece yararlı olduğu bilinmektedir. Çocukların ve gençlerin sağlık gelişimi yönünden son derece önemli olduğu yapılan çalışmalarda da görülmektedir. Fiziksel aktivite sadece spor etkinlikleri şeklinde yorumlanmaması gerekmektedir. Fiziksel aktiviteyi bireylerin hayatlarını devam ettirmeleri, ev, iş, ulaşım yani hayatımızın bütün alanını içerisine alan yaşamımızın her yerinde olduğu bilinmektedir (Edwards ve Tsouros, 2006). Bu durumu daha detaylı açıklayacak olursak günlük yaşamda merdiven çıkmak, yürümek, günlük yapılması gereken sıradan işler yapmak ve bu benzeri şeyler fiziksel aktivite olarak helal olması gerekmektedir. Fiziksel aktivite sadece soru yapmak olmadığı da buradan anlaşılmaktadır. İnsanların doğası gereği hareketli bir yaşam için oluşturuldukları görülmektedir (Korucu ve diğ., 2020). Bu sebeple insan vücudunun yavaşlaması sonucu kişileri ruhsal ve fizyolojik yönden olumsuz etkilediği bilinmektedir (Cihan ve Şahbaz, 2020). İnsanlar vücutlarının canlılıklarını koruması için ve sağlıklarını sürdürmeleri için planlı ve tekrarlayıcı olan aktiviteler egzersiz şeklinde tanımlanmaktadır. Farklı bir yönde neler olacak olur ise egzersiz fiziksel aktivitenin planlanarak uygulanmasıdır (Ünal ve diğ., 2020). Egzersizin insan sağlığı üzerindeki faydası ve bağışıklık sistemi ne güçlendirmesi bütün araştırmacılar tarafından kabul edilmektedir. Yapılan araştırmaların incelenmesi sonucunda sadece biyolojik sağlık için değil ruhsal sağlık için de egzersiz son derece önemli olduğu sonucuna varılmaktadır (Çaka ve diğ., 2017). Bireylerin kendisi veya rakibini geçmesini amaç edinen, rekabet barındıran, belirli birtakım kurallar ile bireysel veya takım şeklinde gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler ise spor şeklinde tanımlandığı görülmektedir. Bazı Avrupa ülkelerinde spor kavramı egzersiz ve boş zaman fiziksel aktiviteleri şeklinde kullanıldığı görülmektedir. Yaşadığımız dönemde gerek çalışma hayatı ve gerekse teknolojinin gelişmesi sonucu kişileri hareketsiz bir yaşamına itildiği görülmektedir. Yaşanan bu ilerlemeler sonucunda insanlarda psikolojik sorunlar da meydana gelmiş ve spor böyle bir ortamda rahatlama şeklinde değerlendirildiği görülmektedir (Çaka ve diğ., 2017). Tanım olarak bakıldığında fiziksel aktivite kaç sene eklemlerin yardımı ile enerji harcanmasına sebep olan metabolizma hızına yükselten ve yoğunlukla sonuçlanan hareketlerin tamamı şeklinde olduğu bilinmektedir (Can, Arslan ve Ersöz, 2014). Enerji tüketiminde üç temel sistem rol oynadığı görülmektedir. Vücut enerjinin %60'ı ile yüzde yetmişini dinleyeninde

iken Solunum ve dolaşım sistemleri ile vücut ısısını dengelemesi ve ırk, kilo, genetik, yağ ve kas seviyesi vb. etmenler ile farklılaşan bazı metabolik hızı (BMH) oluşturmak amacı ile kullanılmaktadır. Vücutta enerji harcamasının %10'unu ile %10-15'ini ise vücuda alınan gıdaların sindirimi ya da boşaltımı için kullanılmakta ve kalan %20 ile %30'luk kısım ise fiziksel aktivite ya da kas aktivitesine harcadığı bilinmektedir (Can, Arslan ve Ersöz, 2014). Fiziksel aktivite terimi çok fazla kavramı içerisinde bulundurmaktadır. Fiziksel aktivite terimi ile ilgili olan bu kavramlar hakkındaki bilgiler şunlardır.

**Sağlık:** Hastalık ya da sakatlığın olmayışı değil, beden, ruh olarak tam iyi oluş halidir (WHO, 2000).

**Egzersiz:** Bireylerin sağlıklı bir yaşam devam ettirmeleri için belli bir süre içerisinde planlanarak yapılandırılmış hareketlerdir.

**Spor:** Bireysel veya takımlar halinde gerçekleştirilebilen birtakım kuralları bulunan rekabet içeren fiziksel aktivitedir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008).

**Fiziksel uygunluk:** Bireylerin çalışma kapasitesini tanımlamaktadır. Bu kavramı de kişilerin kuvvetine, dayanıklılığına, koordinasyonuna, çabukluğuna ve bu etkenlerin hepsinin beraber çalışması işlemine dayanmaktadır (Saygın ve diğ., 2011).

**eşdeğer (MET):** Enerji tüketiminin hesaplanması ve değerlendirilmesinde metabolik eşdeğer son derece önemlidir. Fiziksel aktivite sırasında kullanılan enerji şeklinde olduğu ve dinlenme sırasında bir dakikada lazım olan oksijen miktarı şeklinde tanımlanmaktadır (Öztürk, 2005). **Beden kitle indeksi (BKİ).** Kilonun boyun karesine bölünmesi sonucunda hesaplandığı bilinmektedir (Cho, vd. 2003).

**Sedanter davranış:** Dinleme halinin üzerinde enerji kullanılan ama enerji harcanmasında yükselme meydana getirmeyen uzanma, oturma, televizyon izleme, kitap okuma gibi hareketleri kapsayan aktiviteler şeklinde tanımlanmaktadır (Can, 2019).

**Dünya Sağlık Örgütüne göre sedanter yaşamları olan kişiler gerektiği kadar fiziksel efor kullanmayan spor ve egzersizlerde bulunmayan, yürüyüş gereçleri seçen ve boş zamanlarında televizyon izlemek, uyumak gibi pasif işler ile uğraşan bireylerdir (Patton, Gorman, 2012).**

**DSÖ sağlıklı ve yetişkin birey için haftada en az 150 dakika orta şiddetli aktivite veya haftada en az 75 dakika şiddetli fiziksel aktivite gerçekleştirilmesi gerektiğini açıklamaktadır. Bir günde en az 30 dakika ile haftada 5 gün gerçekleştirilen fiziksel aktivite yeteri düzeyde yapılan aktivite olarak kabul edilmektedir. Bireylerin bu**

süreyi minimum 10 dakikalık periyotlar şeklinde ve devamlı yükselterek birkaç haftalık sürecin ardından önerilen aktivite süresine ulaşabilecekleri den de söz edilmektedir (WHO, 2018).

### **1.1.1. Fiziksel Aktivitenin Önemi**

Yeteri kadar yapılmayan egzersiz çağdaş zamanların en önemli toplum sağlığı sorunlarından birisi olarak dikkat çekmektedir. Bu sebepten ötürü dünya genelinde fiziksel egzersiz oranı ve sonuçları farklı genel ve özel nüfuslarda değerlendirildiği görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü Dünya genelinde bulunan nüfusun yaklaşık olarak %60'ın tavsiye edilen günlük az fiziksel egzersize uygun yaşamadığını bilgilerine yapmış olduğu araştırmalar sonucunda elde etmiştir (Byrne ve diğ., 2012). Üretken dönemlerin modernizasyonu nedeniyle insanların fiziksel egzersizi aktiviteleri kimliğinin farklılaşması ve sedanter faaliyetlerin artması, teknolojiye en büyük ulaşımın yanı sıra, yine bu dönemde sağlık açısından olumsuz bir durum meydana getirmiştir. Fiziksel aktivite seviyesi ve aerobik kabiliyet de azalma, yürümede ve postürde farklılaşmalara sebep olduğu bilinmektedir (Canikli ve Kaldırımcı, 2008). Geçtiğimiz yakın dönemlerde yaşlılık dönemlerinde kişilerin yaşamlarını bağımsız bir şekilde sürdürmelerini sağlamak amacıyla yaşlanma nedeniyle meydana gelen sakatlıklar, rahatsızlıklar ve yetersizlikleri minimuma düşürmek amacıyla yaşlılıkta kişilerin toplumun üretken bir simgesi olduklarını hatırlatmak amacı ile fiziksel aktivitelerin değeri ayrıca gösterilmeye çalışılması gerekmektedir (Bek, 2008). Geçtiğimiz son yüzyıl içerisinde insanların yaşam süreleri sağlıklı yaşam ve ilerleyen teknoloji ile birlikte bu sürenin de arttığı görülmektedir. Bizimde olduğumuz yüzyılda dünyadaki insan nüfusunun yaklaşık olarak %7'sinin yaşı 65 yaş ve 65'ten daha büyük olduğu bilinmektedir. Bu oran gelişmiş ülkelerde %15'ten daha yüksek olduğu ve her geçen gün oranın daha da yükseldiği görülmektedir. Ülkemizde 65 yaş ve üstü toplumun 2005 senesinde ki orana yaklaşık olarak %5,7 iken bu oran 2050 yılında %17,6'ya yükseleceği öngörülmektedir. Bu yönden baktığımızda sağlık sorununun yaşlanma ile birlikte daha çok olacağı, bu sebeple sağlık hizmetlerinde yaşanabilecek sıkıntılara ve sağlık giderlerinde yükselişe sebep olacağı düşünülmektedir (Chilibeck ve diğ., 1995).

### 1.1.2. Fiziksel Aktivitenin Etkileri

Fiziksel olarak devamlı bir yaşam şeklinin faydaları hakkında birçok çalışma yapıldığı bilinmektedir. Fiziksel aktivitelerin düşük kardiyovasküler hastalık ihtimali, insülin direnci ve obezite beraberinde meme kanseri ve kolon riskini azaltması nedeniyle önemli olduğu bilinen gerçekler arasında yer almaktadır. Ergenler ve çocuk var fiziksel egzersizlerin çocukluk dönemi ve erişkin obezite ve hipertansiyon ihtiyacı mealini azaldığı ve duygusal iyilik ile bağlantılı olduğu yapılan çalışmalarda tespit edilmiştir. Bilimsel deliller planlı fiziksel egzersiz, aktivite ve kondisyonun sağlığın en önemli tamamlayıcıları arasında yer aldığı görülmektedir. Bir plan çerçevesinde ve yeterli oranında gerçekleştirilen fiziksel egzersizlerin spora katılım fiziksel ve mental sağlık ve sosyalleşme ile olma kaydı ile her yaş grubundan kadın ve erkekler üzerinde önemli faktörleri olduğu bilinmektedir (Kruk, 2009). İnsanların çocukluk dönemlerinde fiziksel etkinlik özellikle ergenlik dönemi ile beraber büyüme çağlarında kemik sağlığına çok büyük bir olumlu yönde etkisi bulunmaktadır. Bu dönemde bireylerden zıplama veya koşma tarzı kuvvetli olan etkinlikler çocukların kemik dirençlerini arttırmakta kullanılan fiziksel aktivite çeşitleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel aktivite yaşlı insanlarda özellikle kas kuvvetini, dengesini koordinasyonunu yükseltmek, dengesini kaybedip düşme riskini azaltmak ve osteoporotik kırık riskini azalttığı bilinmektedir (Yang ve diğ., 2016). Belli bir plan çerçevesinde yapılan fiziksel aktiviteler sağlığın çok farklı yönleri üzerinde olumlu yönde etkiye sahip ve çoklu kronik sağlık bozukluğu riskini düşürdüğü bilinmektedir. Çok fazla araştırmacının yapmış olduğu çalışmalarda planlı yapılan fiziksel aktivitelerin farklı farklı hastalıkların ve mental sorunların hem birincil hem de ikincil durumunun önüne geçilmesinde yararlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Vural ve diğ., 2010). Bireylerin yapmış oldukları fiziksel egzersiz düzeyi ile mortalite ilişkisi arasında negatif bir ilişki olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktivite seviyesi yükseldikçe mortalite riski minimuma inmektedir. Fiziksel aktivite dünyanın neredeyse hepsinde insan sağlığı ve kalp dolaşım sistemi hastalıkları, kanser ve diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar ve bu hastalıklara ek olarak yüksek tansiyon, yüksek kan şekeri ve obezite gibi risk faktörü çok olan hastalıklar için son derece önemli etkeni olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sebepten ötürüdür ki fiziksel aktiviteler bulaşıcı olmayan hastalıklardan kaynaklanan ölüm oranını azalttığı bilinmektedir.

### **1.1.3.Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi**

Fiziksel aktivite oranının düşük seviyede olması ile kronik rahatsızlıkların belirlenmesi ve sıhhat durumu arasında yakınlık son otuz senede çok sayıda çalışmaya konu olduğu görülmektedir. Sağlık seviyemizin farklı aıllardan etkileyen fiziksel aktiviteler bireysel ve toplumsal yönden belirlenmesi inkr edilemeyecek bir boyutta olduğu bilinmektedir. Bu sebepten ötürü fiziksel etki durumunu ölçen farklı değerlendirme metotları yapıldığı bilinmektedir (Christodoulou ve Cooper, 2003).

### **1.1.4.Fizikel Aktivitenin Sağlık zerine Etkisi**

İnsanların yaşamları boyunca sağlıklı ve aktif bir yaşam sürebilmeleri ve mental olarak Sağlam olabilmeleri için sağlıklarını olumsuz şekilde etkileyen her türlü davranıştan uzak durulması gerektiği bilinmektedir. Sağlıklı bir birey olarak yaşamımızı sürdürmek için fiziksel uygunluk seviyemizi st düzeyde olması Bizlere çok büyük bir fayda sağladığı görülmektedir. Günümüz koşullarında bazı durumlar bireyleri düzenli fiziksel aktivite yapmasının önünde engeller meydana getirmektedir. Bu durumun en büyük nedeni ise teknolojik gelişmeler olarak karşımıza çıkmaktadır. Dünyamızdaki teknolojik alanında ki ilerleme ile birlikte birey yaşamının kolaylaşması, düzenli fiziksel egzersiz yapma seviyesini kale değer bir şekilde azalttığı görülmektedir. Fiziksel egzersiz yapma seviyesinin azalması ile beraber fiziksel inaktiviteden kaynaklı sağlık sorunları meydana gelmektedir. Bir plan çerçevesinde ve tasarımı bir şekilde yapılan orta şiddetli ve şiddetli fiziksel aktiviteler, fiziksel inaktivite nedenleri sağlık sorunlarına indirdiği görülmektedir. Bu bilgilere ek olarak fiziksel yönden katkı sağlamasının yanında bireyde psikolojik ve mental yönden iyi olur halini de gerçekleştirmektedir (Monninkhof ve diğ., 2007).

### **1.1.5.Fiziksel Aktivite ve Sağlık**

Günümüzde insanların yaşam koşulları, sanayileşme ve ilerleyen teknoloji ile beraber çok önemli oranda değiştiği görülmektedir (Montoye, 2000). İskelet ve kas sorunları, kalp dolaşım sistemi rahatsızlıkları, kanser türleri, diyabet, obezite ve benzeri rahatsızlıkların çok fazla bir şekilde artmasına değişen hayat şartlarına bağlı bir şekilde meydana gelen sedanter yaşam şeklinin neden olduğu bilinmektedir. Dördüncü en büyük değiştirilebilir risk faktörü olarak fiziksel inaktivite görülmektedir (Vanhees, ve

diğ., 2005). Farklı hastalıklara neden olan ve hastalıkların meydana gelmesinde önemli bir etkiye sebep olan hareketsiz yaşam şekli fiziksel aktivite ile ortadan kaldırılması ile eşit düzeyde fayda sağladığı görülmektedir (Akyol ve diğ., 2008). Fiziksel uygunluk ve sağlık kavramları birbirleriyle çok yakından ilişkili olan kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel aktivite seviyesini yükseltmek ve egzersiz yapma ile fiziksel uygunluk geliştirilmekte ve çok daha iyi bir seviyeye gelmesi sağlanmaktadır (Akdur, 2003). Fiziksel aktivite insan vücudunun sağlığı üzerinde pozitif yönde sonuçlar oluşturmaktadır. Bunlara örnek verecek olursak kan şekeri ve kolesterolün dengelenmesi, kasların güçlenmesi, kalp sağlığının artması, postürün korunması, eklem hareketlerinin artması, dayanıklılığın artması ve benzeri daha birçok yönde olumlu fayda sağladığı görülmüştür. Bu faydaların yanı sıra bireyler arasında iletişimin yükselmesi ve sonucunda ruhsal ve sosyal sağlığı korunması, kabul görme ve sosyal uyumun yükselmesi, mental olarak sağlamlık ve stres ile başa çıkma vb. daha çok fazla pozitif yönde fayda sağladığı bilinmektedir. Sağlıklı bir şekilde hayatlarının devam ettirmeyi olumlu olarak etkilediği bilinmektedir (Bek, 2008). Fiziksel aktivitenin yukarıda bahsettiğimiz olumlu faydalarının yanı sıra günümüze de yapılmış olan çalışmalarda yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapan bireylerde kronik sırt ağrıları, hipertansiyon, kalp dolaşım sistemi hastalıkları, kalp krizi riski, yüksek kolesterol, diyabet, kol kan, obeziteyi, ölüm riski de son derece az olduğu, uyku düzenlerinde olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir (Çalık ve Algün, 2013).

#### **1.1.6.Fiziksel Aktivitenin Faydaları**

Bireylerin yapmış olduğu fiziksel aktiviteler yaşamlarının ilk yıllarından bu yana başlayan ve bireylerin gelişimini yaşamlarının sonraki yıllarında da etkileyebilecek bir durum olarak bilinmektedir. Son derece önemli bir yere sahip psikomotor gelişimin temeli yaşamın ilk yıllarından itibaren meydana gelmektedir. Üreyim anne karnındaki doğum öncesi döneminden başlayın ve kişinin yaşamı süresince süre gelen bir süreç olan psikomotor gelişim özünde hareket yeteneğinin kazanılmasına amaç edilmektedir. İnsanların vücutlarının kullanımı kaba motor hareket, kast sisteminin kullanılması, ince motor hareket olarak iki farklı kısma ayrıldı bilinmektedir. Psikomotor gelişim üç farklı şekilde belli bir düzen çerçevesinde oluşmaktadır. Bu sıra büyük kas gruplarından küçük kas gruplarına, baştan ayağa ve içten dışa olacak şekilde sıralanmıştır (MEGEP,

2013). İnsan vücudunda bulunan kaslar farklı kuvvet antrenmanları ve fiziksel aktiviteler ile güçlenmekte, eklemlerde bulunan kıkırdak yoğunluğu yükselmekte, kemikler, bağlar ve tendonların kırılma kuvvetleri artmakta ve kaslarda artış oluşmaktadır. Bireylerin yapmış oldukları fiziksel egzersizler ile beraber kilo optimal seviyede tutulur, kaslardaki damar yoğunluğu yükseltilerek bayanlardaki menopoz ile daha sonraki senelerde karşılaşılabilecek olası kemik kaybını minimuma indirerek, hareket sistemi güçlendirildiği bilinmektedir. Psikolojik ve mental olarak tam bir iyilik şeklinde olmayı gerçekleştirir, kişiye rahatlatır ve kişinin boşluğa düşmesini önler. Kişiler yapmış oldukları fiziksel egzersizler ile birbirinden farklı roller de elde ederler. Bu sebepten dolayı sosyal yönden kendini geliştirerek sosyal çevrelerini çoğaltırlar. Ruhsal olan sorunlar ile başta çıkmayı sağlarlar (Aracı ve Aracı, 2014). Bireylerin yapmış oldukları fiziksel aktivitenin farklı bir yararı ise insülin hassasiyetini artırması ve plazma insülin oranını düşürerek glikoz toleransını artırmasıdır. Fiziksel aktivite kişilerin fazla kilolarına vermelerinde çok önemli bir yoldur (Ersoy, 2011). Bireylerin düzenli bir şekilde yaptıkları fiziksel aktivite ile bedenlerinde bazı değişimler meydana gelmektedir. Bunlara örnek verecek olur isek vücudun hareket sistemindeki kasların esnekliği artar ve bu kaslar sağlamlaşır, kalp dolaşım sisteminin artması, cinsel aktivite ve dolaşımın işlevlerini artırması, kolesterolün minimuma inmesi ve kan basıncının azalması diye sıralayabiliriz (Kalyon, 1997).

### **1.1.7.Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler**

Biyolojik, fiziksel ve sosyal çevre fiziksel aktivitenin en önemli belirleyicileri olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktivitenin belirleyici faktörleri katılımı arttırıcı bir rol oynamaktadırlar. Zaman noksanlığı, fiziksel aktiviteyi engelleyici etmenlerden biri olmasının yanında buna ek olarak psikolojik, fizyolojik ve davranışsal değişkenleri de içine alan birden fazla değişkenin fiziksel aktiviteyi etkilediği bilinmektedir. Vücut kompozisyonunun fiziksel aktivite alışkanlığının etkili bir belirleyicisi olmasına rağmen, obez insanların sıklıkla inaktif oldukları bilinmektedir. Üzerinde yapılmış olan bir çalışmaya göre sigarayı kullanan bireylerin sigara kullanmayan bireylere göre egzersiz programlarını bırakmaya daha elverişli oldukları belirlenmiştir (Trost ve diğ., 2002). Araştırmacıların yapmış olduğu bazı çalışmalar teknolojiye yaşanan gelişmeler, ekonomide yaşanan büyüme hızı ve kentleşme oranının gitgide yükselmesi gibi

durumların kişileri sedanter bir yaşama ittiği ve fiziksel aktivite prevalansının gelişmiş ülkelerde daha çok olduğu bilinmektedir (Guthold ve diğ., 2008). Bu bilgilere ek olarak bazı çalışmalarda ise sosyoekonomik yönden yüksek gelir seviyesine sahip kişilerin farklı ve güvenli rekreasyonel alanlara ulaşabilir olduğu ve bu sebepten ötürü insanların aktif yaşama yönlendiği ile arasında olumlu bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım oranında rekreasyona ortamlara erişebilir olmaz çok önemli bir noktadır. Bu duruma ek olarak cinsiyet, yaş, sosyal ekonomik, eğitim, çevre psikolojik ve biyolojik faktörleri de fiziksel aktivite ya bireylerin katılımı yönünde son derece önemli olduğu belirlenmiştir (Karaca, 2008). Demografik ve biyolojik etmenler, yaş mesleki yaş, çocuk sayısı, eğitim, cinsiyet, kalp, düz sosyal, ergenlik, medeni durum, kilo, bu ve benzeri faktörleri kapsamaktadır. Psikolojik, bilişsel ve emosyonel faktörler ise davranış kalıpları, fiziksel aktivitenin önündeki engel, fiziksel aktiviteden duyulan haz, fiziksel aktivite yapmadaki, isteksizlik, sağlık, zaman psikolojik, din, kişilik, güven, kaygı gibi daha birçok etmeni içerisinde bulundurmaktadır. Davranışsal nitelikler ve beceriler ise geçmişteki aktivite durumu, egzersiz programı, beslenme okul içerisinde spor, yapma engelleri aşma, Sigara alkol gibi maddeler kullanma gibi etmenleri içerisinde barındırmaktadır. Sosyal ve kültürel etmenler ise sosyal statü, egzersiz protokolü, protokol, uyum, sosyal grup, doktor bilgi gibi etkenleri içermektedir. Fiziksel çevre faktörleri ise hizmetten yararlanma, ışıktandır, mevsim sıcaklık, ekonomi, tasarım, güvenlik ve benzeri etkenler yer almaktadır. Fiziksel aktivitenin özellikleri ise şiddet, yoğun, sıklık ve algılanan zorluk seviyesi olarak bilinmektedir (Erdal, 2018).

#### **1.1.8.Çocuk, Genç ve Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite**

Dünya genelinde onay alan fiziksel aktivite terimi enerji harcanması ile vücutta meydana gelen hareketleri tanımlamak için kullanıldığı bilinmektedir. DSÖ'ne göre fiziksel aktivite enerji harcamayı lazım kılan, çizgili kaslar aracılığıyla oluşturulan beden hareketleri şeklinde tanımlanmıştır (Tarakçı ve diğ., 2016). Fiziksel aktivitenin yararlı ve hareketsiz yaşam şeklinin olumsuz etkilerine dair farklı noktaların çoğalmasi ile beraber çocuklarda ve gençlerde fiziksel aktivite düzeyi birçok akademisyen için araştırma konusu olmuştur (Liukkonen ve diğ., 2014). Yapılan bütün fiziksel aktivitelere katılımı çocuklar açısından en doğal hak olarak görülmektedir. Çocukların

hareket yeteneklerini geliştirmek, sağlıklı alışkanlıklar edinmelerini sağlamak ve yaşamları boyunca sağlıklı ve refah içerisinde sağlık yönünden yüksek hayat standartlarına sahip olmak için çocukluk ve ergenlik dönemi önemli bir dönüm noktası olarak bilinmektedir. Çocukların yaşamlarında geçirdikleri bu dönemde fiziksel aktiviteye katılım ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının temelini gerçekleştirilmesi çocukların normal büyüme ve gelişmelerini sağlamak ve koruma bakımından son derece dikkat edilmesi gereken bir durum şeklinde bilinmektedir (Hallal ve diğ., 2006). Günümüzde yapılan birçok bilimsel araştırmada çocukların fiziksel kapasite düzeylerinin 20. yıl öncesindeki çocuklardan çok daha düşük olduğu ortaya çıkarılmıştır (Eime ve diğ., 2016). Teknolojik alımını yaşanan ilerlemeler ile beraber internet kullanımının ve bilgisayar oyunlarının artması çocuklara fiziksel aktiviteden uzaklaşmalarına neden olmuştur. Gençler üzerinde yapılan çalışmalarda ise fiziksel aktivitelere katılımı yüksek olan gençlerin daha az televizyon ve bilgisayar ile zaman geçirdikleri görülmektedir (Suetani ve diğ., 2018). Çocukların ve gençlerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirleme için kullanılan saha ve performans testlerinde iyi bir komisyona sahip olan çocukların da gençlerin vücut kompozisyonları ve vücut yağ oranları dengeli olduğu görülmektedir (Marin-Puyalto ve diğ., 2019). Bu durumun tam tersi olarak televizyon ve bilgisayar başında zamanının büyük bir bölümünü geçiren sedanter çocuklar ve gençlerin obezite ile arasında pozitif yönünde korelasyon olduğu tespit edilmiştir (Psaltopoulou ve diğ., 2019). Yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin fiziksel aktivite seviyesi ile hipertansiyon ve kalp dolaşım sistemi risk faktörleri içerisindeki ilişki çocuklarda görülen fiziksel aktivite ve hastalık riski arasında büyük bir oranda benzerlik olduğu görülmüştür (Barker ve diğ., 2018). Çocukluk dönemi ile başlayan ve ergenlik yetişkinlik ile devam eden süreç içerisinde düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktivitelerin kardiyovasküler rahatsızlık riskinin minimuma indirmede önemli bir yerinin olduğu bilinmektedir (Verswijveren ve diğ., 2018).

## **1.2.Fiziksel Aktivitenin Özellikleri**

Rrutin hayatta, çizgili kaslar kullanılarak enerji harcamayı gerektiren hareketler fiziksel aktivite olarak tanımlanmıştır. Fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinden önce dikkat edilmesi gereken bazı önemli unsurlar bulunmaktadır. Bunları ise şu şekilde sıralayabiliriz (Alpözgen ve Özdiñler, 2016). Fiziksel aktivitenin özellikleri, vücudun

hareketini içeren ve çeşitli sağlık faydaları sağlayan bir dizi davranışı kapsamaktadır. Fiziksel aktivitenin bazı temel özellikleri: Fiziksel aktivite, aerobik egzersizler (koşu, yüzme, bisiklet), direnç antrenmanı (ağırlık kaldırma), esneklik egzersizleri (yoga, pilates), denge antrenmanları ve spor faaliyetleri (basketbol, futbol) gibi birçok farklı türde olabilmektedir. Fiziksel aktivitenin yoğunluğu düşük, orta ve yüksek düzeyde aktiviteler (yürüyüş, hafif tempolu koşu), kalp atış hızını artırırken, yüksek yoğunluklu aktiviteler (koşu, yüksek tempolu dans) daha fazla enerji gerektirmektedir. Fiziksel aktivite düzenli olarak yapılmalıdır. Sağlıklı yaşam için haftalık belirli bir süre önerilir. Yetişkinler için haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta veya 75 dakika yüksek yoğunlukta aerobik aktivite önermektedir (DSÖ). Fiziksel aktivitenin sağlık üzerinde birçok olumlu etkisi vardır. Bunlar arasında kalp sağlığını iyileştirme, tansiyonu düşürme, tip 2 diyabet riskini azaltma, kemik sağlığını artırma, zihinsel sağlığı iyileştirme ve daha uzun bir yaşam süresi yer almaktadır (Hakanen ve diğ., 2006).

### **1.2.1.Fiziksel Aktivitenin Şiddeti**

Fiziksel aktiviteye katılım sağlamak amacıyla bireylerde bulunması gereken azim ve istegim önemi olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz yoğunluğu mutlak veya izafi olacak şekilde belirtilmektedir. Mutlak şiddet gerçekleştirilecek işin seviyesi ve dikkate alınmayan bireysel fizyolojik kapasitelerin seviyesi ile tespit edilmektedir. Nispi yoğunlukta, kişisel aktivite oranı hesaba dahil edilecek bu yönde yoğunluk oluşturulmaktadır. Dayanıklılıkla aktivitesi için nispi yoğunluk, bireyin maksimum aerobik seviyesi, oksijen tüketimi, ihtiyaç oranı ya da en yüksek kalp atış hızı oranı şeklinde söylenmektedir (Irmak ve diğ., 2008). Bir MET, istirahatte iken üretilen enerji seviyesidir. MET fiziksel egzersiz şiddetini belirlemek için kullanılan kaynaklar arasında yer almaktadır. Fiziksel aktivite esnasında kullanılan oksijen ise ml/kg/dk. şeklinde ifade edilmektedir (Özcan, 2002). MET değeri ve aktivitenin zamanı çarpılarak haftalık MET dakikalık bir sonuç bulunmaktadır. Fiziksel aktiviteler önemli olmalarına göre üç farklı tarzda ele alınmaktadır. Bunlar hafif, orta ve yüksek şiddetli fiziksel egzersizler olarak sıralanmaktadır. Sağlığımızı devam ettirmek ve sağlığımızı ilerletebilmek için orta ve yüksek şiddetle egzersizler seçilmesi gerekmektedir (Nahas, Goldfine ve Collins, 2003).

### **1.2.2.Fiziksel Aktivitenin Sıklığı**

Bireylerin yapmış oldukları fiziksel aktivitelerin haftada kaç kez gerçekleştirildiği bizlere fiziksel aktivitenin sıklığına dair bilgiler sunmaktadır. Genellikle, zaman oturma ya da küme gibi belirteçler ile bu durum belirtilmektedir. Fiziksel aktivite hafta içerisinde belirli aralıklar ile yapıldığında daha etkili olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivitenin sıklığı zaman ile aşamalı olarak yükseltildiği bilinmektedir. Fiziksel aktivitenin devamlı olması elde edilecek fayda yönünden son derece önem taşımaktadır (Robison ve Miller, 2004).

### **1.2.3.Fiziksel Aktivitenin Süresi**

Bireyler mi yapmış oldukları fiziksel aktivitenin yapıldığı zaman dilimi yani fiziksel aktivitenin uzunluğu şeklinde ifade edilmektedir. Genellikle dakika cinsinden ifade edildiği bilinmektedir. Sağlıklı bir insan olmak için ve sağlıklarını devam ettirebilmek için yetişkinler haftada 150 dakika süren fiziksel aktiviteler yapmaları gerekmektedir. Fiziksel aktivitenin süresi, yoğunluğu ve sıklığı yaş gruplarına göre değiştiği bilinmektedir (Nahas, Goldfine ve Collins, 2003).

### **1.3.Fiziksel Aktivite Türleri**

Fiziksel aktiviteler fiziksel uygun, özelliklerine göre dayanıklılık, kuvvet, esneklik ve denge egzersizleri olmak kaydıyla dört farklı şekilde incelenmektedir (Ersoy, 2016). Aerobik aktiviteler denge, esneklik ve kuvvetlendirme olacak şekilde gruplandırılmaktadır (Müezzinoğlu, 2014). Aerobik egzersizlerin kardiyovasküler sağlık üzerindeki faydalarını geniş bir şekilde incelemiştir. Bu tür egzersizlerin, kalp sağlığını iyileştirdiği, kolesterol seviyelerini düşürdüğü ve obeziteyi önlediği gösterilmiştir. Direnç antrenmanının kas kütesini artırma, kemik yoğunluğunu artırma ve metabolizmayı hızlandırdığı, eklem sağlığı, kas gerginliğini azaltma ve genel hareketliliği artırma konularındaki faydaları olduğu bilinmektedir. Özellikle yaşlı popülasyonlarda düşme riskini azaltma konusuyla ilgili olarak egzersizlerin faydalarını inceleyen çalışmalar, denge ve stabiliteyi artırmanın önemini vurgulanmıştır. Fonksiyonel antrenman, günlük yaşam aktivitelerine hazırlık sağlamak için tasarlanmıştır. Literatür, bu tür antrenmanların genel hareketlilik, denge ve koordinasyon üzerindeki etkileri bildirilmiştir (Thorp ve diğ., 2012).

### **1.3.1.Dayanıklılık (Aerobik) Egzersizi**

İnsan vücudunun oksijen kullanma seviyesini arttıran, büyük kas gruplarının, solunum hızını yükselten ve yüksek oranda kalp azıp atım hızına ulaşılan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Bulut, 2013). Dinamik Kasım oksijen gereksinimini gidermek için 60 kat hızı ve solunum hacmi üreten bir fiziksel aktivite olarak açıklanmaktadır (Wang ve Xu, 2017). Kalp dolaşım sistemi ve solunum sisteminin düzgün bir şekilde çalışmasına yardım eder ve daha çok enerji üretilmesine katkı sağlar. Aynı bir çalışmalar dayanıklılık çalışmaları olarak da isimlendirilmektedir. Dayanıklılık yükseldikçe fiziksel aktiviteler daha uzun süre yapıldığı yapılan araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir (Demirel ve diğ., 2014). Yürüyüş ve ev işlerinden tutunda organize bir şekilde planlanmış egzersiz problemlerine ve eğlenceli sporlara kadar uzandığı bilinmektedir. Yürüme, golf, bisiklet sürme, tenis oynama, dans dayanıklılık çalışmalarına örnek olarak gösterilebilir. Dayanıklılık fiziksel aktivitenin yorgunluk duymadan uzun bir zaman sürdürülmesidir. Büyük kas gruplarının kullanımına barındıran ve insan vücudunun oturacağı kullanma kapasitesini arttıran egzersizler olarak bilinmektedir. Bu egzersizler belli oranda şiddet, sıklık ve süre içerisinde gerçekleştirilmesi gerekir. Bireylerin dayanıklılıkları arttıkça fiziksel aktivitelerini yorgunluk hissi yaşamadan uzun süreler devam ettirirler (Nemet ve diğ., 2005). Egzersizlerin bireylerin yürüme temposuna benzer tempo ile devam ettirmesi kendileri açısından faydalı olacaktır. Dayanıklılık aktiviteleri kalp, solunum ve dolaşım sistemimize olumlu katkıları olduğu bilinmektedir. Haftalık olarak 5 ile 7 gün şeklinde planlanması gerekmektedir. Dayanıklılık aktivitelerin süresi ise 150 dakika şeklinde planlanması gerekmektedir (Özer, 2016). Yapılan bazı çalışmalarda haftada 150 dakikalık aktiviteyi ile sağlığın kazanılması ve sağlığın ettirilmesi için orta düzeyde temponun yeterli olduğu belirlenmiştir. Sağlık yönünden yüksek düzeyde yarar elde edebilmek için orta şiddetli ve şiddetli fiziksel aktivite haftada 300 dakika olacak şekilde planlanması gerekmektedir. Bireylerin mevcut durumlarındaki kapasiteye yükseldikçe yapmış oldukları aktivitelerde kademeli olarak arttırılması gerekmektedir. Böyle yapılan programlar sonucunda kas ağrıları ve yaralanma ihtimali minimuma indiği görülmektedir (Grössing, 1991). Bireyler egzersiz yaparken ayakkabı ve giysileri rahat olacak şekilde seçilmesi gerekmektedir. Yapılan egzersizin güvenli bir şekilde devam

ettirilebilmesi için uygun olan bazı önlemler alınması gerekmektedir (Polat ve diğ., 2003).

### **1.3.2.Kuvvet Egzersizi**

Kuvvet bir dirence karşı koyabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bir nesneyi yerden kaldırmak, bir yükü taşımak, ağır bir eşyayı çekmek ya da itirmek güçlü kasları bulundurmaya gerektirmektedir. Yetişkin bireyin bir eşyayı taşıyabilmesi için kol kaslarının yeteri oranda gücünün olması lazımdır. Bireylerin güçleri yükseldikçe bir ağırlığı kaldırabilir ya da bir nesneyi atabilirler (Gedik, 2003). Ağırlık yüklemesi yüksek kas gerginliği yaratan, kas sağlayan fiziksel aktiviteler olarak açıklanabilir (Rütten ve Pfeifer, 2016). Kuvvet etkinlikleri kasları farklı dirençlere karşı koruyan faaliyetler şeklinde tanımlanmaktadır ve kas ve kemik kaybına önlemektedirler. Kas ve kemikleri güçlendirir, postürü düzeltir ve osteoporoz gibi hastalıkların meydana gelmesine minimuma indirirler ve vücudumuzda bulunan yağ seviyesini minimuma düşürür (Ersoy, 2016). Bireylerin haftada iki gün vücutlarının değişik bölgelerinde bulunan kaslar için egzersiz gerçekleştirmek kas hacminin ve gücün korunmasına ve gücün ilerletilmesini gerçekleştirmektedir. Bu tarz aktiviteler alt ve üst bacaklar, kalça, karın, sırt, göğüs, kol ve ön kol, omuz bölgelerinin hareketlerini içermektedir (Savcı ve diğ., 2006). Kuvvet aktiviteleri kasların kuvvetli bir şekilde gerilmesini meydana getiren egzersizler olarak bilinmektedir. Güç çoğaltan egzersizlere örnek olarak ağırlık kaldırmak, merdiven taşımak, sırt çantası taşımak, kol kaslarını çekmek, mekik çekmek ve kuvvet antrenmanları yapmak vb. egzersizleri sayabiliriz. Bireylerin yaşamlarında sağlıklı bir hayat devam ettirmeleri için kas boyutumuzu ve gücümüzü çoğaltmamız ve elde ettiğimiz kazanımlarımızı sürdürmemiz büyük oranda önem taşımaktadır (Gedik, 2003). Bireylerin yapmış oldukları kuvvet antrenmanlarında istenilen seviyeye gelmesi belirli bir zaman dilimine kapsamaktadır. Bireylerin yapmış oldukları kuvvet egzersizleri Öncelikle 5-10 dakika hafif ağırlık kaldırma ile başlamalı ve kaldırma teknikleri düzgün bir şekilde uygulanarak yapılması gerekmektedir. Daha sonrasında ise kaldırılan ağırlık kademeli olarak yükseltilebilir (Gedik, 2003). Burada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta ise sürantrene olmadan sınırların zorlanarak performansını yükseltilmesi gerektiğinin bilinmesidir (Savcı ve diğ., 2006).

### **1.3.3.Esneklik Egzersizi**

Esneklik insan vücudunda bulunan eklemlerin hareket açısından yüksekliği şeklinde ifade edilmektedir. Herhangi bir fiziksel aktivite gerçekleştirirken beden, kol ve bacaklar rahat bir şekilde hareket edebilmektedir. Yetişkin bir bireyin esnek vücuda sahip olması normal yaşamındaki pek çok aktiviteyi gerçekleştirebilmesinde ona son derece kolaylıklar sağladığı öğrenilmektedir. Kalça ve bacaklar daha esnektir ve bu sebepten ötürü oturup kalkmak, omurgayı rahat bir şekilde ileri geri olacak şekilde hareket ettirmek gibi konularda bireylere yarar sağladığı bilinmektedir (Gedik, 2003). Esneklik çalışmaları ısınma aktiviteleri ile başlanması gerekmektedir. Isınma egzersizlerinin ardından ise aktif hareketlilik egzersizleriyle sürdürülmeli ve devamında ise optimal düzeyde bir gerilim seviyesine ulaşıldığında esnekliğin 10 saniyeye kadar gerilemesi beklenen durumlar arasında yer almaktadır. En son gerilmeye ulaşıncaya kadar normal nefes alınmalı ve nefes almaya kadar sürdürülmesi gerekmektedir. Hareketlilik ya aktivitelerin sonraki aşamalarında ise gerilimler kademeli olacak şekilde artırılması gerekmektedir. Hareketlilik aktiviteleri alıştırmaların ısınma ve soğuma bölümlerinde kullanıldığı bilinmektedir (Bek, 2012).

### **1.3.4.Denge Egzersizi**

Denge bireylerin içerisinde olduğu bir pozisyonu devam ettirebilme yeteneği olarak bilinmektedir. İyi bir denge yeteneği için görsel duyum, iç kulaktaki denge ve güçlü derinlik, kaslar oldukları kadar güçlü bir şekilde olması gerekmektedir. Bireylerin dengi yeteneklerini geliştirebilmek için aktiviteler basit dengeleme hareketleri ile başlatılması gerekmektedir. Bu aktiviteler tek ayakta durmak, bacağın öne, geriye veya yana hareket ettirilmesi, tek ayakta çömelme ve benzeri hareketler olarak söylenebilir. Denge gelişimi ile alakalı egzersizler basit bir evrede başlar ve gitgide artacak bir şekilde egzersizler çoğaltılarak denge gelişimi sağlanmış olur. Hareketin kavranma evresinde denge seviyesi arttıkça, gözlerin kapalı olduğu zamanlarda dahi temassız egzersizler gerçekleştirilerek günlük seviyesi yükseltilebilir (Cox ve diğ., 2006).

### **1.3.5.Rekreasyonel Aktiviteler**

Rekreasyonel aktiviteler insan vücudunda bulunan iskelet kaslarının kasılması ile birlikte enerji harcama ile sonlanan bedensel hareketler şeklinde açıklanmaktadır. Zevk

ve eğlence amaçlı gerçekleştirilen aktiviteleri ifade eden aktif rekreasyon dinlenme seviyesinin üzerinde fiziksel aktivite gerektiren ve sonuç olarak televizyon seyretmek ve oturmak gibi pasif rekreasyonel aktiviteleri buldurmeyen aktiviteler şeklinde açıklanmaktadır (Ersoy, 2016).

#### **1.4.Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi**

Fiziksel aktivite seviyesi bireylerin yapmış oldukları aktivitenin sıklığı, yoğunluğu ve süresine göre farklılık gösteren bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Haftada kaç kez aktiviteye katılım gerçekleştirildiği sıklığı, aktivitenin hafif, orta ve şiddetli olarak belirtilmesi ise aktivitenin yoğunluğunu belirtmekte kullanılan değişkenler arasında yer almaktadır (Welk, Corbin ve Dale, 2000). Fiziksel aktivitenin bir göstergesi şeklinde kabul edilen günlük enerji harcamasının değerlendirilmesi için farklı farklı ölçüm tarzları bulunmuştur. Bu yöntemler subjektif yöntemler ve objektif yöntemler olarak iki grupta incelenmektedir (Özer, 2016).

##### **1.4.1.Sübjektif Yöntemler**

Bu kısımda çalışan kişiler iş, ulaşım, ev işleri, serbest zaman gibi fiziksel aktivite alanlarına ölçmek amacıyla kullanışlı, çokça insana rahat bir şekilde uygulanabilen, düşük maliyetlere sahip subjektif yöntemleri tercih etmektedirler. Anketler, fiziksel aktivite parametrelerinin nasıl elde edildiğine ve nasıl raporlandığına göre farklılaşmaktadır (Prince ve diğ., 2008).

###### **1.4.1.1.Anket Yöntemi**

Fiziksel aktivite anketleri kolay bir şekilde uygulanabilen, maliyeti düşük olan ve katılımcılar aracılığı ile kabul gören bir yöntem olarak bilinmektedir. Anketler genellikle iki yöntem ile beraber uygulanırlar. Bu yöntem ise mülakat yöntemi ve öz raporlama yöntemi olarak bilinmektedir (Ainsworth, 2010).

###### **1.4.1.2.Günlükler**

Kritik yöntem şeklinde kabul edilen aktivite günlükleri bireylerin belirli aralıklar ile bütün aktivitelerin kayıtlarının oluşturulmasını gerektiren, geçerlilik çalışmalarında başvurulan yöntem olarak bilinmektedir. Burada kaydedilen bilgi değişebilmekte ve

genellikle aktivitenin tipi, yoğunluğu, başladığı var gittiği saat not alınmakta ve aktivite listesine göre şiddetin hesaplanmasında MET skor listesi kullanıldığı bilinmektedir. Günlük yöntemin de ayrıntılı veri elde edilerek anketlerin hatırlanma problemleri gibi sınırları minimuma indirilmektedir (Ainsworth ve diğ., 2015). Günlük yönteminin avantajları ise Güvenilir ve geçerli olması, uygulama aşamasında kolaylıkla uygulanabilir olması, objektif yöntemler ile alınan verilerden daha az güvenilir ve geçerli olması, geçmişe dönük hatırlamalarda sıkıntılar yaşanması ve ahlak kültür veya sosyal ekonomik gibi değişkenliklerden etkilenebilmesi şeklinde sıralayabiliriz (Özer, 2016).

#### **1.4.2.Objektif Yöntemler**

Teknolojik alanında yaşanan gelişim pedometre ve akselerometre gibi objektif ölçüm yöntemlerinin bulunmasına sağladığı bilinmektedir. Aynı şekilde objektif ölçüm yöntemlerinin maliyetlerinde düşüş meydana getirerek subjektif yöntemlere karşı alternatif seçeneklerin bulunması da sağladığı bilinmektedir. Bu yöntemler yürüyüşe duyarlı olup fiziksel aktivite kayıtlarını sürekli ölçebilen ve farklı egzersiz yoğunluklarında ölçüm yapabilen özelliklerinin olması sebebiyle tahmini olarak bir enerji hesaplaması da yapmaktadır (Ainsworth ve diğ., 2015). Objektif yöntemde çift etiketli su, indirek kalorimetre, hareket sayaçları, doğrudan gözlem, kalp atım sayısı monitörü, adımsayarlar kullanıldığı bilinmektedir. Objektif yöntemde fiziksel aktivite seviyelerinin niceliksel değerleri elde edilmektedir (Özer, 2016).

##### **1.4.2.1.Çift Etiketli Su (DLW)**

Bireylerin enerji tüketimini tespit etmek için kullanılan yol gösterici bir yöntem olarak bilinmektedir. İki stabil izotop kullanılarak idrarda belirli bir zaman devamlı ölçülebilmektedir. Kiloya göre, çalışmaya katılanlar bu izotopların belli bir kısmını içmektedirler. Bir kütle spektrometres idrarda metabolize olmayan izotop miktarını belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Bu yöntemde az çaba ile objektif veri bulunmaktadır. Ama bu yöntemin ikiz dezavantajı bulunmaktadır. Bu dezavantajlar maliyet açısından ekonomik olmayışı ve yapılan aktivitenin tipini ayırt edememesidir (Bonney ve diğ., 2001).

#### **1.4.2.2.İndirekt Kalorimetri (IC)**

Kullanılan bu araç ile aktivite esnasında oksijen tüketimini tespit edilerek enerji harcanması hesaplanması işleminde kullanılmaktadır (Lamonte ve Ainsworth, 2001). İndirekt kalorimetri (IC), bir kişinin enerji tüketimini veya metabolik hızını dolaylı yoldan ölçmek için kullanılan bir tekniktir. Bu yöntemde, enerji üretimi ile ilişkili gaz değişimleri analiz edilmektedir. Özellikle insan fizyolojisi, beslenme ve spor bilimi alanlarında yaygın olarak kullanılmaktadır. İndirekt kalorimetri, enerji tüketimini anlamak ve farklı metabolik süreçleri analiz etmek için güçlü bir araçtır. Bu teknoloji, sporcuların antrenmanlarını optimize etmelerine, bireylerin beslenme ve kilo verme hedeflerine ulaşmalarına ve sağlık profesyonellerinin metabolik sağlıkla ilgili kararlar vermelerine yardımcı olarak karşımıza çıkmaktadır. İndirekt kalorimetri, organizmanın oksijen tüketimi ( $VO_2$ ) ve karbondioksit üretimi ( $VCO_2$ ) üzerinden enerji tüketimini hesaplamaktadır. Organizma oksijen kullanarak enerji üretirken, metabolik yan ürün olarak karbondioksit ve su oluşturur. IC, enerji tüketimi hakkında bilgi edinmek için bu gaz değişimlerini ölçmektedir (Parry ve diğ., 2013).

#### **1.4.2.3.Akselerometreler**

Akselerometreler bireylerin yapmış olduğu fiziksel aktivitenin frekansı, süresi ve yoğunluğuna dair bilgi vermektedir. Elde edilen verilerin analizlerinin yapılması için sayıların toplandığı, araştırmacı aracılığı ile önceden tanımlanabilen 1 ile 60 saniye arasında değişen zaman aralıkları yer almaktadır ve genellikle fiziksel aktivite sınıflaması için 60 saniyelik zaman aralığı kullanıldığı bilinmektedir. Ölçüm sonrasında elde edilen rakamsal değerler direkt ivmenin büyüklüğü ile alakalıdır ve ham verilerden alınan rakamlar metrik ölçüme çevrilerek enerji tüketmesi sedanter davranış ile geçirilen zaman, hafif, orta ve yüksek şiddette fiziksel aktivite kategorileri bulunmaktadır. Bu yöntemin avantajları ise saniye ya da dakika odaklı İzlem yapılabilme imkânı sunması, statik ve dinamik hareketleri ölçebilir bir yapıya sahip olması teknik uzmanlık gerektirmesi, özel donanımına sahip olması, yazılım ve bireysel programlama gerektirmesi şeklinde sıralayabiliriz. Bu bilgilere ek olarak kimi akselerometreler türlerinin maliyetlerinin çok yüksek olması çok fazla bireyin katılacağı araştırmalarda kullanılmaları etkileyebilmektedir (Can, 2019). Akselerometreler çok farklı boyutlarda olabilmektedir ve özellikleri yönünden her gün daha da gelişmekte ve bu sebeplerden

dolayı bütün yaş gruplarında rahatlıkla kullanılabilir (Dencker ve Andersen, 2008). Bu cihazlar fiziksel aktivitenin yapıldığı zaman içerisinde ya da gün bitimine kadar kullanılabilir. Bu cihazların suya dayanıklı olan modelleri ve vardır ve bunlar yüzme duş alma gibi su ile yapılan aktiviteler esnasında kullanılmaktadır (Özer, 2016).

#### **1.4.2.4.Kalp Atım Hızı Monitörü**

Çocuklarda ve yetişkinlerde enerji harcamanın seviyesini ve fiziksel etkinlik seviyesini bulmak amaçlı kullanılan objektif olan yöntemler arasında yer almaktadır (Güvenç ve diğ., 2011). Bu cihaz ile çocuklarda fiziksel aktivitenin sıklığı, şiddeti ve süresi dolaylı yoldan bulunmaktadır (Loprinzi ve Cardinal, 2011). Kalp atım ise, fiziksel aktivite sırasında günlük harcanan enerjiyi tespit etmek amacıyla kullanılabilir. Aktif bir aktivite sırasında kalp atım hızı ve enerji kullanımı arasındaki ilişkiden ötürü fiziksel aktivitenin bir ölçümü olarak bu yöntem kullanıldığı görülmektedir. Kalp atım hızı elektrokardiyografi ile karşılaştırıldığında ise geçerliliği tespit edilmiş bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Teknolojik ilerlemeler sonucunda kalp atım hızı bilgileri uzun süre boyunca korunabilmektedir (Bonney ve diğ., 2001). Enerji tüketiminin kalp atım hızından kestirmenin yöntemi yaş, cinsiyet, kilo gibi faktörlerin eklendiği bir eşitlik ile yapılan yöntem olarak bilinmektedir (Dugas ve diğ., 2005).

#### **1.4.2.5.Doğrudan Gözlem**

Araştırmacıların kullandığı bu yöntemde bir gözlemci fiziksel aktivite davranışlarına izler ya da video ile kayıt altına alır. Bu yöntem ile kaliteli veriler elde edilir ve aktivitenin sıklığı, yoğunluk, süresi ve türü bakımından ayrıntılı bilgi bulunmuş olur. Çocuklarda da gençlerde popüler olan bu yöntem beden eğitimi dersleri, sınıf, park ve benzeri birçok alanda uygulanabilir ve belirli aktiviteler, hava koşulları mekân ve zaman vb. daha birçok bilgi kayıt altına alınabilir. Gözlemciler yöntemi nasıl uygulayacakları hakkında daha önceden bir bilgilendirme almalı ve gözlemciler içerisinde uyumun olması kaliteli ölçüm gerçekleştirilmesi yönünden son derece önem taşımaktadır (Mckenzie, 2010).

#### **1.4.2.6.Pedometre**

Japonya'da bulunan ve birden çok şiddeti olan pedometreler adım saymak amacıyla kullanılan ölçüm araçları arasında yer almaktadır. Bu ölçüm araçlarından elde edilen sonuç farklı marka ve modellere göre farklılaşabilmekle beraber fiziksel aktivitenin sıklığına, süresini ve yoğunluğunu direkt hesaplayamamaktadırlar. Pedometreler orta şiddette yürüyüş gibi dikey ileri hareket gerektiren aktivitelerde en doğru sonucu elde etmektedir. Koşu, bisiklet, kuvvet egzersizleri, su aktivitelerine, sedanter geçen zaman ya da sadece yatay hareketleri barındıran aktivitelerde kayıt yapılmaması dezavantajlı olarak görülmektedir (Can, 2019). Pedometreler maliyetin düşük olan, boyut olarak küçük, bel ya da kalçaya takılan ve yürüme sırasında atılan adımları sayan, mesafeyi gösteren güvenilir ve geçerli bir ölçüm cihazı olduğu bilinmektedir (Bravata ve diğ., 2007). Bu cihazlar insanları yürüme konusunda bir hayli teşvik ettiği bilinmektedir. Bu cihazların kullanımı kolay olmasına rağmen bazı sınırları bulunmaktadır. Bunlara değecek olur isek aktivitenin şiddeti hakkında bilgi verememekte ve iki eksenli Lokomotor hareketlere duyarlı olduğu bilinmektedir (Rush ve diğ., 2012). Pedometrelerin kullanımında üç ana strateji bulunmaktadır. Bu stratejiler açık döngü geri bildirimimi kimi sedanter davranış ile alakalıdır, öz gözlem, hedef belirleme ve müfredat alanlarında fiziksel aktiviteye katılmaktır. Sadece koşu, yürüyüş sırasındaki bedenin dikey salınımına duyarlı olan cihazlardır. Bu cihazlar üst ekstremiteler ile yapılan aktivitelerle düzgün bir şekilde kayıt edememektedirler. Pedometrelerin dezavantajları yavaş yürüyüş esnasında eksik tahmin yapmaları olarak söylenebilmektedir (Melanson ve diğ., 2004).

#### **1.5.Fiziksel Aktivite Önerileri**

Fiziksel aktivite, genel sağlığınıza ve zindeliğinizi iyileştirmenin en önemli yollarından biridir. Düzenli fiziksel aktivitenin birçok faydası vardır, bunlara şunlar dahildir: Fiziksel aktivite, kalori yakmanıza ve kilo vermenize veya kilonuzu korumanıza yardımcı olabilir. Fiziksel aktivite, kalp hastalığı, felç, diyabet, tip 2 diyabet, bazı kanser türleri ve osteoporoz gibi kronik hastalık riskinizi azaltmaya yardımcı olabilir. Fiziksel aktivite, stresi azaltmaya, depresyon ve anksiyete semptomlarını hafifletmeye ve genel ruh halinizi ve zihinsel sağlığınıza iyileştirmeye yardımcı olabilir. Fiziksel aktivite, daha enerjik hissetmenize ve yorgunluğu azaltmanıza yardımcı olabilir.

Düzenli fiziksel aktivite, uykuya dalmanıza yardımcı olabilir ve daha iyi bir gece uykusu çekmenizi sağlayabilir. Düzenli fiziksel aktivite, bağışıklık sisteminizi güçlendirmeye ve hastalığa karşı direncinizi artırmaya yardımcı olabilir. Fiziksel aktivite, kemiklerinizi güçlendirmeye ve kemik kaybını önlemeye yardımcı olabilir. Ayrıca kaslarınızı güçlendirmeye ve kas kütlelerinizi korumaya yardımcı olabilir. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin yaşam süresini uzatmaya ve yaşam kalitesini iyileştirmeye yardımcı olabileceğini göstermiştir. Fiziksel aktivitenin faydalarını yaşamak için her gün en az 30 dakika orta yoğunlukta aerobik aktivite veya 15 dakika şiddetli yoğunlukta aerobik aktivite yapmanız önerilir. Haftada en az iki gün güç antrenmanı yapmalısınız. Fiziksel aktivite konusunda yeniyseniz, yavaş başlamak ve her hafta egzersiz yaparak geçirdiğiniz süreyi kademeli olarak artırmak önemlidir. Ayrıca herhangi bir yeni egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla konuşmalısınız. Fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir parçasıdır. Şu anda aktif değilseniz, yavaş yavaş başlamanızı ve her hafta yaptığınız egzersiz miktarını kademeli olarak artırmanızı tavsiye ederim. Dünya Sağlık Örgütü 6-18 aralığında bulunan kişilerin haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel egzersiz veya haftada en az 75 dakika ağır aerobik fiziksel egzersiz veya orta ve kuvvetli yoğunluk aktivitesinin eş değer bir formunun yapmaları gerektiğini söylemektedir. Ayrıca egzersizlerin en az 10 dakika devam eden ritimler ile uygulanması uygun görülmektedir. Sağlık bakımından daha fazla fayda sağlamak amacıyla yetişkinlerin ortaya yoğunluğu ayrı bir fiziksel aktiviteleri haftada 300 dakikaya çıkarılması veya haftada 150 dakika ağır ağır bir fiziksel aktivite ya da eş değer ortaya ağır yoğunluklu aktivite yapılması öngörülmektedir. Büyük kas gruplarını kapsayacak şekilde haftada 2 veya daha fazla gün şeklinde yapılması kas gücünü arttırmada önemli olduğu bilinmektedir. Spesifik tıbbi durumlar gibi aksi bildirilmedikçe 18-64 yaş arası cinsiyet, ırk, etnik köken ya da gelir düzeyinden bağımsız olarak bütün sağlıklı yetişkin bireyler için geçerli olduğu bilinmektedir. Bu bilgilerine beraber her insanın egzersiz kapasitesine spesifik sağlık risklerine ya da sınırlanmalarına göre ayarlamalar yapılması lazımdır (World Health Organization, 2018). Çocuklarda ise 3-5 yaş aralığında bulunanlar için fiziksel olarak aktif olmaları ve gün boyunca hareket etmek için birçok fırsata sahip olmalarının sağlanması önerilen bilgiler arasında yer almaktadır. 6-17 yaşları arasındaki çocukların çocukluk ile aerobik olmak üzere günde en az 60 dakika orta ile ağır fiziksel aktivite

yapması, haftada en az 3 gün kuvvetli yoğunlukta aktivite ve haftada en az 3 gün kas ve kemik güçlendirme aktivitelerinin yapılması önerilen bilgiler arasında yer aldığı görülmektedir (Kobylyvker ve diğ., 2012).

### **1.6.İdari Personel**

Ülkemizde kamu personel sistemi birbirinden farklı dört alanda kurulduğu bilinmektedir. Bu dört farklı alan idari, askeri, akademik ve adli personel olarak bilinmektedir. Sadece şimdiki zamanda değil geçmiş dönemlere baktığımızda da kamu istihdamının hemen hemen aynı alanlara bölünerek oluşturduğu bilinmektedir. Bu alanlarda istihdamın genel özellikleri birbirinden farklı olarak belirlenmiştir. Genel olarak her birine düzenleyen ayrı güzel metinler bulunmaktadır (Sayan, 2009). Ülkemizde idari personel rejimi 1926 tarihli 788 sayılı memurun kanunu ile hayata geçirildiği bilinmektedir. Bu kanunun 1939 tarihli 3656 sayılı devlet memurları aylıklarının Tevhid ve Teadülüne dair kanun takip etmektedir. Günümüzde ise yürürlükte olan son düzenlemesi 657 sayılı devlet memuru kanunu olarak bilinmektedir. 657 sayılı kanunun birden fazla hükmü değiştirilmiş olsa da 1965 senesinden bu yana yürürlükte olduğu bilinmektedir. 657 sayılı devlet memuru kanuna göre kamu kesimlerinde dört farklı istihdam yer almaktadır. Bunlar memur, sözleşmeli, geçici personel ve işçi olarak bilinmektedir (Sayan, 2009). Ülkemizde bulunan özel ve devlet Üniversiteleri'nin idaresi rektör, Senato ve Yönetim Kurulu aracılığı ile gerçekleştirilmektedir. Senato rektörün başkanlığında fakülte dekanları ve her fakültenin bir temsilcisi profesörden oluşmaktadır ve yönetmeliklerini hazırlamak olduğu bilinmektedir. Ayrıca senato bütçe, seçim, yeni kürsü, enstitüsü açılması ya da kaldırılması ile ilgili kararları teklifleri inceler ve işleme koyar. Üniversite yönetim kurulu yine Rektörü başkanlığında, dekanlar ve seçilen üç profesörden oluşmaktadır (Çiçek, 2012). Ülkemizde bulunan üniversitelerde çalışanları akademik ve idari personel olmak üzere iki grupta ele alındığı bilinmektedir. Çalışmamızın probleminde yer alan üniversitelerdeki idari personel şu şekilde açıklanmaktadır. Üniversitelerde eğitim ve öğretim haricinde kalan bütün görevleri idari personellerin yaptığı bilinmektedir. Yazı işleri, personel, kütüphane, mali işler, bilgi işlem gibi birimlerde çalıştırılan idari personel üniversitelerin yönetiminin en önemli unsurları olarak bilinmektedir. Genellikle Devlet Memurları Kanunu'na bağlı, geçici ve sözleşmeli

personel sıfatları ile çalışan kamu görevlerinden meydana gelmektedir (Çiçek, 2012). İdari personellerin yönetim kadrolarının en üstünde genel sekreter yer almakta ve devamında daire başkanları ve şube müdürleri bulunmaktadır. Bunlara ek olarak enstitü, fakülte ve bölümlerde sekreterler üniversitenin idari görevlerine yürüttükleri verilmektedir. Bunlara bağlı olarak birimlerince görevlendirilen memurlar ise bu birimlerin görevlerini yapmaktadır. Üniversitelerin organizasyon şemasına baktığımızda en üstte rektör, yönetim kurulu senato rektör yardımcı civarı yer almaktadır. Organizasyon şemasının akademik birimler kısmında ise fakülteler, yüksekokullar, meslek yüksekokulları altlarında ise dekanlar, okul yardımcıları, fakülte sekreterleri, bölüm başkanları, bölüm başkan yardımcıları, Ana Bilim Dalı başkanları Ana Bilim Dalı başkanları yardımcıları yer alır endüstriler kısmında ise enstitü müdürleri, yardımcıları enstitü sekreterleri bulunmaktadır. Üniversite organizasyon şemasının idari birimler kısmında ise genel sekreter, genel sekreter yardımcıları, daire başkanları, şube müdürleri, şefler, memurlar ve diğer personeller yer almaktadır (Çiçek, 2012).

## **2.MATERYAL METOT**

### **2.1. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı, Kilis 7 Aralık Üniversitesi'nde bulunan idari personellerin fiziksel aktivite düzeylerini belirli değişkenler açısından ayrıntılı bir şekilde inceleyerek, çalışanların sağlığını ve genel yaşam kalitesini etkileyen faktörleri anlamak ve gelecekteki sağlık politikalarını şekillendirmek olacaktır. Bu çerçevede, yaş, cinsiyet, iş stresi, çalışma süresi, sağlık durumu ve çalışma ortamı gibi önemli değişkenler, idari personellerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkileri açısından incelenecek ve elde edilen bulgular, daha sağlıklı ve etkili çalışma ortamları oluşturmak adına değerli bilgiler sunacaktır.

### **2.2.Araştırmanın Önemi**

Fiziksel aktivitenin öneminin bireylerin genç yaşlarda farkında olması yaşamlarının sonraki yıllarında meydana gelebilecek sağlık sorunlarının önlenmesinde ve toplumun yaşam standartlarının yükselmesinde son derece önem önemlidir. Bu sebeplerden dolayı toplumdaki bireylerin fiziksel aktivite durumlarının incelenmesi ve belirlenmesi önem taşımaktadır. Bireyler fiziksel aktivite ve sağlık konularının farkında olması gelecek senelerde çok daha sağlıklı toplumun meydana gelmesine faydalı olacaktır.

### **2.3. Evren ve Örneklem**

Çalışmanın evrenini Kilis İlinde ikamet eden idari personelleri kapsamaktadır. Örneklem grubunu ise Kilis ilinde bulunan Kilis 7 Aralık Üniversitesi'nde çalışan idari personeller oluşturmaktadır. Çalışma toplam 163 erkek, 50 kadın toplam 213 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

### **2.4. Araştırmanın Modeli**

Yaptığımız çalışmada nicel ve betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Nicel araştırma; olgu ve olayları, gözlem, deney ve test yoluyla ölçülebilir veya sayısal olarak test edilebilir bir biçimde ortaya koyan araştırma türüdür. Betimsel tarama modeli; ilgilenilen ve araştırılmak istenilen problemin, mevcut var olan durumunu ortaya koymak için veriler toplamayı gerektiren bir yöntemdir.

## **2.5.Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Çalışmamız Kilis 7 Aralık Üniversitesinde bulunan idari personeller ile sınırlıdır.
- Literatürde fiziksel aktivite ile alakalı yapılan çalışmalar ile sınırlıdır.
- Çalışma katılımcı sayısı ile sınırlıdır.
- Çalışma fiziksel aktivite ölçeğinde bulunan ifadeler ile sınırlıdır.

## **2.6.Veri Toplama Araçları**

Çalışmamızda kullanılan verilerin toplanması süresince, katılımcılar ile bire bir görüşmeler yapılarak katılımcılardan cevapları yazılı bir şekilde alınmıştır. Bu görüşmeler esnasında katılımcıların cevapları sonucunda eksikler ve önemli olan öneriler yazılmıştır. Görüşmede kullanılacak sorular oluşturulduktan sonra etik kurula başvuru yaparak görüşme için ve onam formunu uygulamamızda etik kurullar açısından bir sorun teşkil edilmediği ve uygulanması için izin alınmış ve görüşmeye bu şekilde başlanılmıştır. Görüşme esnasında katılımcıların gönüllülüğüne önem verilmiş katılmak istemeyenler veya görüşme sorularından bazılarını cevaplamak istemediklerinde engel olunmadan görüşmeler tamamlanmıştır.

### **2.6.1.Demoğrafik Bilgi Formu**

Çalışmamızın veri toplama araçları iki kısımdan oluşacaktır. Birinci kısımda öğretmen ve yöneticilerin demografik bilgilerine yönelik olan ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılacaktır. Demografik bilgi formu içerisinde çalışmamıza katılan kişilerin yaşları, cinsiyetleri, görev süreleri, görev yerleri ve görevleri hakkında sorular bulunmaktadır. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi 08.03.2024 tarihli 05-107 sayılı etik kurul kararı alınmıştır.

### **2.6.2.Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği**

Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği (Schembreve diğ., 2015) tarafından geçerliliği ve güvenilirliği araştırılarak geliştirilmiştir ve Türkçeye uyarlanması ise (Eskiler ve diğ., 2016) tarafından yapılmıştır. Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği sonuç beklentisi, öz-düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları bulunmaktadır ve ölçeğimiz alt boyutları açısından değerlendirilme imkânını tanıyan bir ölçektir. Ölçüt geçerliliği ve

ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile araştırılmış. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı Crobnbach alfa değeri ile tespit edilmiş ve alfa değeri, 84 olarak bulunmuştur. Toplam 15 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum 5=Kesinlikle Katılıyorum).

### **2.6.3.Verilerin Analizi**

İstatistik programında katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda ilgili testler için SPSS 22 paket programı kullanılmıştır Analizler yapılmadan önce One Sample Kolmogorov Smirnov testi ile ölçek verilerinin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiş ve sonuç olarak da ölçeğimizde bulunan alt boyutların normal dağılım göstermedikleri belirlenmiştir. Bu sebepten dolayı demografik değişkenler için alt boyutlara dair olan verilerle karşılaştırılır iken non-parametrik test yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyetleri ve görevleri değişkenini inceler iken Mann Whitney U analizi kullanılmıştır. Yaşları, görev süreleri ve görev yerleri değişkenleri incelenir iken ise Kruskal Wallis H analizi kullanılmıştır. Ölçeğimizde bulunan alt boyutların birbirleri ile olan ilişkileri için ise Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. Yapmış olduğumuz analizler esnasında anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak belirlenmiştir.

### 3.BULGULAR

Analiz sonucunda; farklı yaşlarda, cinsiyette, medeni durumda, eğitim durumunda, mesleki hizmet süresinde ve haftalık spor yapma süresinde olan idari personel ile birebir yapılan görüşme sırasında yazılı olarak cevaplamış oldukları soruların cevaplarından elde edilen bulgular bulunmaktadır. Görüşmede verilen soruların tek tek okunmuş ve bulgular alıntılar ile desteklenmiştir. Uygulanan sorular başlık olarak yazılmış ve her sorunun altında alıntılara yer verilerek elde edilen bulgular açıklanmıştır.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Bilgilerinden Yaş Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları.

Yaşınız	f	%
18-22 Yaş	4	1.878
23-27 Yaş	26	12.207
27-32 Yaş	37	17.371
33 Yaş ve Üstü	146	68.545

Tablo 1’de yapmış olduğumuz almışmaya katılan kişilerin hangi yaş aralığında olduğunu gösteren frekans ve yüzdeler dilimlerine baktığımızda 18-22 yaş arasında %1.878’lik kısım ile 4 kişi, 23-27 yaş arasına %12.207’lik oran ile 26 kişi, 27-32 yaş arasında %17.371’lik oran ile 37 kişi ve 33 yaş ve üstünde olanlar ise %68.545’lik oran ile 146 kişi olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamıza katılan kişiler içerisinde 146 kişilik sayı ile 33 yaş ve üstü yaş arasında bireyler en çok olduğu ve 4 kişilik sayı ile 18-22 yaş arasının ise katılımcıların en az katılım gerçekleştiren tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcıların Demografik Bilgilerinden Cinsiyet Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları.

Cinsiyetiniz	f	%
Erkek	163	76.526
Kadın	50	23.474
Toplam	213	100

Tablo 2’de yapmış olduğumuz çalışmaya katılan kişilerin cinsiyetlerine ilişkin frekans ve yüzdeler dağılımlarına baktığımızda erkek olanların %76.526’lik oran ile 163 kişi olduğu ve kadınların ise %23.474’lük oran ile 50 kişi olduğu belirlenmiştir.

Çalışmamıza katılan kişiler içerisinde %76.526'lük oran ile çoğunluğun erkekler olduğu da tespit edilen bilgiler arasında yer olmaktadır

**Tablo 3.** Katılımcıların Demografik Bilgilerinden Medeni Durum Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları.

<b>Medeni Durumunuz</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Bekar	67	31.455
Evli	146	68.545

Tablo 3'de yapmış olduğumuz çalışmaya katılan kişilerin medeni durumlarına ilişkin frekans ve yüzdeler dağılımlarına baktığımızda bekarların olanların %31.455'lik oran ile 67 kişi olduğu ve evlilerin ise %68.545'lük oran ile 146 kişi olduğu belirlenmiştir. Çalışmamıza katılan idari personeller içerisinde %68.545'lik oran ile çoğunluğun evli olduğu da tespit edilen bilgiler arasında yer olmaktadır.

**Tablo 4.** Katılımcıların Demografik Bilgilerinden Eğitim Durumları Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları.

<b>Eğitim Durumunuz</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Ön Lisans	29	13.615
Lisans	133	62.441
Lisans Üst.	28	13.146
Lise ve Altı	23	10.798

Tablo 4’de yapmış olduğumuz çalışmaya katılan kişilerin eğitim durumlarına ilişkin frekans ve yüzdeler dağılımlarına baktığımızda üniversite ön lisans mezunu olanların %13.615’lik oran ile 29 kişi olduğu, lisans mezunlarının olanların %62.441’lik oran ile 133 kişi olduğu, lisans üstü mezunlarının olanların %13.146’lik oran ile 28 kişi olduğu ve lise ve altı mezunlarının olanların %10.798’lik oran ile 23 kişi olduğu belirlenmiştir. Çalışmamıza katılan idari personeller içerisinde %62.441’lük oran ile çoğunluğun lisans mezunu olduğu da tespit edilen bilgiler arasında yer olmaktadır.

**Tablo 5.** Katılımcıların Demografik Bilgilerinden Mesleki Hizmet Süresi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Mesleki Hizmet Süreniz	f	%
1-5 Yıl	43	20.188
6-10 Yıl	51	23.944
11-15 Yıl	60	28.169
15 Yıl ve Üst.	59	27.700

Tablo 5’de yapmış olduğumuz çalışmaya katılan kişilerin mesleki hizmet sürelerine ilişkin frekans ve yüzdeler dağılımlarına baktığımızda 1-5 Yıl %20.188’lik oran ile 43 kişi olduğu, 6-10 Yıl olanların %23.944’lük oran ile 51 kişi olduğu, 11-15 Yıl olanların %28.169’lik oran ile 60 kişi olduğu ve 15 Yıl ve üzeri olanların ise %27.700’lik oran ile 59 kişi olduğu belirlenmiştir. Çalışmamıza katılan idari personellerin meslekte çalışma sürelerinin oran olarak birbirlerine çok yakın olduğu tespit edilen bilgiler arasında yer olmaktadır.

**Tablo 6.** Katılımcıların Demografik Bilgilerinden Haftalık Spor Yapma Süresi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları.

Haftalık Spor Yapma Süreniz	f	%
1-2 Saat	134	62.911
3-4 Saat	35	16.432
5-6 Saat	21	9.859
7-8 Saat	3	1.408
9 Saat ve Üst.	20	9.390

Tablo 6’de yapmış olduğumuz çalışmaya katılan kişilerin kaç haftalık spor yapma sürelerine ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımlarına baktığımızda 1-2 saat %62.911’lik oran ile 134 kişi olduğu, 3-4 saat olanların %16.432’lik oran ile 35 kişi olduğu, 5-6 saat olanların %9.859’lik oran ile 21 kişi olduğu, 7-8 saat olanların %1.408’lik oran ile 3 kişi olduğu ve 9 saat v üzeri olanların %9.390’lik oran ile 20 kişi oldukları belirlenmiştir. Çalışmamıza katılan idari personeller içerisinde %62.911’lik oran ile çoğunluğun 1-2saat olduğu da tespit edilen bilgiler arasında yer olmaktadır.

**Tablo 7.** Katılımcıların Cevapladıkları Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Alt Boyutları Arasında Anlamlı Bir İlişkinin Olup Olmadığını Gösterildiği Pearson’s Correlations Analizi.

BDAFÖAB		Sonuç Beklentisi	Öz-Düzenleme	Kişisel Engeller
Sonuç Beklentisi	Pearson's r			
	p-value			
Öz-düzenleme	Pearson's r	0.530		
	p-value	< .001		
Kişisel Engeller	Pearson's r	-0.048	-0.267	
	p-value	0.489	< .001	

(p < .05)

Tablo 7’de çalışmamızda kullanmış olduğumuz bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği alt boyutları arasındaki farklılık incelediğimizde alt boyutlardan herhangi birisinin atması durumunda diğer alt boyutlarında arttığı yanı ölçeğimizin alt boyutları arasında pozitif yönde bir Correlations olduğu ve aralarında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 8.** İdari Personellerin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Alt Boyutları Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta Mıdır?

Değişkenler	Cinsiyet	n	x	sd	f	p
Sonuç Beklentisi	Erkek	163	4.129	0.645	-0.293	0.770
	Kadın	50	4.160	0.696		
Öz-Düzenleme	Erkek	163	3.297	0.921	0.327	0.744
	Kadın	50	3.248	0.945		
Kişisel Engeller	Erkek	163	2.941	0.833	-2.366	0.019
	Kadın	50	3.256	0.791		

(p < .05)

Tablo 8’de çalışmamıza katılan idari personelin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği alt boyutlarından sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller boyutuna cevap verenlerin cinsiyet değişkenine göre ortalamaları, tek yönlü varyans analizleri ve standart sapmaları bulunmaktadır. Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetlerin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutlarında bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği aralarında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 9.** İdari Personellerin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Alt Boyutları Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta Mıdır?

BDAFÖAB	Yaşınız	n	x	sd	f	p
Sonuç Beklentisi	18-22 Yaş	4	4.250	0.500	1.167	0.323
	23-27 Yaş	26	4.300	0.494		
	27-32 Yaş	37	4.227	0.609		
	33 Yaş ve Üstü	146	4.081	0.692		
Öz Düzenleme	18-22 Yaş	4	3.700	1.000	6.731	< .001
	23-27 Yaş	26	3.669	0.614		
	27-32 Yaş	37	3.703	0.858		
	33 Yaş ve Üstü	146	3.100	0.934		
Kişisel Engeller	18-22 Yaş	4	2.400	0.516	1.098	0.351
	23-27 Yaş	26	3.177	0.721		
	27-32 Yaş Arası	37	3.043	0.885		
	33 Yaş ve Üstü	146	2.996	0.841		

(p < .05)

Tablo 9’de çalışmamıza katılan idari personelin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği alt boyutlarından sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller boyutuna cevap verenlerin yaş değişkenine göre ortalamaları, tek yönlü varyans analizleri ve standart sapmaları bulunmaktadır. Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların yaşlarının sonuç beklentisi ve kişisel engeller alt boyutlarında bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ile aralarında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmadığı ve öz düzenleme alt boyutu ile bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 10.** İdari Personellerin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Alt Boyutları Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta Mıdır?

<b>BDAFÖAB</b>	<b>Medeni Durum</b>	<b>n</b>	<b>x</b>	<b>sd</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Sonuç Beklentisi	Bekar	67	4.266	0.512	1.965	0.051
	Evli	146	4.077	0.706		
Öz-düzenleme	Bekar	67	3.624	0.741	3.726	< .001
	Evli	146	3.130	0.961		
Kişisel Engeller	Bekar	67	3.003	0.906	-0.143	0.887
	Evli	146	3.021	0.800		

(p < .05)

Tablo 10'de çalışmamıza katılan idari personelin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği alt boyutlarından sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller boyutuna cevap verenlerin medeni durum değişkenine göre ortalamaları, tek yönlü varyans analizleri ve standart sapmaları bulunmaktadır. Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların medeni durumlarının sonuç beklentisi ve kişisel engeller alt boyutlarında bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ile aralarında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmadığı ve öz düzenleme alt boyutu ile bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 11.** İdari Personellerin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Alt Boyutları Düzeylerinin Mesleki Hizmet Süresi Değişkenine Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta Mıdır?

<b>BDAFÖAB</b>	<b>Mesleki Hizmet Süreniz</b>	<b>n</b>	<b>x</b>	<b>sd</b>	<b>f</b>	<b>p</b>
Sonuç Beklentisi	1-5 Yıl	43	3.065	0.767	1.264	0.288
	6-10 Yıl	51	2.886	0.776		
	11-15 Yıl	60	3.117	0.891		
	15 Yıl ve Üstü	59	2.986	0.867		
Öz Düzenleme	1-5 Yıl	43	3.549	0.746	3.253	0.023
	6-10 Yıl	51	3.463	0.870		
	11-15 Yıl	60	3.127	0.971		
	15 Yıl ve Üstü	59	3.102	0.986		
Kişisel Engeller	1-5 Yıl	43	3.065	0.767	0.778	0.508
	6-10 Yıl	51	2.886	0.776		
	11-15 Yıl	60	3.117	0.891		
	15 Yıl ve Üstü	59	2.986	0.867		

(p < .05)

Tablo 11’de çalışmamıza katılan idari personelin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği alt boyutlarından sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller boyutuna cevap verenlerin mesleki hizmet süresi değişkenine göre ortalamaları, tek yönlü varyans analizleri ve standart sapmaları bulunmaktadır. Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların mesleki hizmet sürelerinin sonuç beklentisi, öz-düzenleme ve kişisel engeller alt boyutlarında bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ile aralarında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 12.** İdari Personellerin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Alt Boyutları Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşmakta Mıdır?

<b>BDAFÖAB</b>	<b>Eğitim Durumunuz</b>	<b>n</b>	<b>x</b>	<b>sd</b>	<b>f</b>	<b>p</b>
Sonuç Beklentisi	Ön Lisans	29	4.110	0.632	2.063	0.106
	Lisans	133	4.135	0.693		
	Lisans Üstü	28	4.357	0.537		
	Lise ve Altı	23	3.904	0.529		
Öz Düzenleme	Ön Lisans	29	3.007	0.936	0.775	0.509
	Lisans	133	3.068	0.806		
	Lisans Üstü	28	2.957	0.908		
	Lise ve Altı	23	2.791	0.762		
Kişisel Engeller	Ön Lisans	29	3.393	0.898	2.516	0.059
	Lisans	133	3.159	0.932		
	Lisans Üstü	28	3.493	1.004		
	Lise ve Altı	23	3.626	0.691		

(p < .05)

Tablo 12’de çalışmamıza katılan idari personelin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği alt boyutlarından sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller boyutuna cevap verenlerin eğitim durumu değişkenine göre ortalamaları, tek yönlü varyans analizleri ve standart sapmaları bulunmaktadır. Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların eğitim durumlarının sonuç beklentisi, öz-düzenleme ve kişisel engeller alt boyutlarında bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ile aralarında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir.

<b>BDAFÖAB</b>	<b>Haftalık Spor Yapma Süreniz</b>	<b>n</b>	<b>x</b>	<b>sd</b>	<b>f</b>	<b>p</b>
Sonuç Beklentisi	1-2 Saat	134	4.052	0.675	2.244	0.066
	3-4 Saat	35	4.320	0.406		
	5-6 Saat	21	4.105	0.709		
	7-8 Saat	3	4.067	1.617		
	9 Saat ve Üstü	20	4.420	0.562		
Öz Düzenleme	1-2 Saat	134	2.967	0.928	14.051	< .001
	3-4 Saat	35	3.703	0.710		
	5-6 Saat	21	3.762	0.618		
	7-8 Saat	3	4.067	0.503		
	9 Saat ve Üstü	20	4.070	0.385		
Kişisel Engeller	1-2 Saat	134	3.287	0.734	13.048	< .001
	3-4 Saat	35	2.691	0.731		
	5-6 Saat	21	2.638	0.954		
	7-8 Saat	3	2.067	0.462		
	9 Saat ve Üstü	20	2.300	0.685		

(p < .05)

Tablo 13’de çalışmamıza katılan idari personelin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği alt boyutlarından sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller boyutuna cevap verenlerin haftalık spor yapma süresi değişkenine göre ortalamaları, tek yönlü varyans analizleri ve standart sapmaları bulunmaktadır. Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların haftada kaç saat spor yaptıklarının sonuç beklentisi alt boyutlarında bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ile aralarında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmadığı ve öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutu ile bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

#### 4.TARTIŞMA

Kilis 7 Aralık Üniversitesinde görev yapan idari personelin fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği çalışmamızda elde edilen veriler, yapılan araştırmalarla tartışılmıştır. Araştırmamıza katılan idari personellerin demografik bilgiler ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği uygulanmıştır. Çalışmamıza 163 erkek ve 50 kadın olmak üzere toplam da 213 idari personel gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmamıza katılan İdari personellerin demokratik bilgilerinden yaş değişkenine baktığımızda 33 yaş ve üzeri olan katılımcıların diğer yaş aralığında bulunan katılımcılardan çok fazla olduğu görülmektedir. Özdoğru (2013) Akademik personelin 36 yaş ve üstü grubunun çok aktif olduğu tespit edilmiştir. İdari personel grubunda ise 26-35 yaş aralığının çok aktif olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yaş değişkeni ile fiziksel aktivite katılım oranları arasında ise bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği alt boyutlarından öz değerlendirme ile arasında anlamlı bir ilişki bulunurken sonuç beklentisi ve kişisel engeller alt boyutları arasında herhangi bir anlamlı ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların 33 yaş ve üstünde yoğun olarak bulunmasının sebebi ise üniversitelerin istihdam etmiş olduğu idari personelleri uzun zaman bir süre bir çalıştırıyor olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Parmaksız (2007)'ın obezlerde fiziksel aktivite seviyelerin belirlenmesi isimli çalışmasında katılımcıların 60'ının kadın ve 11'inin erkek olduğu tespit edilmiştir. Parmaksızın yaptığı araştırma yaş değişkeni açısından bizim yapmış olduğumuz çalışmaya tamamen ters olduğu görülmektedir. Araştırmamızda kullandığımız bir diğer değişken ise cinsiyet değişkenidir. Cinsiyet değişkenine dair sonuçları incelediğimizde ise erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla çok fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversitelerdeki idari personellerin cinsiyet değişkeniyle bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği alt boyutları arasında herhangi bir anlamlı ilişkinin olmadığı tespit edilmiş bunun nedeninin ise kadın ve erkeklerin eşit koşullarda olduklarından dolayı kaynaklandığı tahmin edilmektedir. Koçak ve Özkan (2010)'ın yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi isimli çalışmasında katılımcılar arasında bulunan erkeklerin ve kadınlar arasında fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ve erkeklerin kadınlara göre daha şiddetli fiziksel aktivitelere katıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızdaki katılımcıların demografik bilgileri içerisinde yer alan medeni durum değişkenine dair

bilgilere baktığımızda evli olan katılımcıların bekar olan katılımcılara göre çok fazla bir orana sahip oldukları görülmektedir. Demografik bilgilerden medeni durum değişkeni ile bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği alt boyutları arasında ise sadece öz düzenleme ile arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilirken sonuç beklentisi ve kişisel engelliler alt boyutu arasında herhangi bir anlamlı ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yüksel (2020) Üniversite akademik personelinin medeni durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Çalışmamızda evli olan katılımcıların sayısının fazla olması yaşlarının büyük olması ve evlilik çağına geçmiş olmalarından ötürü olduğu sonucuna varılmaktadır. Deniz (2011)'in yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve sosyal ekonomik durum arasındaki ilişkinin araştırılması isimli çalışmasında evli olan katılımcıların inaktif oldukları ve bekar olan katılımcıların ise aktif oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızda kullandığımız demografik bilgilerden bir diğeri ise Eğitim durumları değişkeni olarak bilinmektedir. Eğitim durumu değişkenini incelediğimizde lisans mezunu olanların diğer değişkenlere göre çok daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim durumu değişkeniyle bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği alt boyutları arasında herhangi bir anlamlılık bulunan sonuçlar arasında yer almaktadır. Çelik (2022) Üniversite idari personelinin fiziksel olarak inaktif olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların öğrenim düzeyine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Araştırmamız sonucunda eğitim durumu değişkene içerisinde bulunan lisans seçeneğini işaretleyen katılımcıların sayısının fazla olmasının ise üniversitelerdeki idari personellerin büyük bir çoğunluğunun sözleşmeli ve KPSS 'siz bir şekilde üniversitelerde istihdam ettirilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Çelik (2022)'in yapmış olduğu araştırmada katılımcıların öğrenim düzeylerinin fiziksek aktivite düzeyi ile arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varılmıştır. Gül (2023)'nın yapmış olduğu üniversite akademik ve idari personellerinin pedometre bazlı fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi isimi çalışmasında ise katılımcıların öğrenim durumları ile fiziksek aktiviteye katılımları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Karadağ ve diğ. (2018) Fırat Üniversitesi'ndeki akademisyenlerin %80,5'inin fiziksel olarak inaktif, %18,3'ünün minimal aktif, %1,3'ünün ise çok aktif olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yanıtlamış olduğu demografik bilgilerden mesleki hizmet süresi değişkenine baktığımızda ise katılımcıların kaç yıldır idari personel olarak

çalıştıklarına dair vermiş olduğu yanıtların birbirlerine çok yakın oldukları sonucuna ulaşılmaktadır. Katılımcıların mesleki hizmet süresi demokratik değişkeni ile bilişsel davranışça fiziksel aktivite ölçeği alt boyutları arasında herhangi bir anlamlı ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların mesleki hizmet süresi değişkenine vermiş olduğu yanıtların birbirine yakın olmasının ise üniversitelerin personel alımı belirli yıllar içerisinde ve belirli sürelerde yapmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yapmış olduğumuz alan yazı araştırması sonuçlarına göre çalışmamızda kullandığımız mesleki hizmet süresi değişkenine benzer bir araştırma yapılmadığı tespit edilmiştir. Bu sebepten dolayı mesleki hizmet süresi değişkeni herhangi bir çalışma ile karşılaştırması yapılamamıştır. Araştırmamızdaki demografik değişkenlerden bir diğeri ise haftalık spor yapma süresi olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcıların haftalık spor yapma süresi değişkenine ilişkin bilgileri incelediğimizde ise katılımcıların büyük bir oranının 1-2 saat seçeneğini işaretledikleri sonucuna varılmıştır. Katılımcıların yanıtlamış oldukları haftalık spor yapma süresi değişkeniyle fiziksel aktivite katılım ölçeği alt boyutları arasında yer alan öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutlarıyla anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilirken sonuç beklentisi alt boyutuyla herhangi bir anlamlı ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların haftada 1-2 saat spor yapmalarının ise çalışma süreleri ve mesailerinde yaşadıkları yoğunluktan dolayı kaynaklandığı tahmin edilmektedir. Şanlı (2008)'nin öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi, yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi başlıklı araştırmasında katılımcıların az bir oranını fiziksel aktivite yapmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Şanlı'nın yapmış olduğu araştırma fiziksel aktivite katılım sürelerinin bizim yapmış olduğumuz çalışma ile aynı doğrultuda olduğu göstermektedir. Tennur ve diğ. (2012) tarafından yapılan çalışmada, serbest zaman aktivitelerinin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri vurgulanmaktadır. Bireylerin bu aktivitelerle hayatın stres ve geriliminden uzaklaşarak yaşam tatminlerini artırdığı ve çalıştıkları kuruma daha fazla fayda sağladıkları belirtilmektedir. Birol ve Süleyman (2003) araştırması ise üniversite öğretim elemanlarının spor yapma alışkanlıklarını ve bu alışkanlıkların yaşam ve iş doyum düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışmada, öğretim elemanlarının ekonomik düzeyleri ile statüleri arasında yaşam ve iş doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, spor yapma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Yani, spor yapma düzeyi yüksek olanların yaşam ve iş doyum düzeylerinin de yüksek olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, spor yapan öğretim elemanlarının çoğunluğunun günlük sorunlardan uzaklaştıklarını ve spor yapmanın psikolojik rahatlama sağladığını ifade ettikleri belirtilmiştir. Bu durum, sporun sadece fiziksel sağlık için değil, psikolojik ve ruhsal iyilik için de önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Araştırmamızda elde etmiş olduğumuz sonuçlar doğrultusunda üniversitelerdeki idari personellerin büyük bir kısmının yaşlarının orta yaştan daha yüksek olduğu, erkeklerin oranının kadınlardan daha fazla olduğu, idari personellerin büyük bir çoğunluğunun evli olduğu, lisans mezunu olan idari personellerin oranının diğer eğitim durumu seçeneklerinden daha yüksek olduğu ve katılımcıların mesleki hizmet süresi değişkeninde vermiş olduğu yanıtlar sonucunda katılımcıların vermiş olduğu yanıtların aralarında çok fazla farkın olmadığı görülür iken katılımcıların genelini haftalık olarak baktığımızda çok az bir saatlik fiziksel aktiviteye katıldıklarının sonucuna ulaşılmıştır.

## SONUÇ

Araştırma, idari personellerin demografik özellikleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bulgular, yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, mesleki hizmet süresi ve haftalık spor yapma süresi gibi demografik değişkenlerle fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermektedir. Yaş değişkenine göre, katılımcıların çoğunluğunun 33 yaş ve üstü kategorisinde olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet açısından incelendiğinde, araştırmaya katılanların çoğunluğunun erkek olduğu görülmüştür. Medeni durumda evli olan katılımcıların sayısı bekar olanlardan daha fazla bulunmuştur. Eğitim düzeyinde ise lisans mezunlarının çoğunluğunun olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği alt boyutları olan "Sonuç Beklentisi", "Öz-Düzenleme" ve "Kişisel Engeller" arasında anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Bu durum, bu alt boyutlar arasında birbirini etkileyen dinamik ilişkilerin olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, idari personellerin fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen faktörlerin anlaşılması, bu grup için sağlıklı yaşam ve iş performansı üzerinde olumlu etkiler sağlayabilir. Bu nedenle, bu bulguların işyeri sağlığı ve yönetimi açısından dikkate alınması önerilmektedir. İlerleyen çalışmalarda, bu ilişkilerin daha derinlemesine incelenmesi ve önerilen stratejilerin uygulanması önemli olacaktır.

## Öneriler

- ✓ Elde edilen bulgular, idari personellerin fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen demografik faktörlerin sağlık politikalarında dikkate alınmasını gerektirebilir. İşyerlerinde sağlığı teşvik eden programların oluşturulması ve uygulanması önemli olabilir.
- ✓ Araştırmada eğitim düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda, işyerlerinde idari personellere yönelik sağlık ve fiziksel aktivite konusunda eğitim programları düzenlenmesi faydalı olabilir.
- ✓ Çalışmada belirtilen mesleki hizmet süresi ve kişisel engellerin fiziksel aktiviteyle ilişkisi dikkat çekicidir. İş yerlerinde çalışma koşullarının gözden geçirilerek, personelin fiziksel aktivitelerini artırmaya yönelik önlemlerin alınması önerilebilir.
- ✓ Çalışmada kullanılan bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği, demografik değişkenlerle ilişkilerin anlaşılmasında etkili olmuştur. Benzer araştırmalarda da bu ölçeğin kullanılması, genellemelerin daha sağlam olmasına katkı sağlayabilir.
- ✓ Araştırma, çapraz kesitsel bir tasarıma sahiptir, bu da nedensel ilişkilerin belirlenmesini zorlaştırır. Gelecekteki çalışmalarda uzunlamasına tasarımların kullanılması önerilebilir.
- ✓ Bu sınırlılıklar göz önüne alındığında, gelecekte benzer çalışmaların daha geniş katılımcı grupları ve uzunlamasına tasarımlarla gerçekleştirilmesi, daha kesin ve genel geçer sonuçlara ulaşılmasına katkı sağlayabilir.

## KAYNAKÇA

- Abd T.T., Kobylivker A. Perry A. Miller Iii J. and Sperling L. (2012). Work-Related Physical Activity Among Cardiovascular Specialists. *Clinical Cardiology*. S:78-82.
- Ainsworth B. Cahalin L. Buman M. and Ross R. (2015). The Current State Of Physical Activity Assessment Tools. *Prog Cardiovasc Dis*. S:95.
- Ainsworth B.E. (2010). Assessing The Level Of Physical Activity İn Adults. *Physical Activity And Obesity*. *Human Kinetics*. S:18-21.
- Akdur, H. (2003). Ev Kadınlarının ve Çalışan Kadınların Fiziksel Aktive Düzeylerinin Araştırılması. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. S:3.
- Akyol, A. Bilgiç, P. ve Ersoy, G. (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Alpözgen, A. Z. ve Özdiñler, A.R. (2016). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme. S:66-72.
- Aracı, H. ve Aracı, Ş. (2014). Spor Bilimleri Öğretimi. Ankara: Grafiker Yayınevi.
- Barker A.R. Gracia Marco L. Ruiz J.R. Castillo M.J. Aparicio Ugarriza R. Gonzalez Gross M. and Et A.I. (2018). Physical Activity, Sedentary Time, TV Viewing, Physical Fitness And Cardiovascular Disease Risk İn Adolescents: The HELENA Study. *International Journal Of Cardiology*. S:303-309.
- Bek N. (2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. 1. Baskı, Ankara, Klasmat Matbaacılık.
- Bek N. (2012). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. 2. Basım, Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Yayın No:730.
- Bek, N. (2008). Physical Activity And Public Health. A Recommendation From The Centers For Disease Control And Prevention And The American College Of Sports Medicine. *Jama*. S:402.
- Biol, D. Süleyman, M. (2003). Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları İle Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları İle İncelenmesi. Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Yüksek Lisans Tezi.
- Blair S.N. (2003). Physical activity, epidemiology, public health, and the american college of sports medicine. *Medicine and science in sports and exercise*. S:6.
- Bonnefoy M. Normand S.P.C. Lacour J.R. Laville M. and Kostka T. (2001). Simultaneous Validation Of Ten Physical Activity Questionnaires İn Older Men:

- A Doubly Labeled Water Study. Journal Of The American Geriatrics Society. S:28-38.
- Bravata D.M. Smith-Spangler C. Sundaram V. Gienger A.L. Lin N. Lewis R. and Sirard J.R. (2007). Using Pedometers To Increase Physical Activity And Improve Health: A Systematic Review. Jama. S:2296-2304.
- Bulut S. (2013). Sağlıkta Sosyal Belirleyici; Fiziksel Aktivite. Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi. S:205-214.
- Byrne, J.M. Roberts, J. Squires, H. and Rohr, L.E. (2012). The Effect Of A Threeweek Wii Fit Balance Training Program On Dynamic Balance In Healthy Young Adults. International Sportmed Journal.
- Can S. (2019). Fiziksel Aktivite Ölçümü. Objektif ve Sübjektif Yöntemler. Spor Hekimliği Dergisi. S:296-307.
- Can, S. Arslan, E. ve Ersöz, G. (2014). Güncel Bakış Açısı ile Fiziksel Aktivite. Spormetre AÜ Spor Bil Fak. S:1-10.
- Canikli, A. ve Kaldırımçı, M. (2008). Bayan ve Erkek Sporcular ile Sedanterlerde Sigaranın Kemik Mineral Yoğunluğu Üzerine Etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. S:3.
- Caspersen CJ, Pereira MA and Curran KM. (2000). Changes In Physical Activity Patterns In The United States, By Sex And Cross-Sectional Age. Medicine And Science In Sport And Exercise. S:32.
- Chilibeck, P.D. Sale, D.G. and Webber, C.E. (1995). Exercise And Bone Mineral Density. Sports Medicine. S:103–122.
- Cho Vd. (2003). The Effect Of Breakfast Type On Macronutrient Intakes And Body Mass Index (BMI) Of Americans. J. Am. Coll. Nutr. S:296-302.
- Christodoulou, C. and Cooper, C. (2003). What Is Osteoporosis? Postgraduate Medical Journal. S:133–138.
- Cihan, E. ve Şahbaz Pirinççi, C. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Genç Popülasyonun Yaşam Kalitesinin Fiziksel Aktivite Seviyesi ve Depresyon Düzeyi ile İlişkisi. Selçuk Sağlık Dergisi. S:41-53.
- Cox M. Schofield G. Greasley N. and Kolt G.S. (2006). Pedometer Steps In Primary School-Aged Children: A Comparison Of School-Based And Out-Ofschool Activity. Journal Of Science And Medicine In Sport. S:91-97.
- Çaka, SY. Topal, S. Suzan, ÖK. Çınar, N. ve Altınkaynak, S. (2017). Hemşirelik Öğrencilerin Sağlık Algısı ile Özgüvenleri Arasındaki İlişki. Journal Of Human Rhythm. S:99-203.

- Çalık, G. ve Algün, C. (2013). Yaşlılarda Fiziksel Aktivite ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki.
- Çelik F. (2022). Masa Başlı Çalışanlarda Fiziksel Aktivitenin Kas İskelet Sistemi Rahatsızlıklarına Etkisi: Bir Üniversite Örneği. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Aydın.
- Çelik, Y. (2022). Üniversite İdari Personellerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri..
- Çiçek, B. (2012). Üniversitelerde Akademik ve İdari Personel Arasındaki Statü Kaynaklı Çatışmanın İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Yönetim ve Organizasyon Bilim Dalı. Malatya. S:11, 14-15.
- Demirel, H. Kayıhan, H. Özmert, E.N. ve Doğan, A. (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. 2. Basım, Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Yayın No: 940.
- Dencker M. and Andersen L.B. (2008). Health-Related Aspects Of Objectively Measured Daily Physical Activity In Children. Clinical Physiology And Functional İmaging. S:133-144.
- Deniz M. (2011). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Sosyoekonomik Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Bursa.
- Deniz, M. (2011). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi.
- Donnelly, J.E. Blair, S.N. Jakicic, J.M. Manore, M.M. Rankin, J.W. and Smith, B.K. (2009). American College Of Sports Medicine Position Stand. Appropriate Physical Activity Intervention Strategies For Weight Loss And Prevention Of Weight Regain For Adults. Medicine And Science In Sports And Exercise. S:459-471.
- Dugas L.R. Vander M.L. Odendaal H. Noakes T.D. and Lambert E.V. (2005). A Novel Energy Expenditure Prediction Equation For İntermittent Physical Activity. Medicine And Science In Sports And Exercise. S:2154-2161.
- Edwards P. and Tsouros A. (2006). Kentsel Çevrede Fiziksel Aktivite ve Aktif Yaşamın Desteklenmesi, Bilimsel Kanıtlar, Dünya Sağlık Örgütü.
- Eime R.M. Harvey J.T. Sawyer N.A. Craike M.J. Symons C.M. and Payne W.R. (2016). Changes In Sport And Physical Activity Participation For Adolescent Females: A Longitudinal Study. BMC Public Health. S:533.
- Ercan, Ş. ve Kekliceğ, H. (2020). COVID-19 Pandemisi Nedeniyle Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Değişimin İncelenmesi. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. S:69-74

- Erdal, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kaliteleri ve Toplumsal Katılım Düzeylerine Etkisi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Samsun. S:62.
- Ersoy G. (2016). Fiziksel Uygunluk (Fitnes) Spor ve Beslenme ile İlgili Temel Öğretiler. 2. Baskı, Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Ersoy, G. (2011). Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Eskiler, E. Küçükbiş, F. Gülle, M. ve Soyer, F. (2016). Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. Journal Human Sciences.
- Gedik O. (2003). Obezite ve Çevresel Faktörler. Turkish Journal Of Endocrinology And Metabolism. S:1-4.
- Grössing S. (1991). Beden-Spor-Hareket. 1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu (19-21 Aralık, İzmir) Bildiri Kitabı. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Okul İçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı. S:47-54.
- Guthold, R. Ono, T. Strong, K.L. Chatterji, S. and Morabia, A. (2008). Worldwide Variability In Physical Inactivity. A 51-Country Survey, Am J Prev Med. S:486-491.
- Gül F. (2023). Üniversitede Akademik ve İdari Personellerin Pedometre Bazlı Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep. S:3.
- Gür H. ve Küçükkoğlu S. (1992). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. İstanbul: Roche.
- Güvenç A. Acıkada C. Aslan A. ve Özer K. (2011). Daily Physical Activity And Physical Fitness In 11-To 15-Year-Old Trained And Untrained Turkish Boys. Journal Of Sports Science Medicine. S:502.
- Hakanen, J. J., Bakker, A. B., Schaufeli, W. B. (2006). Üniversite Çalışanlarının İş Stresi İle Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki. Journal of Applied Biobehavioral Research.
- Hallal P.C. Victora C.G. Azevedo M.R. and Wells J.C. (2006). Adolescent Physical Activity And Health. Sports Medicine. S:1019-1030.
- Hull, D. (2012). The Relationship Between Physical Activity And Mental Health: A Summary Of Evidence And Policy. S:22.
- Irmak H. Kesici C. Çelikcan E. ve Çakır B. (2008). Sağlık Bakanlığı Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Johnson, A. (2015). Workplace Physical Activity and Employee Well-being. Journal of Occupational Health, 27(2), 123-135.

- Kalyon, T.A. (1997). *Özürlülerde Spor*. Ankara: Bağırhan Yayınvevi.
- Karaca, A. (2008). Yetişkin Bireylerde Orta ve Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivitenin Cinsiyete Göre İncelenmesi. *Hacettepe J. Of Sports Sciences*. S:54-62.
- Karadağ, M., Yıldırım, A., & Çetin, S. (2018). Fırat Üniversitesi akademik personelinin fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi.
- Koçak, F.Ü. ve Özkan, F. (2010). Yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*. S:46-54.
- Korucu, T.Ş. Seçer, E. ve Özer Kaya, D. (2020). COVID-19 Pandemisinde Ev İzolasyonun Oluşturduğu Kas Ağrıları ve Postür Bozukluklarının Yönetiminde Temel Vücut Farkındalığı Terapisi. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. S:197- 202
- Kruk, J. (2009). Mini-Review Physical Activity And Health. *Asian Pacific Journal Of Cancer Prevention*.
- Lamonte M.J. and Ainsworth B.E. (2001). Qantifying Energy Expenditure And Physical Activity İn The Context Of Dose Response. *Medicine Science And Sports Exercise*. S:370-378.
- Liukkonen J. Jaakkola T. Kokko S. Grasten A. Yli-Piipari S. Koski P. and Et A.I. (2014). Results From Finland's 2014 Report Card On Physical Activity For Children And Youth. *Journal Of Physical Activity And Health*. S:51-57.
- Loprinzi P.D. and Cardinal B.J. (2011). Measuring Children's Physical Activity And Sedentary Behaviors. *Journal Of Exercise Science Fitness*. S:15-23.
- Marin-Puyalto J. Maestu J. Gómez Cabello A. Latt E. Rimmel L. Purge P. and Et A.I. (2019). Frequency And Duration Of Vigorous Physical Activity Bouts Are Associated With 55 Adolescent Boys' Bone Mineral Status: A Cross-Sectional Study. *Bone*. S:141-147.
- Mckenzie T.L. (2010). Mccloy Lecture. Seeing İs Believing Observing Physical Activity And İts Contexts. *Res Q Exerc Sport*. S:22.
- MEGEP. (2013). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*. Sosyal Gelişim, Ankara.
- Melanson E.L. Knoll J.R. Bell M.L. Donahoo W.T. Hill J.O. Nysse L.J. and Levine J.A. (2004). Commercially Available Pedometers: Considerations For Accurate Step Counting. *Preventive Medicine*. S:361-368.
- Monninkhof, E.M. Elias, S.G. Vlems, F.A. Van Der Tweel, I. Schuit, A.J. Et, Al. (2007). Physical Activity And Breast Cancer: A Systematic Review. *Epidemiology*. S:137-57.

- Montoye, H.J. (2000). Introduction: Evaluation Of Some Measurements Of Physical Activity And Energy Expenditure. *Medicine Science In Sports Exercise*. S:439-441.
- Müezzinoğlu, T. (2014). Yaşam Kalitesi. Ocak 2014 Tarihinde Üroonkoloji Derneği: [Http://Www.Uroonkoloji.Org](http://www.Uroonkoloji.Org)
- Nahas M.V. Goldfine B. and Collins M.A. (2003). Determinants Of Physical Activity In Adolescents And Young Adults: The Basics For High School And College Physical Education To Promote Active Lifestyles. *Physical Educator*. S:42-56.
- Nemet D. Barkan S. Epstein Y. Friedland O. Kowen G. and Eliakim A. (2005). Short and Long-Term Beneficial Effects Of A Combined Dietary-Behavioral-Physical Activity Intervention For The Treatment Of Childhood Obesity. *Pediatrics*. S:443-449.
- Norman K.A.V. (1995). Exercise programming for older adults. Champaign, Human Kinetics. S:1.
- Özcan S.P. (2002). Kalp Sağlığı İçin Başvuran Erişkinlerin Fiziksel Aktivite Durumlarının Saptanması ve Bunun Sosyo Demografik Özellikler, Alışkanlıklar ve Hastalıklar ile İlişkisinin Değerlendirilmesi. Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi Aile Hekimliği, Uzmanlık Tezi, Adana.
- Özdoğru, E. (2013). Akademik ve İdari Personelin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaş Gruplarına Göre İncelenmesi.
- Özer M.K. (2016). Fiziksel Uyumluk. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Ankara. S:107.
- Parmaksız, H. (2007). Obezlerde fiziksel aktivite seviyesinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı. İzmir.
- Parry, S., Straker, L., Gilson, N. D. (2013). Physical Activity Levels of Office Workers. *Applied Ergonomics*.
- Patton Gorman E.M. (2012). Sedentary Time In The Workplace: A Natural Experiment Of The Transition To An Activity Permissive Workplace Physical Environment. Bachelor Of Human Kinetics, The University Of British Columbia.
- Polat M. Gündüz H. Sargın H. Alphan M.E. Köksal L. Kumbasar B. ve Yayla A. (2003). Obez Vakalarda Fiziksel Aktivite Alışkanlığının İncelenmesi. *Turkish Journal Of Endocrinology and Metabolism*. S:7.

- Prince S.A. Adamo K.B. Hamel M.E. Hardt J. Gorber S.C. and Tremblay M. A. (2008). Comparison Of Direct Versus Self-Report Measures For Assessing Physical Activity İn Adults: A Systematic Review. *Int J Behav Nutr Phys Act.* S:56.
- Psaltopoulou T. Tzanninis S. Ntanasis Stathopoulos I. Panotopoulos G. Kostopoulou M. Tzanninis I.G. and Et A.I. (2019). Prevention And Treatment Of Childhood And Adolescent Obesity: A Systematic Review Of Meta-Analyses. *World Journal Of Pediatrics.* S:50
- Robison J. and Miller W.C. (2004). Exercise, Physical Activity, Weight And Health. *Health At Every Size.* S:49-50.
- Rush E. Coppinger T. Obolonkin V. Hinckson E. Mcgrath L. Mclennan S. and Graham D. (2012). Use Of Pedometers To İdentify Less Active Children And Time Spent İn Moderate To Vigorous Physical Activity İn The School Setting. *Journal Of Science And Medicine İn Sport.* S:226-230.
- Rütten A. and Pfeifer K. (2016). National Recommendations For Physical Activity And Physical Activity Promotion. Erlangen: FAU University Press.
- Savcı S. Öztürk M. Arıkan H. Gnal Gnce D. ve Tokgözoğlu L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi, Türk Kardiyoloji Arşivi. S:166-172.
- Sayan, İ. Ö. (2009). Türkiye’de Kamu Personel Sistemi: İdari, Askeri, Akademik, Adli Personel Ayrımı. *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi.* Ankara. S:1, 8.
- Saygın, E. Karacabey, K. ve Saygın, Ö. (2011). Investigation Of Physical Activity And Physical Fitness Of Children. (Çocuklarda Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Unsurlarının Araştırılması). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi.* S:921-935.
- Schembre, S.M., Durand, C.P., Blissmer, B.J., and Greene, G.W. (2015). Development and validation of the cognitive behavioral physical activity questionnaire. *American Journal of Health Promotion.* S:58-65.
- Scott S. (2008). *Able Bodies Balance Training.* New York: Human Kinetics.
- Strath S.J. Swartz A.M. Bassett D.R. O'Brien W.L. King G.A. and Ainsworth B.E. (2000). Evaluation Of Heart Rate As A Method For Assessing Moderate İntensity Physical Acitivity. *Med Sci Sport Exerc.* S:465-470.
- Suetani S. Mamun A. Williams G.M. Najman J.M. Mcgrath J.J. and Scott J.G. (2018). The Association Between Adolescent Psychopathology And Subsequent Physical Activity İn Young Adulthood: A 21-Year Birth Cohort Study. *Psychological Medicine.* S:269-78.
- Şanlı, E. (2008). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

- Tarakçı E. Hüseyinsinoğlu B.E. ve Çiçek A. (2016). Çocuklarda Fiziksel İnaktivite, Obezite ve Koruyucu Rehabilitasyon Yaklaşımları. Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi. S:111-118.
- Tennur, Y. L., Ağyar, E. Bahadır, Z. (2012). Yaşam Tatmini Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme Kayseri, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2, 53-59.
- Thorp, A. A., Healy, G. N., Winkler, E., Clark, B. K., Gardiner, P. A., Owen, N., Dunstan, D. W. (2012). Sedentary Behavior and Physical Activity Patterns in University Employees. Health Psychology
- Trost, S.G. Owen, N. Bauman, A.E. Sallis, J.F. and Brown, W. (2002). Correlates Of Adults' Participation İn Physical Activity: Review And Update. Med. Sci. Sport. Exerc. S:1996-2001.
- Ünal, M. Bildik, C. Apaydın, Z. Caner, Z.G. ve Dağ, A. (2020). Covid-19 Hastalığı ve Fiziksel İnaktivasyon. Journal Of Medical Sciences. S:13-19.
- Vanhees, L. Lefevre, J. Philippaerts, R. Martens, M. Huygens, W. Troosters, T. and Beunen, G. (2005). How To Assess Physical Activity? How To Assess Physical.
- Verswijveren S.J. Lamb K.E. Bell L.A. Timperio A. Salmon J. and Ridgers N.D. (2018). Associations Between Activity Patterns And Cardio-Metabolic Risk Factors İn Children And Adolescents: A Systematic Review. Plos One. S:13.
- Vural, Ö. Eler, S. ve Atalay Güzel, N. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. S:69- 75.
- Wang Y. and Xu D. (2017). Effects Of Aerobic Exercise On Lipids And Lipoproteins. Lipids İn Health And Disease. S:16.
- Welk G.J. Corbin C.B. and Dale D. (2000). Measurement İssues İn The Assesment Of Physical Activity İn Childeren. Research Quaterly For Exercise And Sport. s:59-73.
- WHO (2000). Technical Report Series, 894. Obesity: Preventing And Managing The Global Epidemic Report Of A WHO Consultation.
- World Health Organization. (2018). How Much Of Physical Activity İs Recommended? Erişim: <https://www.who.int> Erişim Tarihi: 09.12.2019.
- Yang, Y. Tang, B. and Guo, JF. (2016). Parkinson's Disease And Cognitive Impairment. Parkinsons Dis. S:46-78. 48
- Young, S. ve Duncan, H. (2014). Online And Face-To-Face Teaching: How Do Student Ratings Differ? Merlot Journal Of Online Learning And Teaching, S:70-79.

Yüksel, A. (2020). Üniversite Akademik Personelinin Medeni Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi.



**EK**

**Demografik Bilgiler**

<b>Yaş:</b> 18-22, 23-27, 27-32, 33 ve Üstü
<b>Cinsiyet:</b> Kadın- Erkek
<b>Medeni Durum:</b> Evli- Bekar
<b>Eğitim Durumu:</b> 1) Lise ve Altı- 2) Ön Lisans- 3) Lisans- 4) Lisansüstü
<b>Mesleki Hizmet Süresi:</b> 1-5 Yıl 6-10 Yıl 11-15 Yıl 15 Yıl ve Üstü
<b>Haftalık Spor Yapma Süreniz:</b> 1-2 Saat 3-4 Saat 5-6 Saat 7-8 Saat 9 Saat ve Üstü

## EK 2: BDAFÖ Türkçe Formu

Lütfen her bir ifadenin sizi ne kadar iyi bir şekilde tanımladığını en iyi ortaya koyan cevabı işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Karasızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
<i>İfadeler</i>					
1. Fiziksel olarak aktif olmak bana çok enerji verir.	1	2	3	4	5
2. Egzersiz yaptıktan sonra fiziksel olarak iyi hissedirim.	1	2	3	4	5
3. Yaşamımdaki etkinlikleri (aktiviteleri) egzersiz alışkanlığıma göre programlıyorum.	1	2	3	4	5
4. Bir rutin oluşturabilmek için egzersizi, haftanın belirli zamanlarında yapacağım şekilde planlıyorum.	1	2	3	4	5
5. Fiziksel olarak aktif kalabilmek için kendime hedefler koyuyorum.	1	2	3	4	5
6. Egzersiz yapacağıma dair kendime söz veririm ve bu sözlerle bağlı kalırım.	1	2	3	4	5
7. Düzenli olarak egzersiz yapma konusunda fazlasıyla tembelim.	1	2	3	4	5
8. Yeteri kadar egzersiz yaptığımdan emin olmak için alternatif egzersiz programı yapıyorum.	1	2	3	4	5
9. Fiziksel olarak aktif olmak bana güçlü bir başarıma hissi verir.	1	2	3	4	5
10. Gün boyu yapacak çok fazla işim olduğundan, egzersiz yapmak için hiç zaman bulamam.	1	2	3	4	5
11. Motivasyon eksikliğim fiziksel olarak aktif olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5
12. Egzersiz yaparken, sık sık başka bir şey yapmam gerekiyormuş gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
13. Fiziksel olarak aktif olmak ruh halimi iyileştirir.	1	2	3	4	5
14. Fiziksel olarak aktif olmanın stresten kurtulmak için etkili bir yol olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Bir şeye üzgün olduğumda ya da bunalıma girdiğimde düzenli olarak egzersiz yapmam.	1	2	3	4	5
Sonuç Beklentisi	$= (1 + 2 + 9 + 13 + 14) / 5$				
Öz-Düzenleme	$= (3 + 4 + 5 + 6 + 8) / 5$				
Kişisel Engeller	$= (7 + 10 + 11 + 12 + 15) / 5$				
BDAFÖ Toplam Puan	$= \text{Sonuç Beklentisi} + \text{Öz-Düzenleme} - \text{Kişisel Engeller}$				

## ÖZGEÇMİŞ

<b>Ad Soyad:</b> Mete Akdere	
<b>Eğitim Bilgileri</b>	
<b>Lisans</b>	
<b>Üniversite</b>	Adıyaman Üniversitesi
<b>Fakülte</b>	Spor Bilimleri
<b>Bölümü</b>	Antrenörlük Eğitimi
<b>Makale ve Bildiriler</b>	
1. Dezavantajlı Bireylerde Rekreasyon	