



**T.C.  
NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**POLİS MEMURLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE  
DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ  
(ARTVİN İLİ ÖRNEĞİ)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Ömer POLAT**

**Niğde  
Mayıs-2018**

**T.C**  
**NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**POLİS MEMURLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE**  
**DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**  
**(ARTVİN İLİ ÖRNEĞİ)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**  
**Ömer POLAT**

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Gürkan YILMAZ  
Üye : Dr. Öğr. Üyesi Zait Burak AKTUĞ  
Üye : Dr. Öğr. Üyesi Özkan IŞIK

**Niğde**  
**Mayıs -2018**

## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Polis memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi (Artvin ili örneği)**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ve akademik kurallar çerçevesinde tez yazım kılavuzuna uygun olarak tarafımdan yazıldığını yararlandığım eserlerin tamamını kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Ömer POLAT



## ONAY SAYFASI

Dr. Öğr. Üyesi Gürkan YILMAZ danışmanlığında Ömer POLAT tarafından hazırlanan " POLİS MEMURLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (ARTVİN İLİ ÖRNEĞİ) " adlı bu çalışma jürimiz tarafından Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tarih: 15/05/2018

### JÜRİ :

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Gürkan YILMAZ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Zait Burak AKTUĞ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Özkan IŞIK

### ONAY :

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun ..... Tarih ve ..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Dr. Öğr. Üyesi Hünkar GÜLER  
Enstitü Müdürü

## ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimimin ders ve tez dönemi süresince, tüm deneyim, tecrübe ve bilgilerini paylaşarak sürekli destekleyen; katkılarını hiçbir zaman esirgemeyen danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Gürkan YILMAZ'a; araştırmaya ölçüm grubu olarak katılan Polis Memurlarına ve yardımcı olan arkadaşlarıma yardımlarından dolayı teşekkür ederim.

Tezimin hazırlanış aşamasında bilgi ve birikimleri ile bana yol gösteren hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Özkan IŞIK'a, Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ'e arkadaşım Burhan ÖZKURT'a ve abim Abdullah POLAT'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim süresinde, başından sonuna kadar bana katlanan, sabırla ve özveriyle desteğini esirgemeyen sevgili eşim Selin POLAT'a kızlarım Hüma Nur ve Zümra'ya; eğitim hayatım boyunca sevgi ve desteklerini esirgemeyen aileme sonsuz teşekkür ederim.

Ömer POLAT

**ÖZET**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**POLİS MEMURLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN**  
**DEĞERLENDİRİLMESİ (ARTVİN İLİ ÖRNEĞİ)**

POLAT, Ömer

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Gürkan YILMAZ

Nisan 2018, 42 Sayfa

Bu çalışmanın amacı polis memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenler aracılığıyla değerlendirilmesidir. Araştırmanın örneklemini Artvin ilinde çalışmakta olan 154 polis memuru oluşturmaktadır. Araştırmada demografik değişkenler ile birlikte “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kısa formu” kullanıldı. Elde edilen verilerin analizinde ikili karşılaştırmalar için bağımsız örneklem (independent samples) t testi, ikiden fazla değişkenlerin karşılaştırmalarında Tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanıldı. Ayrıca yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen farkların hangi grup yada gruplardan kaynaklandığının tespiti için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, araştırmaya katılan polislerin % 58,44’ü düşük düzey, %32,47’si orta düzey ve %9,09’u yüksek düzey fiziksel aktivite gerçekleştirdiği tespit edilmiştir. Yaş gruplarına göre fark incelendiğinde, genç polislerin (21-25 yaş) daha yüksek düzeyde fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Mesleki hizmet yılına göre polislerin fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında, hizmet yılı düşük (1-5 yıl) olan polislerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dahası, normal beden kütle indeksine sahip polislerin şişman ve obez polislerle göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak, polislerin eğitim düzeylerine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında fark olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, tüm kategorik değişkenlere (yaş, eğitim düzeyi, mesleki yıl ve beden kütle indeksi) göre polis memurlarının fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde, düşük ya da orta düzeyde (<3000 MET-dk/hafta) olduğu tespit

edilmiştir. Bu durum polis memurlarının düzensiz çalışma saatlerinden de kaynaklanabileceği gibi onların fiziksel aktivite alışkanlıklarının olmadığından da kaynaklanabileceğini düşündürmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite, Polis, Beden Kütle İndeksi, Mesleki Hizmet Yılı.



## **ABSTRACT**

### **MASTER THESIS**

#### **EVALUATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF POLICE MEMBERS (EXAMPLE OF ARTVİN PROVINCE)**

POLAT, Ömer

The Department of Physical Education and Sports

Supervisor: Ass. Dr. Öğr. Üyesi Gürkan YILMAZ

July – 42 Pages

The aim of this study was to evaluate the physical activity levels of the police members in term of various variables. The sample of the research consisted of 154 police members working in Artvin province, Turkey. Demographic variables and the "short form of the International Physical Activity Questionnaire" were used in the study. In the analysis of obtained data, independent sample t-test was used for comparing two groups and one way ANOVA was used for comparing more than two groups. Additionally, the Tukey post-hoc test was used for multiple comparisons.

According to results of present study, it was found that 58.44% of the police members participated in the study were performed the low level, 32.47% of the middle level and 9.09% of high-level physical activity. When the difference according to age groups was examined, it has been determined that young police members (21-25 years) have the higher level of physical activity level than other age groups. When the physical activity levels of the police members were compared according to occupational service year, it was determined that the physical activity levels of the police members with lower service years (1-5 years) were higher than the other groups. Furthermore, it has been found that police members with normal body mass index have a higher level of physical activity than overweight and obese police members. In addition, it has been found that there is no difference in physical activity levels according to the education levels of police members.

As a result, when physical activity levels of police members were examined according to all categorical variables (age, education level, occupational year and body mass index), it was determined that it was low or moderate level (<3000 MET-

dk / week). This situation may be due to the irregular working hours of police members as well as the lack of physical activity habits.

**Keywords:** Physical Activity, Police, Body Mass Index, Occupational Service Year.



## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET .....	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
GRAFİKLER LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR VE SİMGELER .....	xi
GİRİŞ .....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### GENEL BİLGİLER

1.1. FİZİKSEL AKTİVİTE.....	3
1.1.1. Egzersizin (Fiziksel Aktivitenin) Ruhsal ve Sosyal Sağlığımız Üzerine Olan Etkileri.....	4
1.1.2. Fiziksel Aktivitenin Tipleri.....	4
1.1.2.1. Aerobik Egzersiz.....	5
1.1.2.2. Anaerobik Egzersiz.....	6
1.2. SPOR.....	7
1.3. FİZİKSEL UYGUNLUK.....	7
1.3.1. Fiziksel Aktivite ve Obezite.....	8
1.3.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler.....	9
1.3.3. Fiziksel Aktivitenin Ölçülmesi .....	9
1.3.3.1. Subjektif Yöntemler.....	10
1.3.4. Fiziksel Aktivitenin Şiddetinin Ölçülmesi.....	10
1.4. POLİS KAVRAMI .....	12
1.4.1. Polisin Görevleri .....	12

1.4.1.1. Adli Görevler .....	13
1.4.1.2 İdari Görevler .....	13
1.5. EMNİYET TEŞKİLATI .....	14
1.5.1. Emniyet Teşkilatı Yapısı ve Çalışma koşulları .....	14
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>MATERYAL METOD</b>	
2.1. ARAŞTIRMANIN AMACI .....	17
2.2. KATILIMCILAR .....	17
2.3. VERİLERİN TOPLANMASI .....	17
2.3.1. Veri Toplama Araçları .....	17
2.3.2. Verilerin İstatistiksel Analizleri .....	18
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b>	
<b>BULGULAR</b>	
3.1. BULGULAR .....	20
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b>	
<b>TARTIŞMA VE SONUÇ</b>	
4.1. TARTIŞMA VE SONUÇ .....	28
4.2. ÖNERİLER .....	32
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>34</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>39</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>42</b>

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.1.</b> Fiziksel Aktiviteyi Değerlendirmek İçin Kullanılan Yöntemler .....	10
<b>Tablo 3.1.</b> Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı .....	20
<b>Tablo 3.2.</b> Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı .....	20
<b>Tablo 3.3.</b> Katılımcıların Mesleki Hizmet Yılına Göre Dağılımı .....	20
<b>Tablo 3.4.</b> Katılımcıların Beden Kütle İndeksi Gruplarına Göre Dağılımı .....	21
<b>Tablo 3.5.</b> Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyi Gruplarına Göre Dağılımı .....	21
<b>Tablo 3.6.</b> Yaş Grupları İle Fiziksel Aktivite Düzeyi Ortalamaları Arasındaki Fark .....	22
<b>Tablo 3.7.</b> Yaş Gruplarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Çoklu Karşılaştırma Testi .....	22
<b>Tablo 3.8.</b> Eğitim Düzey Grupları İle Fiziksel Aktivite Düzeyi Ortalamaları Arasındaki Fark .....	23
<b>Tablo 3.9.</b> Mesleki Hizmet Yılı Grupları İle Fiziksel Aktivite Düzeyi Ortalamaları Arasındaki Fark .....	24
<b>Tablo 3.10.</b> Mesleki Hizmet Yılı Gruplarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Çoklu Karşılaştırma Testi .....	25
<b>Tablo 3.11.</b> Beden Kütle İndeksi Grupları İle Fiziksel Aktivite Düzeyi Ortalamaları Arasındaki Fark .....	26
<b>Tablo 3.12.</b> Beden Kütle İndeksi Gruplarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Çoklu Karşılaştırma Testi .....	26
<b>Tablo 3.13.</b> Katılımcıların demografik değişkenleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki	

## GRAFİKLER LİSTESİ

<b>Grafik 3.1.</b> Katılımcıların Yaş Gruplarına göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Dağılım Grafiği .....	23
<b>Grafik 3.2.</b> Katılımcıların Eğitim Düzeylerine göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Dağılım Grafiği .....	24
<b>Grafik 3.3.</b> Katılımcıların Mesleki Hizmet Yılı Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Dağılım Grafiği .....	25
<b>Grafik 3.4.</b> Katılımcıların Beden Kütle İndeksi Sınıflandırmasına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Dağılım Grafiği .....	27



## KISALTMALAR VE SİMGELER

F	: Frekans
FA	: Fiziksel Aktivite
IPAQ	: International Physical Activity Questionnaire
MET.DK	: Metabolik Hızı Dakika
N	:Denek Sayısı
p	: Anlamlılık düzeyi
PMYO	: Polis Meslek Yüksekokulu
POMEM	: Polis Meslek Eğitim Merkezi
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

## GİRİŞ

Sanayi devrimi ile birlikte devletler çağın gerisinde kalmamak için ve teknolojinin yararlarını maksimal düzeyde kullanıp diğer devletleri ve toplumları etkileri altına almaya ve onlara kendi teknolojilerini satmaya ve bundan gelir elde etmeye itmiştir. Makineleşmenin insan gücünün kullanım alanını azaltması ve üretimi çoğaltması ile gün geçtikçe insanoğlu daha az hareket eder hale gelmiştir. Bu hareketsizlik ilerleyen zamanlarda insanlarda çeşitli bedensel ve ruhsal sağlık problemlerinin ortaya çıkmasına sebep olduğu ve git gide bu durumun daha da belirsiz bir hal alması ile bundan etkilenen insan sayısının çoğaldığı görülmektedir.

İnsan yaradılışı gereği hareket etme, beslenme, uyuma, dinlenme, iletişim içinde olma gibi yaşamsal faaliyetlerini eksiksiz bir şekilde yapmaya programlanmıştır. Bunlardan herhangi birinin eksikliği kişide telafisi olmayacak sorunların meydana gelmesine sebep olabilmekte ve bu da toplumda ki kişilerin bu olumsuz durumdan etkilenmesine sebep olabilmektedir.

Gelişmiş toplumlar incelendiğinde fiziksel aktivite oranlarının yüksek olduğu ve giderek fiziksel aktivite olanaklarını artırmaya yönelik çalışmalar yaptıkları bilinmektedir. 21 yüzyıl hastalıklarından olan hareketsizlik insanlarda telafisi güç sağlık sorunlarına sebep olması sebebiyle devletler bu sağlık sorunlarını yaşayan vatandaşlarının tedavi olup sağlıklı bir şekilde hayatlarını sürdürebilmeleri için yüksek miktarlarda bütçeler ayırmakta ve bu giderler toplumun daha sağlıklı olabilmesi için harcanabilse ne vatandaşlar hastalanır nede ilaç kullanımı yükselir, İlaç kullanımı git gide toplumda normal görülmekte ve bu kullanılan ilaçlar gelecek nesillerin sağlıklarını da tehdit etmektedir.

Devlet vatandaşlarının ve kendi geleceği için ileride ilaç ve tedavi masraflarını ne kadar minimize ederse vatandaşlarına diğer devlet ve toplumlardan daha iyi bir hayat şartı sağlamış olur. Tüm bunlar ışığında hem devlet hem birey olarak yapılması gerekenler bir durumun ortaya çıkmasından önce sorunun belirlenerek etkisinin azaltılmasıdır. Hareketsiz toplum sağlık açısından zor durumlar yaşayacak bir toplumdur. Bu sebeple devlet kamu kurumları özel iş yerleri çalıştırdıkları personellerin kendilerine zaman ayırmalarını ve bu zamanı doğru bir şekilde kullanmalarını sağlayacak tedbirler ve olanaklar sağlamalıdır.

Fiziksel aktivite, kronik hastalıkların önlenmesi ve rehabilitasyonunda önemli bir faktördür. Düzenli fiziksel aktivite kan basıncını düşürüp, obezite'yi önleyerek bazı sağlık problemlerinin oluşma riskini azaltmaktadır. Kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet, bazı kanser tipleri, osteoporoz, koroner arter hastalıkları ve fiziksel aktivite arasında ilişki kanıtlanmış olmakla birlikte, konu ile ilgili daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Sorulardan bazıları; fiziksel aktivitenin hangi özelliklerinin (tip, süre, şiddet, frekans) sağlıkla daha fazla ilişkili olduğu, yaşam boyu fiziksel aktivite hikayesinin önemliliği, fiziksel aktivitenin günlük veya farklı seanslar şeklinde yapılmasının etkisinin ne olduğudur (Başaslan, 2003).



## BİRİNCİ BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER

#### 1.1. FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel Aktivite anne karnında başlayan ve aşama aşama değişkenlik gösteren gelişen bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olan sistematik hareketler bütünüdür. Bu sistemli ve düzenli yapıldığında bireylerin günlük olağan işleri rahat bir şekilde yapmalarına kendi ihtiyaçlarını sorunsuz bir şekilde halletmelerine yardımcı olur. Düzenli fiziksel aktivite hareketlerini yapan bireyler kalp damar, dolaşım, sindirim, kas iskelet, boşaltım gibi sağlıkla ilişkili hayati öneme sahip problemleri yaşama ihtimalini minimize eder.

Bazal seviyenin üstünde enerji harcanmasını gerektiren, iskelet kaslarının kasılması ile oluşan vücut hareketlerinin tamamı fiziksel aktivite olarak tanımlanır. Başka bir tanımla, enerji harcamasını arttıran tüm aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (Öztürk, 2005).

Düzenli fiziksel aktivite hem sağlığı geliştirici yönde katkı sağlar, hem de birçok hastalığı beraberinde getiren artmış yağ kütlelerini azaltmaya yardımcı olarak vücut kompozisyonunun düzenlenmesine katkıda bulunur (Kaplan, 2011)

Düzenli olarak yapılan orta düzey egzersizler, depresyon ve kaygıyı azaltır, benlik imajı ile sosyal yetenekler ve sonucunda yaşam doyumunu artırır. Bireyin akıl sağlığı ve genel olarak mutlu olma düzeyi (azalan stres, artan özsaygı ve özgüven), fiziksel aktivitelere katılım yolu ile arttırılabilir. Aerobik egzersiz ruh halini düzeltir, kontrol ve egemenlik duygusu sağlar, depresyonu azaltır, benlik kavramı, atılganlık ve özsaygıyı artırır (Tekin vd. 2009: 152).

Egzersizlerin faydaları aşağıda sıralanmıştır. Bunlar kısaca;

- Yapan ve izleyenler açısından eğlencelidir,
- Yaraların çabuk iyileşmesini sağlar,
- Güçlülük hissi verir,
- Felç riskini azaltır,
- Sağlıklı ve güçlü kemik yapısının oluşumunu destekler,

- Kardiyovasküler yaşlanmayı yavaşlatır, yaşamı uzatır,
- Uykusuzluğu önler,
- Kalp kan dolaşım sistemini ve akciğer kapasitesini artırır, dolayısıyla, dinlenme sırasında kalp atım sayısı yavaşlar, kasların kandan alabilme kapasitesi artar,
- Yağsız doku oranını artırır,
- Kalp damar hastalığı riski azalır,
- Soğuğa ve enfeksiyonlara karşı direnci artırır,
- Kas kaybına neden olmaksızın yağların yanmasını ve sağlıklı bir kilo vermeyi gerçekleştirir,
- Hem gençlerde hem de yaşlılarda günlük aktivitelerin daha kolay devam ettirilmesine neden olur
- Düşünme yeteneğini artırır
- Ruhsal sorunlara karşı bireyin direncini artırır (Aracı, 2004: 32).

### **1.1.1. Egzersizin (Fiziksel Aktivitenin) Ruhsal ve Sosyal Sağlığımız Üzerine Olan Etkileri**

- Kendini iyi hissetme ve mutluluk oluşturur,
- Egzersiz zamanları bireyin kendine ayırdığı zaman dilimleridir ve yaşama karşı toleransı arttırır,
- Bireyler arası iletişim becerilerini geliştirir,
- Fiziksel aktivite vücut ağırlığının korunması konusundaki etkileri nedeniyle bireylerin toplum içindeki konumu açısından etkilidir,
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratır,
- Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir,
- Her yaştan bireyler için sosyal uyum ve kabul görme oranını arttırır (Bozhüyük, vd. 2012: 17).

### **1.1.2. Fiziksel Aktivitenin Tipleri**

Fiziksel aktivite ve egzersiz kavramları geçmişte sıklıkla birbirinin yerine kullanılmaktaydı. Fakat son zamanlarda fiziksel egzersiz, fiziksel aktivitenin bir alt

kategorisi olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz, fiziksel uygunluğun bir veya daha çok bileşenin korunmasını ve geliştirilmesini hedefleyen planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktivitedir (USDHHS, 1996).

Fiziksel aktivite yapılan egzersizin yoğunluğuna bağlı olarak ikiye ayrılır. Bunlar aerobik ve anaerobik egzersizler olarak adlandırılır (Artal vd., 1998).

### **1.1.2.1. Aerobik Egzersiz**

Aerobik sistem daha uzun sürede düşük enerji harcaması gerektiren işler için enerji sağlar. Aerobik eğitim tekrarlı ritmik hareketleri içerir. Burada amaç kalp ve solunum yollarının dayanıklılığını artırmaktır. Bu tip aktivitelerde oksijen tüketimi önemlidir. Değerlendirilmesinde maksimum oksijen tüketimi hesaplanır. Verilen egzersiz programı ile maksimum oksijen tüketimi yani yapılan iş için harcanan enerjinin azaltılması amaçlanır. Yürüme, koşma, yüzme, bisiklet gibi sporlar aerobik dayanıklılığı arttırmak için tercih edilen spor dallarıdır. Büyük kas gruplarında, kas geriliminde değişiklik olmaksızın veya çok küçük bir artış varken kasın sarkomer uzunluğunda değişiklikle sonuçlanan, solup alıp-verme hızını arttıran egzersizlerdir (Kaşıkçıoğlu, 2003).

Organizmanın oksijenli enerji oluşum sistemidir ve hücrelere daha çok kan gitmesini sağlayan, kalp ve akciğerlerin daha fazla işlev görmesini gerektiren bir egzersiz türüdür. Aerobik egzersiz, geniş kas gruplarını kullanarak, maksimal kalp atım sayısının % 60-80 arasında arttığı uzun süreli bir aktivite olarak düşünülebilir. Hızlı yürümek, koşmak, bisiklete binmek, yüzme, aerobik dans, kürek çekmek, paten kaymak gibi etkinlikler aerobik egzersizlerdir (Kozanoğlu, 2004).

Aerobik egzersiz;

- Metabolizmayı düzenler.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Kan basıncını azaltır.
- Kalbin pompalama yeteneğini dengede tutar, daha sonraki dönemlerde kalbin çalışma kapasitesini yükseltir.
- LDL düzeyini azaltır, HDL düzeyini artırır.
- Vücut direncini, yorgunluğa ve fazla enerji gerektiren işlere karşı artırır.

- Uykuyu düzenler.
- Kan seker düzeyini azaltır.
- Stresle baş etmeye yardımcı olur.
- Duygusal dengeyi sağlamaya yardımcı olur (Kozanoğlu, 2004).

Aerobik egzersiz kişinin bir program dahilinde de kalp atım sayısının yüzde altmış ve yüzde seksen civarında yaptığı hareketler bütünü olarak adlandırılabilir. Bu egzersizler yürüme orta şiddette koşma olabileceği gibi kişinin evde işyerinde kısaca her yerde yapabileceği düzenli hareketler biçiminde de olabilir.

### **1.1.2.2. Anaerobik Egzersiz**

Genellikle küçük kas gruplarında, kas boyunda değişiklik olmaksızın veya minimal değişiklik varken, geriliminde belirgin bir artışın ortaya çıktığı egzersizlerdir (Kaşıkçıoğlu, 2003). Organizmanın oksijensiz enerji oluşum sistemidir. Bu tip egzersizler yavaş, kontrollü hareketler içerir ve kısa sürelidir. Ağırlık kaldırma, kısa süreli hızlı koşular, basketbol gibi aktivitelerde anaerobik süreçler baskındır (Olgun vd., 2006).

Anaerobik egzersiz;

- Kemik mineral yoğunluğunu artırır.
- Kas formunu ve kas kuvvetini artırır, tendon ve bağları güçlendirir.
- Bedenin genel dayanıklılığını artırır
- Yağsız vücut kütlelerinde artış sağlar (Artal vd., 1998).

Anaerobik egzersiz, hücrenin enerji ihtiyacını oksijenden bağımsız olarak gördüğü egzersiz çeşitlerine işaret etmekte kullanılır. Anaerobik egzersizler kısa, yüksek yoğunlukta olurlar. Anaerobik "oksijensiz" anlamına gelir. Anaerobik egzersiz örnekleri; sprint, ağırlık kaldırma ve zıplama gibi kısa süreli egzersiz biçimidir. Anaerobik egzersiz mukavemete dayanmayan sporlarda güç inşa etmek için kullanılır. Anaerobik egzersizin aksine Aerobik egzersizler düşük yoğunluklu ve uzun süreli egzersiz çeşididir.

## 1.2. SPOR

Spor insanın doğası gereği doğumdan ölüme kadar geçen süreç içerisinde sistemli bir şekilde yapılan bir hareketler bütünü olarak adlandırılabilir. Spor yorum ve bakış açısına göre sağlık, performans, oyun rekabet veya rekor olarak görülmektedir. Yaşam şekli ve kültür bu tanımlardan birini kişilerin yapıyor olmasına sebep olur. Çocuk için spor oyunun bir başka versiyonu iken Genç birisi için spor daha çok rekabet rekorla alakalı gibi algılanırken yaşlı birisi için spor daha çok sağlık ve düzenli yaşamın bir parçası olarak görülür.

## 1.3. FİZİKSEL UYGUNLUK

Fiziksel uygunluk, zihinsel ve bedensel çabalara uyabilme ve onlara uygun cevap verebilme kapasitesidir. Özetle insanın vücudundaki enerji kapasitesini vücudun hareket etmesi için fazlasıyla kullanabilmesidir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1997 yılından beri hareketin ve sporun vücut üzerine olan faydalarından bahsetmekte ve insanları daha aktif bir yaşam sürmeleri amacı ile yönlendirmektedir. WHO fiziksel uygunluğu sosyal, mental ve fiziksel iyilik hali olarak açıklar. Verilen standart kriterlere göre fiziksel uygunluk; hareketlilik, kas kuvveti, anaerobik güç, aerobik güç, dayanıklılık ve sinir-kas koordinasyonu içerisinde barındırır.

Fiziksel uygunluk; Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre "sosyal, ruhî ve bedeni iyilik hali"dir. Bu bir kısır döngüdür. Hastalıklar ve ağrılar yetişkinlerin daha az hareket etmesine sebep olacaktır. Daha az hareket fiziksel uygunluğun ve fonksiyonun giderek azalmasına yol açacaktır. Düzenli bir fiziksel aktivite sonucu artan fiziksel uygunluk seviyesi yaş ilerledikçe etkisini daha iyi göstereceği bildirilmiştir (Grassi, 2004).

Fiziksel uygunluk kişinin çalışma kapasitesidir. Bu kapasite kişinin dayanıklılığına, kuvvetine, koordinasyonuna, çabukluğuna ve bu unsurların birlikte çalışmasına bağlıdır. Bir başka tanıma göre ise hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılık ile ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder. Bu tanıma göre fiziksel uygunluğu en yüksek olan kişi, yorulmaksızın en uzun süre hareket edebilen kişidir (Zorba, 1999).

Ayrıca fiziksel uygunluk, kas gücü, kalp solunum dayanıklılığı, kas kuvveti, kas dayanıklılığı, sürat, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve beden kompozisyonun parametrelerini içermektedir (Özer, 2001).

Sanayi Devrimi ile başlayan süreçle birlikte teknolojik gelişmeler, hızlı kentleşme ve küreselleşme günümüz insanının yaşam biçiminin değişmesine neden olmuştur. Bu değişim ile birlikte eskiden toplu ölümlere yol açan enfeksiyon hastalıkları yerini şişmanlık (yetersiz ve dengesiz beslenme sorunları), hipertansiyon, fiziksel aktivite azlığı, tip II diyabet, panik atak ve koroner kalp hastalıkları gibi günümüzün sağlık sorunlarına bırakmıştır (WHO, 2002). Fiziksel uygunluk kişinin herhangi bir işi yapmada o işe yatkın ve o işi uygun olan bedensel ahengi ifade eder.

### **1.3.1. Fiziksel Aktivite ve Obezite**

Obezite; diyabet, arteriyosklerotik kalp hastalığı, hipertansiyon gibi sağlık sorunlarına neden olan, trigliseridlerin aşırı miktarda depolandığı bir hastalıktır (Yaprak, 2004).

Obezite yaşam süresini kısaltan ve yaşam kalitesini düşüren ciddi bir sağlık problemidir. Obezlerin fiziksel aktivitelerde ekstra ağırlıktan dolayı kalp-damar ve solunum yüklenmesi normalden daha büyük olur ve fiziksel performansları ciddi şekilde olumsuz yönde etkilenir (Stone, 1994).

Obezite, fiziksel aktiviteye olumlu yanıt veren bir hastalıktır. Fiziksel aktivitenin yapılması aerobik kapasiteyi artırır, kas kuvvetini artırır, kan basıncını düşürür, vücuttaki yağ miktarını ve kolesterolü azaltır, böylece kalp damar hastalıklarında olumlu gelişmeler meydana gelir.

Fiziksel aktivite kişinin enerji yakımıyla birlikte kilo vermesine vücuttaki kas oranının yükselmesine ve bu sayede bireyin günlük normal aktiviteleri daha rahat bir şekilde yapmalarına olanak sağlar. Çağımızın hastalığı olan obezite bugün dünyadaki tüm devletler açısından bir sorun olarak görülmekte ve bu olumsuz durumun ortadan kalkması için çalışmalar yapılmaktadır.

### **1.3.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler**

Fiziksel aktiviteyi psikolojik, biyolojik, fiziksel, çevresel gibi birçok unsur etkileyebilir.

Demografik ve biyolojik faktörler: Yaş, eğitim, cinsiyet, kalıtım, sosyoekonomik durum, medeni durum vb.

Psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörler: Sağlık ve egzersiz hakkında bilgi, ruhsal durum bozukluğu, zamanın olmaması, kişilik değişiklikleri, egzersizin algılanan engelleri, kendine güven, motivasyon vb.

Davranışsal özellikler ve beceriler: Çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki aktivite öyküsü, beslenme alışkanlıkları, okul sporları, alkol sigara kullanımı, engellerle başa çıkma becerileri vb.

Sosyal ve kültürel faktörler: Grup uyumu, sosyal izolasyon, aile ve arkadaşlardan sosyal destek, geçmiş aile etkileri

Fiziksel çevre faktörleri: Hizmetlerden yararlanma, mevsim, hava, rekreasyonel alanların varlığı ve bu alanların kolay ulaşılabilir olması, güvenlik

Fiziksel aktivitenin özellikleri: Şiddet, algılanan efor (Nahas vd., 2003; Öztürk, 2005).

Fiziksel aktivite toplumun kültürü ile bire bir benzerlik gösteren bir durumdur, yaşanılan çevrede spor yapma olanakları ve alışkanlığı var ise orada yetişen çocukların spor yapma alışkanlıkları oluşacaktır. Spor bir yaşam biçimi olarak erken yaşlarda başlanıldığı zaman ileriki yaşlarda da yapılan bir eylem olarak devam eder.

Bu sebeple yaşanılan yerdeki yaşam biçimi kültür eğitim seviyesi gelecek nesillerin spor yapmasının önünü açacaktır.

### **1.3.3. Fiziksel Aktivitenin Ölçülmesi**

Fiziksel aktiviteyi değerlendirmek için kullanılan yöntemler Tablo 1.1' de özetlenmiştir.

**Tablo 1.1.** Fiziksel Aktiviteyi Değerlendirmek İçin Kullanılan Yöntemler

<b>Kriter Yöntemler</b>	<b>Objektif Yöntemler</b>	<b>Subjektif Yöntemler</b>
Doğrudan gözlem	Kalp hızı monitorisasyonu	Günlük
Direkt kalorimetre	Pedometre	Kayıt
İndirekt kalorimetre	Akselerometre	Geçmiş sorgulayan anketler
Çift katmanlı su yöntemi	Stabilometre	Respokpektif geçmiş veriler
		Evrensel anketler

**Kaynak:** Öztürk, 2005

### **1.3.3.1. Subjektif Yöntemler**

Bu tür yöntemler özellikle geniş popülasyonları değerlendirmede pratiktir, maliyeti düşüktür, uygulaması daha kolaydır ve bu yöntemi katılımcılar daha kolay kabul etmektedirler. Kişinin kendisinin bildirdiği ölçümlerden sağlanan bilgiler kilokalori ve metabolik eşdeğer (MET) gibi enerji harcamasını belirleyen terimlere çevrilebilir (Öztürk, 2005).

Fiziksel aktivite anketleri global (genel), hatırlatma, günlük ve nicel fiziksel aktivite geçmişinin belirlenmesi olarak ayrılmaktadır (Faslıkolı, 2006).

**Global anketler** genel fiziksel aktivite düzeyini tespit etmeyi amaçlayan kısa anketlerdir. Aktiviteleri hafif, orta, şiddetli olarak ayırabilmektedir.

Tamamlaması kolay olmasına rağmen global anketler fiziksel aktivitenin tipi hakkında sınırlı bilgi vermektedir (Faslıkolı, 2006).

**Günlükler:** Belli bir dönemde yapılan bütün fiziksel aktivitelerin ayrıntılı olarak 1. aktivite sırasında harcanan toplam süre ile o aktivite için belirlenen enerji harcaması oranının çarpılması. Bütün aktiviteler boyunca biriken zamanı listelemek (Öztürk, 2005).

### **1.3.4. Fiziksel Aktivitenin Şiddetinin Ölçülmesi**

Fiziksel aktivitenin şiddetinin ölçülmesi çoğunlukla metabolik eşdeğer (MET) kavramı ile açıklanmaktadır (Cengiz, 2007).

MET istirahat metabolik hızının katlarıdır. Ortalama bir kişi için spesifik bir aktivitenin metabolik hızının istirahat metabolik hızına bölünmesine eşittir. 1 MET istirahat oksijen tüketimine eşittir. 1 MET=3.5 mL/kg/dk'dır (Öztürk 2005). Uluslararası Fiziksel Aktivite Envanterinin manüel puanlama sistemine göre fiziksel aktivite şiddeti için eğer elde edilen rakam haftada 600 MET-dk dan az ise düşük, 600-3000 aralığında ise orta, 3000'den fazla ise yüksek olarak değerlendirilir (IPAQ, 2005).

**Yüksek Düzey:** Bu kategori fiziksel aktiviteye yüksek düzeylerde katılımı tanımlamak için geliştirilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım düzeyi arttıkça sağlık için faydalarının da artacağı bilinmekle birlikte aktiviteden maksimum fayda görebilmek için fikir birliğine varılmış tam bir miktar yoktur. Uluslararası Fiziksel Aktivite Envanteri (IPAQ) araştırma komitesi, bu konuda bir kıstas olmamasından yola çıkarak her gün en az bir saat orta şiddette bazal düzeyin üstünde fiziksel aktiviteye katılım olmasını tavsiye etmektedir (IPAQ 2005). şiddetli fiziksel aktiviteyi ritmik, tekrarlı, geniş kas gruplarının kullanıldığı ve maksimal kalp atım sayısının % 70 ya da daha fazla oranında arttığı aktivite olarak tanımlamaktadır. Koşmak, profesyonel yüzmek, aerobik yapmak, ip atlamak, raketli sporlar bu düzeydeki fiziksel aktiviteye örnek verilebilir (USDHHS, 1996).

Bu kategori toplam fiziksel aktivitenin ölçümünde daha yüksek bir eşik sağlamaktadır ve toplumdaki grupları ayırt etmek için faydalı bir mekanizmadır. Aynı zamanda sağlığı geliştirici fiziksel aktivite için diğer fiziksel aktivite değerlendirme araçlarıyla birlikte kullanılabilir (IPAQ, 2005).

**Orta Düzey:** Bu kategori düşük düzey kategorisinde yapılan aktiviteden daha çok yapılan aktiviteyi tanımlamaktadır. Haftanın çoğu gün yapılan yarım saatlik orta fiziksel aktiviteye karşılık geldiği düşünülmektedir. USDHHS (1996) orta fiziksel aktiviteyi geniş kas grupları kullanılarak, enerjik bir şekilde yapılan aktivite olarak tanımlamaktadır. Yürümek, yüzmek, bisiklet sürmek, dans etmek, bahçe işleriyle uğraşmak bu düzeydeki fiziksel aktiviteye örnek verilebilir.

**Düşük Düzey:** Orta düzeyin altında ve kriteri konusunda diğer iki kategori gibi fikir birliğine varılmamış bir kategoridir (IPAQ 2005).

## 1.4. POLİS KAVRAMI

Polis genel olarak suç işlenmesini önlemek genel düzeni sağlamak, suç işleyenleri tespit edip, adaletin karşısına çıkarmakla görevli, yetkili kişi ve kuruluşlardır. 3201 sayılı Emniyet Teşkilatı Kanunu'nda "Polis, silahlı icra ve inzibat kuvveti" olarak (Emniyet Teşkilatı Kanunu (ETK), 2012) belirtilmiş, Polisin fiilen yaptığı görev itibarıyla en kapsamlı tanımı, 2559 sayılı Polis Vazife ve Salahiyet Kanunu'nda belirtildiği üzere "Polis, asayiş amme, şahıs, tasarruf emniyetini ve mesken masuniyetini korur. Halkın ırz, can ve malını muhafaza ve ammenin istirahatini temin eder.

Yardım isteyenlerle yardıma muhtaç olan çocuk, alil ve acizlere muavenet eder. Kanun ve nizamnamelerinin kendisine verdiği vazifeleri yaparak, şeklinde tanımlanmıştır. (Polis Vazife ve Salahiyet Kanunu (PVSK), 2012).

Özetle Türk Polisi; kamu düzenini ve güvenliğini sağlayan silahlı kolluk kuvvetidir.

Halkın can ve mal güvenliğini sağlamakla görevli olan polis görevi gereği birçok sıkıntı ve tehditlerle karşılaşabilmektedir. Polis genel güvenliği sağlamaya çalışırken diğer taraftan her türlü tehlikeye karşı da kendisinin can güvenliğini sağlamalıdır. Bu görevleri ifa ederken polis suçun her türüyle karşılaşmakta bunun sonucunda kendisi de her türlü olumsuzluk ve tehlikeye karşı her an hazırlıklı olmalıdır. Polislik mesleği yüksek derecede riskli bir meslek grubu olduğundan, polislik görevini ifa eden kişilerin hem psikolojik hem de fiziksel olarak yeterli kapasiteye sahip olmaları önem arz etmektedir (Kayıhan, 2007:21).

### 1.4.1. Polisin Görevleri

Bütün kurumların kuruluş amaçlarının başında, etkinlik ve verimlilik gelir. Emniyet Teşkilatı'na görev veren mevzuat oldukça fazladır çünkü Emniyet Teşkilatı halkın can, mal ve ırzını muhafaza ve kamunun güvenliğini temin eder.

Genel emniyetle ilgili olarak;

- Suçu önlemek
- Suçluları yakalamak

- Yardım isteyen, yardıma muhtaç olanlara yardım edilmesiyle ilgili görev ve yetkileri vardır (Dünder, 1997)

#### **1.4.1.1. Polisin Adli Görevleri**

Adli polis, en az tam teşekküllü bir Polis Merkezi Amirliği bulunan yerlerde adli iş ve işlemlerle uğraşmak üzere, Emniyet Genel Müdürlüğü Genel Hizmet branşına dahil Polis Memurlarından oluşan kısımdır. Polis Merkezi istenilen düzeyde teşkilatlanmaya sahip değilse, personelin bir kısmı veya hepsi bu görevde görevlendirilebilir.

İl Emniyet Müdürlüklerinde adli polis görevi için konularına göre çeşitli şubeler kurulmuştur. Ancak Polis Merkezlerince de kovuşturucu polis görev yapmaktadır.

Polis kendi iç hizmet kanununda belirtilen prensipler doğrultusunda yetkili Cumhuriyet Savcılıkları ve Mahkemelerin talimatları doğrultusunda adli iş ve işlemlerin yapılmasında görev alır. Herhangi bir suç işlendiğinde adli polis suçu işleyen şahısları yakalamak, delilleri toplamak Cumhuriyet Savcısı adına soruşturmayı yürüterek suçluları adalete teslim etmekle görevlidir. 2559 sayılı PVSK'nun 2. maddesi 6. bendinde de polisin adli görevi belirtilerek "İşlenmiş olan bir suç hakkında Ceza Muhakemeleri Usulü Kanunu ile diğer kanunlarda yazılı görevleri yapmak" diye belirtilmiştir. Teorikte adli ve idari polisin görevlerini ayırmak mümkünken, pratikte bunların görevlerinin sınırlarını ayırmak mümkün olmamaktadır. Adli veya idari bir olay karşısında gerekmesi durumlarda adli polis de idari poliste kendi alanlarını ilgilendirmeyen bir olaya müdahale edebilir, olayı tutanağa bağladıktan sonra görevi asli birimine devreder.

#### **1.4.1.2 Polisin İdari Görevleri**

Kanun, nizam ve emirler doğrultusunda sosyal ve genel düzeni sağlayan, suç oluşmadan önce önleyici tedbirler alan polise idari polis denir. İdari polislik bir anlamda düzenleyici polisliktir. Sosyal ve genel düzeni sağlamak, suçun önlenmesi için koruyucu ve önleyici tedbirler almak için o mahalde polis merkezi, nokta, yaya devriye veya motorlu ekipler kurar. Her türlü suç unsuru olan maddenin, materyalin veya kişilerin yurt içine girmemesi için giriş kapılarında önlem alır gerekli kontrolleri

yapar. Umuma açık yerlerde düzeni sağlamak suçu önlemek için gerekli denetimleri yapar. Her türlü suç ve suç unsurunu önlemek için park, bahçe, sokak, umuma açık yerlerde, okul önlerinde, kişilerin üstlerinde veya araçlarında usulüne göre alınmış önleyici arama kararları doğrultusunda aramalar yapar, kabahatler kanununda kendisine verilmiş olan yetkiler doğrultusunda kabahat işleyen kişilere idari cezai işlem yapar.

Gösteri yürüyüşlülerinin, toplu hareketlerin, kanun içerisinde yapılmasını sağlar, alil ve acizlerin yardımına koşar, terk edilmiş çocukların çocuk esirgeme kurumlarına yerleştirilmesine yönelik hizmetler yapar. Halkın yoğun olarak bulunduğu yerlerde gerekli tedbirleri alır, suçun oluşmasını önlemeye yönelik görev yapar.

İdari polisin en önemli ve en belirgin görevi, herhangi bir suç oluşmadan önlenmesine yöneliktir. Kanunların suç saydığı fiillerin oluşmaması için İdare önceden önleyici önlemler alır. Emir ve yasaklar koyar. Gerekmesi durumunda kademeli kuvvet kullanarak bu faaliyetleri engeller. Kamu düzenini devamlı olmasını temin eder. Kural olarak İdari polislik delilleri toplayıcı, suçluları yakalayıcı değil, düzenleyici, önleyici ve durdurucudur.

## **1.5. EMNİYET TEŞKİLATI**

### **1.5.1. Emniyet Teşkilatı Yapısı ve Çalışma Koşulları**

Polislik mesleğinde rütbeler polis memurluğundan başlayıp komiser yardımcısı, komiser, başkomiser, emniyet amiri, dördüncü, üçüncü, ikinci, birinci sınıf emniyet müdürü ve emniyet genel müdürü rütbeleriyle, 81 il 957 ilçede örgütlenmiş, kent merkezlerinde görevini yürüten iç güvenlikten sorumlu devlet teşkilatıdır. 10 Nisan 1845 tarihinde kurulmuştur. Merkez teşkilatı bünyesinde Arşiv, Ana Komuta Kontrol, Terörle Mücadele Özel Harekat, Güvenlik, Sosyal Hizmetler, İstihbarat, Kaçakçılık ve Organize suçlarla mücadele Strateji Geliştirme, Dış İlişkiler, Eğitim, Haberleşme, Havacılık, Bilgi İşlem, İkmal-Bakım, İdari ve Mali işler, İnşaat-Emlak, Teftiş Kurulu, Trafik Eğitim ve Araştırma, Trafik ve Denetleme, İnterpol, Yabancılar Hudut İltica, Koruma, Kriminal, Personel, Sağlık İşleri, Sivil Savunma daireleri vardır.

Taşra teşkilatını ise, İlçe Emniyet Amirlikleri ve İl Emniyet Müdürlüklerinden oluşur. Emniyet Genel Müdürlüğü, İçişleri Bakanlığı'na doğrudan bağlı olarak faaliyet yürütür. Kurumun yapılanması Merkez ve Taşra Teşkilatı şeklinde kurulmuştur. Merkez Teşkilatı bünyesinde daire başkanlıkları kurulmuş, Taşra Teşkilatında ise İl Emniyet Müdürlükleri, İlçelerde İlçe Emniyet Müdürlükleri veya Amirlikleri şeklinde kurulmuştur. Daire başkanlıklarının bazıları direkt olarak Emniyet Genel Müdürüne bağlı görev yapmakta iken bazıları ise konularına göre belirlenmiş 7 Emniyet Genel Müdür Yardımcısı sorumluluğunda görev yapmaktadır. Taşra teşkilatında İl Emniyet Müdürlüğü makamında, İl Emniyet Müdürü bulunmakta ve ildeki bütün birimler İl Emniyet Müdürüne bağlı olmaktadır. Belediye teşkilatlanması tamamlanmış olan il, ilçe merkezlerinde güvenlik, Polis tarafından sağlanmakta iken Kırsal alanda ise güvenliği Jandarma sağlamaktadır.

Değişken suç türleriyle mücadele edebilmek için Emniyet Genel Müdürlüğüne bağlı konularına göre uzmanlaşmış birimler kurulmuştur. Suç türlerinin değişken olmasından ve yeni suç türlerinin ortaya çıkmasından dolayı yeni birimler kurulabilmektedir.

Emniyet Genel Müdürlüğüne bağlı Eğitim Dairesi Başkanlığı tarafından Polisinin Hizmet içi Eğitimleri verilmekte, Hizmet öncesi eğitimi ise, Polis Akademisi Başkanlığına bağlı Polis Amirleri Eğitim Müdürlüğü (PAEM), Polis Meslek Eğitim Merkezleri (POMEM), Güvenlik Birimleri Enstitüsü, Adli Birimler Enstitüsü, tarafından verilmektedir. Polis Amirleri Eğitim Müdürlüğünde eğitim tezsiz lisansüstü seviyesindedir. Mezunlar Komiser Yardımcısı olarak mezun olur ve göreve başlarlar. Polis Meslek Yüksek Okulları 2 yıllık ön lisans seviyesinde olup mezunlar polis memuru rütbesiyle göreve başlarlar. Polis Meslek Eğitim Merkezlerinde çeşitli alanlarda Önlisans ve lisans eğitimi almış olanlar 6-9 ay arası eğitimin ardından polis memuru olarak göreve başlamaktadırlar.

Devletin; İnsanların hak ve özgürlüklerinin güven altına alma, toplumda düzeni ve huzuru sağlama, can ve mal güvenliğini koruma görevleri bulunmaktadır. Bunun için kanunları uygulayacak kuvvete ihtiyaç vardır. Polis Teşkilatı bu görevi yürüten kurumlardan biridir.

Türk Polis teşkilatı mensupları, çalışma şekli olarak ergonomik çalışma tipi olarak adlandırılan 8-24 veya 12-24 veya 12-36 saat çalışma ve dinlenme şeklinde çalışmaktadırlar. Ayrıca bürolarda normal devlet memurlarının çalışma şekli olan 8-5 mesai şeklide bulunmaktadır. Güvenlik sebebiyle emniyet teşkilatı mensupları çalışma şekillerinin yukarıda belirttiğimiz saatlerin dışında, olağan üstü durumlarda ek görevlendirme yapılarak çalışmaktadırlar, buda personelin dinlenme sürelerini kendilerine ve ailelerine zaman ayırma sürelerini kısıtlamaktadır. Dolayısıyla normal memur gibi emniyet teşkilatı mensubunun hafta sonu için plan yapması veya dinlenme süresi içerisinde plan yapması mümkün olmamakta sınav, maç, emniyet tedbiri, konser, festival gibi ekstra durumlarda da polisin dinlenmesi gerekirken görev alması hiç şüphesiz ki iş tatminini, yaşam tatminini, tükenmişlik düzeyini olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir. Araştırmamızdaki amaç egzersizin insan metabolizması ve insan psikolojisinin üzerindeki olumlu etkilerinin Emniyet Teşkilatı mensuplarında nasıl bir farklılık yarattığını saptamak ve bu sonuçların paylaşılmasını sağlayarak egzersizin, Emniyet Teşkilatı Mensuplarının arasında yaygınlaşmasını ve sporun bir yaşam biçimi haline getirilmesini sağlamaktır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### MATERYAL METOD

#### 2.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmanın amacı polis memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenerek çeşitli değişkenler aracılığıyla değerlendirmektir.

#### 2.2. KATILIMCILAR

Araştırmanın evrenini Artvin ilinde görev yapan 720 polis memuru oluşturmaktadır. Örneklemine ise Artvin ilinde polis memuru olarak görev yapan 21-52 yaş arasında 154 erkek polis memuru oluşturmuştur. Katılımcılar kolayda örnekleme metodu kullanılarak araştırmaya dâhil edilmiştir. Katılımcıların anket sorularına samimi cevaplar vermeleri istenmiştir. Uygulama öncesi araştırmanın amacı ve önemi katılımcılara anlatılmış olup gönüllü katılımları sağlanmıştır. Anket soruları katılımcıların ortalama 5-7 dk. süresini almıştır.

#### 2.3. VERİLERİN TOPLANMASI

Çalışmaya katılan polislere Fiziksel aktivite değerlendirme anketi ile birlikte; Yaş, boy, vücut ağırlığı, eğitim düzeyi ve mesleki hizmet yılını içeren kişisel bilgi formu uygulanmış ve aşağıdaki formül yardımıyla beden kütle indeksleri (BKİ) hesaplanmıştır.

$$BKİ = \text{Vücut Ağırlığı (kg)} / \text{Boy}^2(\text{m})$$

##### 2.3.1. Veri Toplama Araçları

**Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA);** Araştırmamızda Craig ve ark., (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlilik güvenirliği ( $r=76$ ) Öztürk M. (2005) tarafından yapılan kısa form FADA kullanılmıştır. FADA'da fiziksel aktivitelerin, tek seferde en az 10 dakika yapılıyor olması ölçüt alınmıştır. Anket ile son 7 gün içerisinde;

- Şiddetli fiziksel aktivite (futbol, basketbol, aerobik, hızlı bisiklet çevirme, ağırlık kaldırma, yük taşıma vb.) süresi (dk).

- Orta dereceli fiziksel aktivite (hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling, masa tenisi vb.) süresi (dk).
- Yürüme ve bir günlük oturma süreleri (dk) sorgulandı.

Şiddetli, orta dereceli aktivite ve yürüme süreleri aşağıdaki hesaplamalarla bazal metabolik hıza karşılık gelen MET'e çevrilerek toplam fiziksel aktivite skoru (MET-dk/hafta) hesaplandı (Craig ve ark., 2003).

**Yürüme skorunun hesaplanması (MET-dk/hf):**  $3.3 * \text{yürüme süresi} * \text{yürüme günü}$

**Orta şiddetli aktivite skorunun hesaplanması (MET-dk/hf):**  $4.0 * \text{orta şiddetli aktivite süresi} * \text{orta şiddetli aktivite günü}$

**Şiddetli aktivite skorunun hesaplanması (MET-dk/hf):**  $8.0 * \text{şiddetli aktivite süresi} * \text{şiddetli aktivite günü}$

**Toplam Fiziksel Aktivite Skoru (MET-dk/hf):** Yürüme+Orta şiddetli aktivite+Şiddetli aktivite skorları.

Araştırmada 7. soruda sorulan oturarak geçirilen sürenin, yaşamsal fonksiyonları gerçekleştirmek için tüketilen oksijen miktarı olarak hesaplandığından, Toplam fiziksel Aktivite skoruna dâhil edilmemiştir.

Toplam fiziksel aktivite skoruna göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri “düşük, orta ve yüksek” biçiminde sınıflandırılırken;

Haftalık Fiziksel Aktivite Düzeyleri:

1. Düşük düzey: 600 MET-dk/hafta'nın altında olan bireyler
2. Orta düzey: 600-3000 MET-dk/hafta arasında olan bireyler
3. Yüksek düzey: 3000 MET-dk/hafta üstünde olan bireyler

### **2.3.2. Verilerin İstatistiksel Analizleri**

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS paket program kullanıldı. Araştırmada tüm değişkenler için betimsel istatistik (Yüzde, Frekans) uygulandı.

İkiden fazla değişkenler için tek yönlü varyans analizi (Oneway ANOVA) kullanıldı. Ayrıca yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen farkların hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığının tespiti için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Güven aralığı % 95 olarak seçilmiş ve  $p < 0,05$ 'in altındaki tüm değerler istatistiksel açıdan anlamlı kabul edilmiştir.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 3.1. BULGULAR

**Tablo 3.1.** Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Yaş Grupları	Frekans	%
21-25	17	11,04
26-30	46	29,87
31-35	47	30,52
36-40	19	12,34
>40	25	16,23
<b>Toplam</b>	<b>154</b>	<b>100,00</b>

Tablo 3.1 incelendiğinde araştırmaya katılan emniyet personelinin 17'sinin (%11,04) 21-25 yaş aralığında, 46'sının (%29,87) 26-30 yaş aralığında, 47'sinin (%30,52) 31-35 yaş aralığında, 19'unun (%12,34) 36-40 yaş aralığında ve 25'inin (%16,23) >40 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.2.** Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı

Eğitim Düzeyi	Frekans	%
Ön Lisans	44	28,57
Lisans	94	61,04
Lisansüstü	16	10,39
<b>Toplam</b>	<b>154</b>	<b>100,00</b>

Tablo 3.2 incelendiğinde araştırmaya katılan emniyet personelinin 44'ünün (%28,57) ön lisans mezunu olduğu, 94'ünün (%61,04) lisans mezunu olduğu, 16'sının (%10,39) lisansüstü mezunu olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.3.** Katılımcıların Mesleki Hizmet Yılına Göre Dağılımı

Mesleki Hizmet Yılı	Frekans	%
1-5	41	26,62
6-10	67	43,51
11-15	13	8,44
>15	33	21,43
<b>Toplam</b>	<b>154</b>	<b>100,00</b>

Tablo 3.3 incelendiğinde araştırmaya katılan emniyet personelinin 41'inin (%26,62) 1-5 yıl arası mesleki hizmet yılına sahip olduğu, 67'sinin (%43,51) 6-10 yıl arası mesleki hizmet yılına sahip olduğu, 13'ünün (%8,44) 11-15 yıl arası mesleki hizmet yılına sahip olduğu 33'ünün (%21,43) 15 yıl ve üzeri mesleki hizmet yılına sahip olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.4.** Katılımcıların Beden Kütleye İndeksi Gruplarına Göre Dağılımı

<b>Beden Kütleye İndeksi</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
<b>Normal</b> (18,5-24,9 kg/m <sup>2</sup> )	41	26,62
<b>Şişman</b> (25-29,9 kg/m <sup>2</sup> )	88	57,14
<b>Obez</b> (30-34,9 kg/m <sup>2</sup> )	25	16,23
<b>Toplam</b>	154	100,00

Tablo 3.4 incelendiğinde araştırmaya katılan emniyet personelinin 41'inin (%26,62) normal beden kütleye indeksine sahip olduğu, 88'inin (%57,14) şişman beden kütleye indeksine sahip olduğu, 25'inin (%16,23) obez beden kütleye indeksine sahip olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.5.** Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyi Gruplarına Göre Dağılımı

<b>Fiziksel Aktivite Düzeyi</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
<b>Düşük Düzey</b> (<600 Met-dk/hafta)	90	58,44
<b>Orta Düzey</b> (600-3000 Met-dk/hafta)	50	32,47
<b>Yüksek Düzey</b> (>3000 Met-dk/hafta)	14	9,09
<b>Toplam</b>	154	100,00

Tablo 3.5 incelendiğinde araştırmaya katılan emniyet personelinin 90'nın (%58,44) düşük düzey fiziksel aktivite gerçekleştirdiği, 50'sinin (%32,47) orta düzey fiziksel aktivite gerçekleştirdiği, 14'ünün (%9,09) yüksek düzey fiziksel aktivite gerçekleştirdiği tespit edilmiştir.

**Tablo 3.6.** Yaş Grupları İle Fiziksel Aktivite Düzeyi Ortalamaları Arasındaki Fark

Yaş Grupları	N	Ortalama±Standart Sapma	F	p
21-25	17	1394,35±1432,77 <sup>a</sup>	2,486	<b>,046*</b>
26-30	46	1148,39±1276,39 <sup>a</sup>		
31-35	47	687,84±868,93 <sup>b</sup>		
36-40	19	777,66±1084,78 <sup>a</sup>		
>40	25	569,54±902,52 <sup>b</sup>		
<b>Toplam</b>	154	895,28±1125,29		

\*p<0,05, ab: Gruplar arası farklılık farklı harflerle temsil edilmektedir.

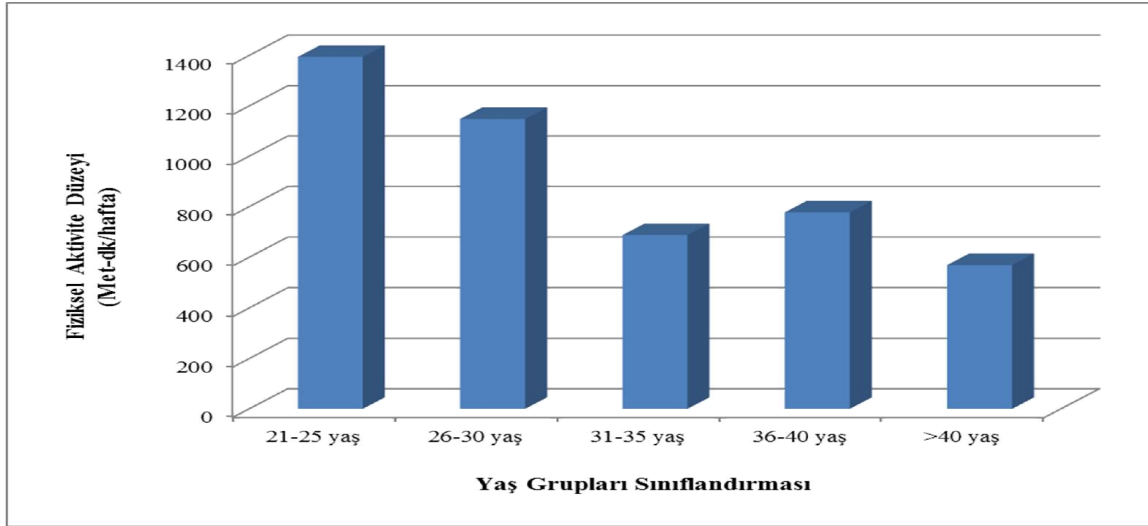
Tablo 3.6 incelendiğinde yaş grupları ile fiziksel aktivite düzey ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

**Tablo 3.7.** Yaş Gruplarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Çoklu Karşılaştırma Testi

Yaş Grupları (I)	Yaş Grupları (J)	Ortalamalar Farkı (I-J)	Standart Hata	p
21-25	26-30	245,96	313,37	,434
	31-35	706,51	312,47	<b>,025*</b>
	36-40	616,70	368,59	,096
	>40	824,81	347,07	<b>,019*</b>
26-30	31-35	460,55	228,98	<b>,046*</b>
	36-40	370,73	301,09	,220
	>40	578,85	274,33	<b>,037*</b>
31-35	36-40	-89,82	300,15	,765
	>40	118,30	273,30	,666
36-40	>40	208,12	336,02	,537

\*p<0,05

Tablo 3.7'deki karşılaştırma testi sonuçları incelendiğinde yaş grupları arasında 21-25 yaş grubu ile 31-35 yaş ve >40 yaş grupları arasında, 26-30 yaş grubu ile 31-35 yaş ve >40 yaş grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken (p<0,05), diğer gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Gruplar arasındaki farklılıklar farklı harfler (ab) kullanılarak Tablo 3.6'da gösterilmiştir.



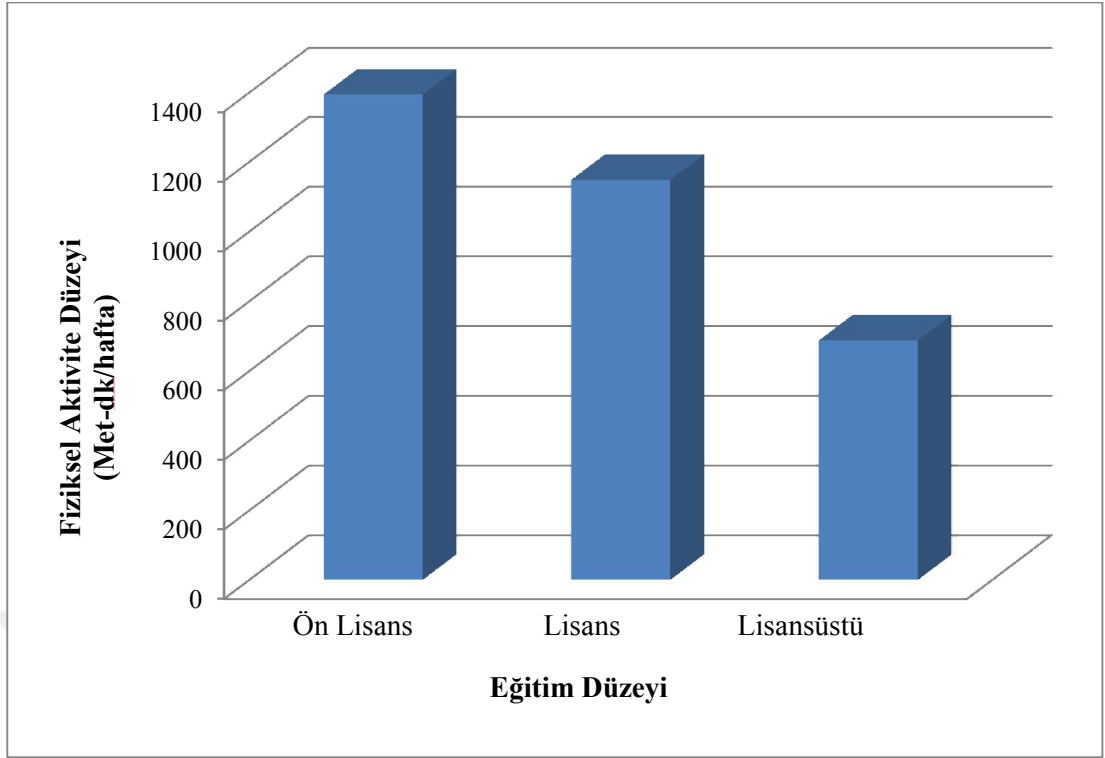
**Grafik 3.1.** Katılımcıların Yaş Gruplarına göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Dağılım Grafiği

Grafik 3.1’de araştırmaya katılan emniyet personelinin yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin dağılımı gösterilmektedir.

**Tablo 3.8.** Eğitim Düzey Grupları İle Fiziksel Aktivite Düzeyi Ortalamaları Arasındaki Fark

Eğitim Düzeyi	N	Ortalama±Standart Sapma	F	p
Ön Lisans	44	828,15±1088,78	,500	,607
Lisans	94	966,69±1213,23		
Lisansüstü	16	1093,22±1123,28		
Toplam	154	895,28±1125,29		

Tablo 3.8 incelendiğinde eğitim düzeyi ile fiziksel aktivite düzey ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).



**Grafik 3.2.** Katılımcıların Eğitim Düzeylerine göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Dağılım Grafiği

Grafik 3.2’de araştırmaya katılan emniyet personelinin eğitim düzeylerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin dağılımı gösterilmektedir.

**Tablo 3.9.** Mesleki Hizmet Yılı Grupları İle Fiziksel Aktivite Düzeyi Ortalamaları Arasındaki Fark

Mesleki Hizmet Yılı	N	Ortalama±Standart Sapma	F	p
1-5	41	1323,48±1375,50 <sup>a</sup>	3,208	<b>,025*</b>
6-10	67	833,19±993,23 <sup>b</sup>		
11-15	13	589,73±906,65 <sup>b</sup>		
>15	33	609,70±990,67 <sup>b</sup>		
Toplam	154	895,28±1125,29		

\*p<0,05, ab: Gruplar arası farklılık farklı harflerle temsil edilmektedir.

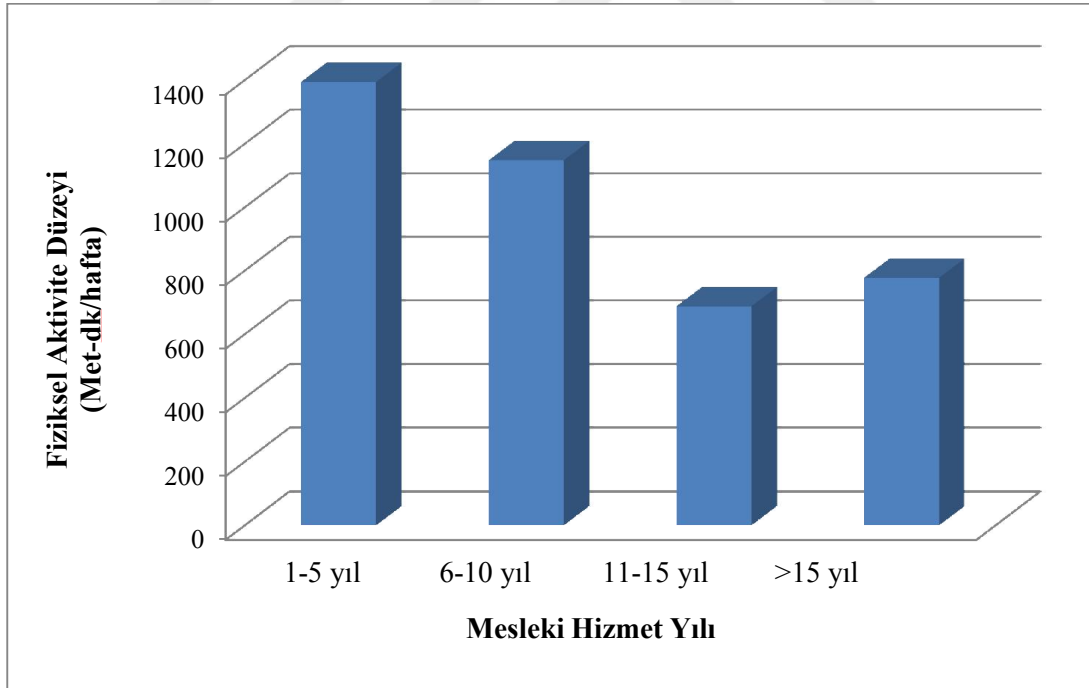
Tablo 3.9. incelendiğinde mesleki hizmet yılı ile fiziksel aktivite düzeyi ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

**Tablo 3.10.** Mesleki Hizmet Yılı Gruplarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Çoklu Karşılaştırma Testi

Mesleki Hizmet Yılı (I)	Mesleki Hizmet Yılı (J)	Ortalamalar Farkı (I-J)	Standart Hata	p
1-5	6-10	490,29	218,45	<b>,026*</b>
	11-15	733,74	350,67	<b>,038*</b>
	>15	713,78	257,65	<b>,006*</b>
6-10	11-15	243,46	333,88	,467
	>15	223,49	234,30	,342
11-15	>15	-19,97	360,75	,956

\*p<0,05

Tablo 3.10'daki karşılaştırma testi sonuçları incelendiğinde mesleki hizmet yılı grupları arasında 1-5 yıl grubu ile 6-10 yıl, 11-15 yıl ve >15 yıl grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken ( $p<0,05$ ), diğer gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Gruplar arasındaki farklılıklar farklı harfler (ab) kullanılarak Tablo 3.9'da gösterilmiştir.



**Grafik 3.3.** Katılımcıların Mesleki Hizmet Yılı Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Dağılım Grafiği

Grafik 3.3'de araştırmaya katılan emniyet personelinin mesleki hizmet yılı gruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin dağılımı gösterilmektedir.

**Tablo 3.11.** Beden Kütle İndeksi Grupları İle Fiziksel Aktivite Düzeyi Ortalamaları Arasındaki Fark

<b>Beden Kütle İndeksi</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama±Standart Sapma</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Normal</b> (18,5-24,9 kg/m <sup>2</sup> )	41	1218,13±1477,25 <sup>a</sup>	5,383	<b>,006**</b>
<b>Şişman</b> (25-29,9 kg/m <sup>2</sup> )	88	911,45±1025,61 <sup>a</sup>		
<b>Obez</b> (30-34,9 kg/m <sup>2</sup> )	25	308,86±291,68 <sup>b</sup>		
<b>Toplam</b>	154	895,28±1125,29		

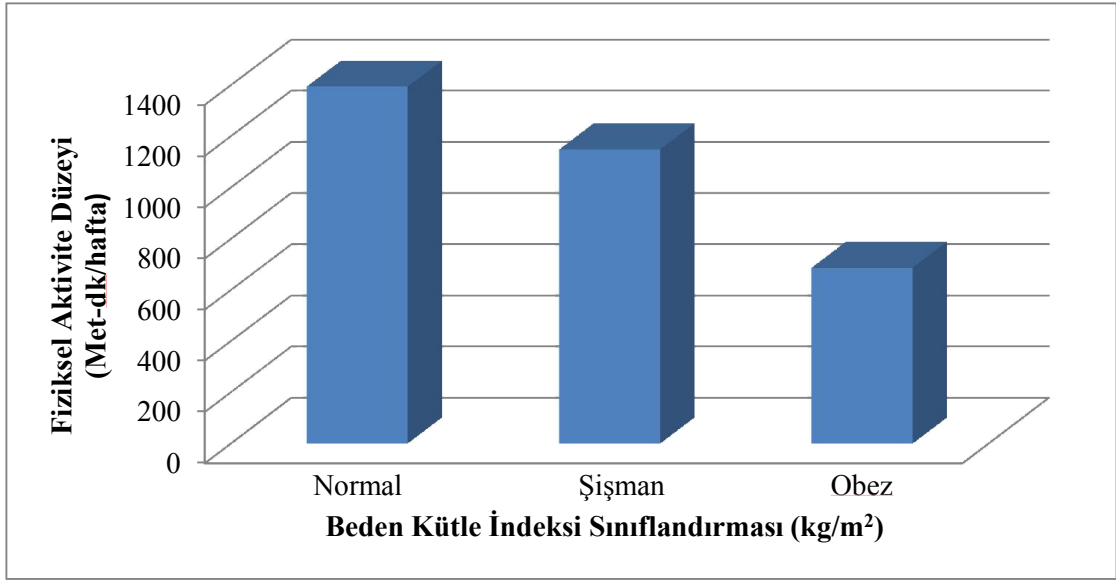
\*\*p<0,01, ab: Gruplar arası farklılık farklı harflerle temsil edilmektedir.

Tablo 3.11 incelendiğinde beden kütle indeksi ile fiziksel aktivite düzeyi ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,01). Araştırmaya katılan polis memurlarının zayıf ve morbid obez grubunda beden kütle indeksine sahip olmadıkları tespit edilmiştir.

**Tablo 3.12.** Beden Kütle İndeksi Gruplarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Çoklu Karşılaştırma Testi

<b>Beden Kütle İndeksi (I)</b>	<b>Beden Kütle İndeksi (J)</b>	<b>Ortalamalar Farkı (I-J)</b>	<b>Standart Hata</b>	<b>p</b>
<b>Normal</b>	<b>Şişman</b>	306,69	206,93	,140
	<b>Obez</b>	909,27	277,70	<b>,001*</b>
<b>Şişman</b>	<b>Obez</b>	602,59	248,02	<b>,016*</b>

Tablo 3.12'deki karşılaştırma testi sonuçları incelendiğinde beden kütle indeksi grupları arasında normal grup ile obez grup arasında ve şişman grup ile obez grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken (p<0,05), normal grup ile şişman grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Gruplar arasındaki farklılıklar farklı harfler (ab) kullanılarak Tablo 3.11'de gösterilmiştir.



**Grafik 3.4.** Katılımcıların Beden Kütle İndeksi Sınıflandırmasına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Dağılım Grafiği

Grafik 3.4’de araştırmaya katılan Emniyet personelinin beden kütle indeksi sınıflandırmasına göre fiziksel aktivite düzeylerinin dağılımı gösterilmektedir.

**Tablo 13.** Katılımcıların demografik değişkenleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki

Değişkenler	Yaş	Mesleki Hizmet Yılı	Beden Kütle indeksi
Fiziksel Aktivite Düzeyi	r	-,222**	-,218**
	p	,006	,007
	N	154	154

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile yaş, mesleki hizmet yılı ve beden kütle indeksi değerleri arasında düşük düzey negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre; yaş, mesleki hizmet yılı ve beden kütle indeksleri arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE SONUÇ

#### 4.1. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada, Artvin İl Emniyet Müdürlüğünde görev yapan Polis Memurlarının, fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya katılan Emniyet personelinin 17'sinin (%11,04) 21-25 yaş aralığında, 46'sının (%29,87) 26-30 yaş aralığında, 47'sinin (%30,52) 31-35 yaş aralığında, 19'unun (%12,34) 36-40 yaş aralığında ve 25'inin (%16,23) >40 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. Emniyet personelinin 44'ünün (%28,57) ön lisans mezunu olduğu, 94'ünün (%61,04) lisans mezunu olduğu, 16'sının (%10,39) lisansüstü mezunu olduğu tespit edilmiştir. Emniyet personelinin 41'inin (%26,62) 1-5 yıl arası mesleki hizmet yılına sahip olduğu, 67'sinin (%43,51) 6-10 yıl arası mesleki hizmet yılına sahip olduğu, 13'ünün (%8,44) 11-15 yıl arası mesleki hizmet yılına sahip olduğu 33'ünün (%21,43) 15 yıl ve üzeri mesleki hizmet yılına sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan emniyet personelinin 41'inin (%26,62) normal beden kütle indeksine sahip olduğu, 88'inin (%57,14) şişman beden kütle indeksine sahip olduğu, 25'inin (%16,23) obez beden kütle indeksine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması kas iskelet sisteminin daha çok çalışması anlamına gelmektedir. Literatürde kas iskelet sağlığıyla ilgili dört bileşenden bahsedilir. Bunlar kas (kütlesi, kuvveti gücü ve dayanıklılığı), kemik (kemik mineral yoğunluğu ve içeriği), eklemler (hareket miktarı veya esneklik) ve motor becerilerdir (koordinasyon, denge, hareket hızı ve çeviklik). Kas ve iskelet bileşenleri yaşla birlikte büyük bir düşüş göstermektedir. Ancak kas kütlesi, kuvveti, gücü ve dayanıklılığındaki düşüşün nedeni sadece yaşlılık değildir. Fiziksel aktivite alışkanlığındaki azalmada buna sebep olmaktadır. Fiziksel aktivite, kas-iskelet sisteminin birçok yapısal bileşenlerini olumlu yönde etkilemektedir. Fiziksel aktivite; mekanik bel ağrısı, omuz ve boyun ağrısı, osteoporoz ve buna bağlı kırıklar gibi kas-iskelet sistemi düzensizliklerinin ertelenmesinde ve önlenmesinde önemli rol oynamaktadır(Şahin, 2002).Araştırmada Artvin ilinde çalışan emniyet personelinin %58,44 (n: 90)'ünün düşük düzey fiziksel aktivite gerçekleştirdiği, %32,47 (n: 50)'sinin orta düzey fiziksel aktivite gerçekleştirdiği ve %9,09 (n:14)'unun yüksek

düzyer fiziksel aktivite gerçekleştirdiği tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan Polis Memurlarının genel fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir.

Kategorik bir değişken olarak, polis memurlarının yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde, 21–25 yaş polis memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin 1394,35 MET-dk/hafta olduğu, 26–30 yaş polis memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin 1148,39 MET-dk/hafta olduğu, 31–35 yaş polis memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin 687,84 MET-dk/hafta olduğu, 36–40 yaş polis memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin 777,66 MET-dk/hafta olduğu ve >40 yaş polis memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin 569,54 MET-dk/hafta olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, 21-25 yaş grubu ile 31-35yaş ve >40yaş grupları arasında, 26-30 yaş grubu ile 31-35yaş ve >40yaş grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken ( $p < 0,05$ ), diğer gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0,05$ ). Buna ek olarak, >40 yaş polis memurlarının fiziksel olarak aktif olmadıkları (<600 MET-dk/hafta) tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, Karaca ve arkadaşları (2017) tarafından erişkinlerin fiziksel aktivite ve oturma sürelerinin farklı değişkenlere göre karşılaştırmış, fiziksel aktivite süresi ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Yaş ilerledikçe fiziksel aktivite sresinin kısaltıldığını vurgulamışlardır. Özüdoğru (2013) tarafından niversite personelinin (idari ve akademik) fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığı çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiş olup, yaş arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin düştüğünü tespit etmiştir. Farklı çalışmalara bakıldığında ise; Memiş ve Yıldıran (2007), ğretim elemanlarının fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek ve çeşitli değişkenlere göre incelemek amacıyla Ankara il merkezinde çalışan 752 akademisyen üzerinde yaptıkları bir çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Bu sonuç da araştırma sonucumuz ile paralellik göstermektedir. Buna karşın Yalçın (2016) tarafından İzmir İl Sağlık Müdürlüğü alışanlarında fiziksel aktivite düzeyinin mesleki tükenmişlik üzerine etkisini araştırma amaçlı yapılan çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını rapor etmiştir.

Araştırmaya katılan polis memurlarının mesleki hizmet yılı grupları arasında fiziksel aktivite düzey ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Buna göre, mesleki hizmet yılı 1-5 yıl grubu ile 6-10 yıl, 11-15 yıl ve  $>15$  yıl grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken ( $p<0,05$ ), diğer gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Literatürde mesleki yıl ve fiziksel aktivite düzeyine ilişkin yapılmış araştırmalar incelendiğinde, Yalçınkaya ve arkadaşları (2007) tarafından sağlık çalışanlarının yaşam biçimi davranışlarını değerlendirmeye yönelik yapılan bir çalışmada, egzersiz durumu ile çalışma yılı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Sağlık çalışanlarının çalışma yılı yükseldikçe egzersiz düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç çalışma sonucumuz ile benzerlik göstermektedir. Buna karşın, Durukan (2014) tarafından beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için yaptığı çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi ile hizmet yılı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Polislikte mesleki hizmet yılı ile yaş arasında doğru orantı olduğu bilinmektedir. Araştırmamızda mesleki yılı 1-5 yıl arasında olanların ve yaşları 21-25 yaş aralığında olan polis memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin diğer mesleki hizmet yılı grupları ve yaş gruplarına nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, genç polis memurlarının genellikle bekâr oldukları için mesai dışında kalan zamanlarını rekreatif etkinlikler (halı saha maçları ya da geziler) gerçekleştirebileceklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Buna ek olarak, genç polislerin diğer polislere nazaran daha hareketli birimlerde (motorlu birimler, çevik kuvvet vb.) çalışmalarından kaynaklanabileceği de düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan polis memurlarının beden kütle indeksi ortalama değerlerine göre yapılan sınıflandırmada, beden kütle indeksi gruplarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında fark olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, Normal beden kütle indeksine sahip bireylerin şişman ve obez olan polis memurlarına göre daha yüksek fiziksel aktivite gerçekleştirdikleri tespit edilmiştir. Buna ek olarak, Obez olan polis memurlarının fiziksel olarak aktif olmadıkları ( $<600$  MET-dk/hafta) gözlenmektedir. Literatür incelendiğinde, Vural ve arkadaşları (2010) tarafından masa

başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bir çalışmada, çalışanların beden kütle indeksi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç araştırma sonucumuz ile benzerlik göstermektedir. Buna karşın Öner (2016) akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için yaptığı çalışmada, beden kütle indeksi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Ek olarak, Sevimli (2008) tarafından erişkinlerde fiziksel aktivite ve beden kütle indeksi ilişkisinin araştırılmasına yönelik yapılan bir çalışmada, egzersiz yapanların beden kütle indeksi ortalamalarının, sedanterlere nazaran istatistiksel olarak farklı olduğu sonucuna varılmıştır. Hallal (2003) yapmış olduğu çalışmada beden kütle endeksi arttıkça fiziksel aktivitenin azaldığını tespit etmiştir. Tablo 11 incelendiğinde, araştırma sonuçlarımızda bu araştırma ile benzer sonuçlara sahiptir. Buna göre, en düşük fiziksel aktivite düzeyi (308,86 MET-dk/hafta) obez (30-34,9 kg/m<sup>2</sup>) beden kütle indeksine sahip olan polis memurlarındadır.

Polis memurlarının eğitim seviyelerine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan eğitim seviyelerine göre farklılık olmasa da eğitim düzeyi arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinin de attığı görülmektedir. Ek olarak, araştırmaya katılan polis memurlarının en yüksek ortalamaya sahip olan grubun lisansüstü eğitime sahip olan polis memurları oldukları tespit edilmiştir.

Korkmaz ve Demirkıran (2017) tarafından hastanede çalışan sağlık personellerinin fiziksel aktivite düzeyini değerlendirmek için yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç çalışma sonucumuza benzerlik göstermektedir. Ayrıca Can (2013) tarafından masa başı çalışan kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ölçüm yöntemlerini karşılaştırılması ve fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerin incelemesine yönelik yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi ile eğitim durumu değişkeni arasından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir. Ancak eğitim seviyesi yükseldikçe fiziksel aktivite düzeyinin de arttığı sonucu rapor edilmiştir. Bu sonuç çalışma sonucumuz ile benzerlik göstermektedir. Farklı bir çalışmada ise, Aktaş ve arkadaşları (2015) tarafından yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörleri araştırma

amacıyla yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivite ile eğitim seviyesi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Son yüzyılda işyerinde ve ulaşımda enerji tüketimi azalması obezite görülme sıklığını arttırmaktadır. Bedende fazla yağ miktarı kiloyu artırır ve fazla kilo da genelde performansı olumsuz yönde etkiler (Dione ve ark., 2000). Saygın (2003) beden yağının düşük hız, dayanıklılık, denge, çeviklik ve sıçrama performansı ile ilişkili olduğunu bildirmiştir. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, sanayileşmenin ve teknolojik araç kullanımlarının fiziksel aktiviteyi ciddi derecede engellediğini, bununda performans düşüklüğü ve çeşitli sağlık problemlerinin yaşanmasının önünü açtığı düşünülmektedir.

Son olarak, katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile yaş, mesleki hizmet yılı ve beden kütle indeksi değerleri arasında düşük düzey negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre; yaş, mesleki hizmet yılı ve beden kütle indeksleri arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, tüm kategorik değişkenlere (yaş, eğitim düzeyi, mesleki yıl ve beden kütle indeksi) göre polis memurlarının fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde, düşük ya da orta düzeyde (<3000 MET-dk/hafta) olduğu tespit edilmiştir. Bu durum polis memurlarının düzensiz çalışma saatlerinden de kaynaklanabileceği gibi onların fiziksel aktivite alışkanlıklarının olmadığından da kaynaklanabileceğini düşündürmektedir.

## 4.2. ÖNERİLER

Yaptığımız araştırma sonucunda da görüldüğü üzere spor kaliteli bir iş ve aile yaşamı için vazgeçilmez bir unsurdur. Son zamanlarda en çok eleştiri alan ve medyada sürekli göz önünde olan toplumumuza güvenlik açısından hizmet sunan emniyet mensuplarının iş ve aile yaşantılarında sağlıklı ve huzurlu bir ortamda olmaları onların toplumla olan ilişkilerini daha sağlıklı bir zemin üzerine kurmalarının önünü açacaktır. Bu bağlamda emniyet mensuplarının yaşam doyum, iş tatmin, tükenmişlik düzeylerinin olumlu şekilde değişmesi için aşağıdaki öneriler sıralanmıştır.

- Polis memurlarının yoğun iş temposu ve stres düzeylerini azaltacak fiziksel aktiviteler düzlenebilir.
- Mesai saatlerinin Emniyet mensuplarının sportif aktivitelere katılmasını kolaylaştıracak şekilde düzenlenmesi;
- Mesai saatleri içerisine sporun zorunlu hale getirilmesi,
- Spor salonlarının Emniyet Müdürlüğü binalarının veya eklentilerinin içinde olması,
- Spor yapan personelin teşvik edilmesi,
- Spor salonlarının ücretsiz olması,
- Personel sayısına göre spor salonlarının yeterli olması,
- Düzenli egzersiz yapanlar için ödüllendirme olmalı,
- Sporun hayatın vazgeçilmez bir unsuru olduğu çeşitli eğitim etkinlikleri ile personele bildirilmesi gerekmektedir.

Polislerin haftalık ortalama 55-60 saat gibi bir süre çalışması normal sayılmamakta bu durum bir çöküntüye moralsizliğe sebep olduğu için çalışma saatlerinin normal memurlar gibi düzenlenerek fazla çalışmanın önlenmesi. Bu sayede spora katılım için uygun zaman elde edilecektir.

- Sporsal faaliyetleri kendine çok uzak gören personeller için serbest zaman aktiviteleri düzenlenmeli.
- Ekonomik şartların yeterli düzeye getirilerek personelin yaşam standartlarının yükseltilmesi ve bu sayede personelin sporsal faaliyetlere yönlendirecek satın alma gücüne sahip hale getirilmesi.
- Kurumdaki personelin spor kültürünün gelişmesi için eğitim programları ve seminerler hazırlanmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Aktaş, H., Şaşmaz, C. T., Kılınçer, A., Mert, E., Gülbol, S., Külekçioğlu, D., Kılar, S., Yüce, R. Y., İbik, Y., Uğuz, E. & Demirtaş, A. (2015). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Uyku Kalitesi İle İlişkili Faktörlerin Araştırılması. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 8(2), 60-70.
- Arabacı R., Çankaya C., (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. Eğitim Fakültesi Dergisi.20(1):1-15, 2007.
- Aracı, H. (2004). Öğretmeler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım
- Artal, M., Sherman, C. (1998) Exercise Against Depression. The Physician and Sports Medicine, 26(10): 57-61.
- Artal, M., Sherman, C. (1998) Exercise Against Depression. The Physician and Sports Medicine, 26(10): 57-61.
- Başaslan, U. (2003). Fiziksel aktivite düzeyinin farklı yöntemlerle değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Bonneau, J., Brown, J. (1995) Physical ability, fitness and police work. Journal of Clinical Forensic Medicine, 2: 157-164.
- Boyce, R.W., Ciulla, S., Jones, G.R., Boone, E.L. Elliott, S.M., Combs, C.S. (2008) Muscular strength and body composition comparison between the Charlotte-Mecklenburg Fire and Police Department. International Journal of Exercise Science, 1(3): 125-135.
- Bozhüyük, A., Özcan, S.,Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E. & Bozdemir, N. (2012).Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği. TJFMPC, 4, 6-13-21
- Can, S. (2013). Masabaşı Çalışan Kadınlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ölçüm Yöntemlerinin Karşılaştırılması ve Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi.Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Cengiz, C. (2007) Physical Activity and Exercise Stages of Change Levels of Middle East Technical University students., Uzmanlık Tezi, Department of

Physical Education and Sports, Middle East Technical University,  
Ankara.72s

Das Santos, M.R., Filho, J.F. (2007) Profile study of dermatoglyphics, somatotypical qualities of BOPE's team (PMERJ) in year 2005. *Fitness Performance*, 6(2): 98-104.

Dorukan, Ö. (2014). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi (Çanakkale Örneği)*. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale.

Dündar, A.D.(1997), *Halkla İlişkileri Belirleyen En Önemli Olan Faktör, İç ilişkiler EGM*, Polis Dergisi, 13. Sayı.

Fasıhıkoli, A. (2006) *Sivas İlindeki Huzurevinde Kalan Yaşlı Bireylerin Sportif Etkinliklerine Göre Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sivas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, 68 s

Genç M.E., Eğri M., Kurçer M.A., Kaya M., Pehlivan E., Karaoğlu L., Güneş G., (2002.) *Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fiziksel Aktivite Sıklığı*. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 9(4): 237-240, 2002.

Grassi G (2004). *Aging, Physical Fitness and Endothelial Function Are All Ultra cetenarians Marathon Runners*. *Clinical Science*, 106, 239-240.

Hallal, P. C., Victora, C. G., Wells, J. C., & Lima, R. D. C. (2003). *Physical in activity: prevalence and associated variables in Brazilian adults*. *Medicine and science in sports and exercise*, 35(11), 1894-1900.

IPAQ research committee Guidelines for data processing and analysis of International Physical Activity Questionnaire(2005) <http://www.ipaq.ki.se> (11.03.2016)

Kaplan Ş, *Yetişkinlerde Obstrüktif Uyku Apne Sendromu (OUAS) Şiddeti İle Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Vücut Profili Arasında İlişki*. Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Isparta, 2011.

Karaca, A., Sağınç, S. & Albayrak Kuruoğlu, Y. (2017). *Mikro İşletme Sahipleri ve Çalışanlarının Fiziksel Aktivite ve Oturma Sürelerinin Bazı*

- Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi,15-18 Kasım 2017, Antalya.
- Kaşıkçıoğlu, E. Fiziksel Aktivite ve Kardiovasküler Sistem.(2003) Spor ve Tıp Dergisi. 11(5); 4-6
- Kayıhan, G. (2007). Ankara Polis Koleji Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Korkmaz, N.H. & Demirkıran, N. (2017). Hastanede Çalışan Sağlık Personellerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi. Sport Sciences (NWSASPS),12(4): 52-62,
- Kozanoğlu, M. E. (2004), Adolesan ve Egzersiz [http://www.sabem.saglik.gov.tr/kaynaklar/229\\_28egzersiz.pdf](http://www.sabem.saglik.gov.tr/kaynaklar/229_28egzersiz.pdf)
- Kwan, L. A. (2003) Phoenix Police Department and Arizona Law Enforcement Academy Physical Fitness Preparation Guide.
- Memiş, U. A. & Yıldırım, İ. (2007). Öğretim Elemanlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3: 11-24.
- Nahas, M. V., Goldfine, B., 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 60(1); 42- 56
- Olgun, H., Özer, S. (2006) Doğumsal ve Edinsel Kalp Hastalıkları, Genç ve Çocuklarda Spor. Hacettepe Tıp Dergisi. 37:149-158
- Öner, S. (2016). Fırat Üniversitesi'nde Çalışan Akademik Personelin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.
- Öz WHO (2002). Quantifying Selected Major Risks to Health. The World Health
- Öztürk, M. (2005) Üniversitelerde Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirlik ve Fiziksel Aktivite

Düzeylerinin Belirlenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara. 69s

Özüdoğru, E. (2013).Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı, Yüksek Lisans Tezi, Burdur.

Polis Vazife ve Salahiyet Kanunu.(2012). Web: <http://www.mevzuat.gov.tr/Metin.Aspx?MevzuatKod=1.3.2559&MevzuatIliski=0&sourceXmlSearch394> 11.12.2017 Erişim tarihi.

Pyörälä, M., Miettinen, H., Halonen, P., Laakso, M., Pyörälä, K. (2000) Insulin resistance syndrome predicts the risk of coronary heart disease and stroke in healthy middle-aged men: the 22-year follow-up results of the Helsinki Policemen study. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*, 20:538-544.

Reporter K (2001). Fiziksel Uygunluk. Nobel Yayın Dağıtım Ltd. 1. Basım. Ankara.

Saygın, Ö.(2003). 10–12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Sevimli, D. (2008). Erişkinlerde Fiziksel Aktivite-Beden Kitle İndeksi İlişkisinin Araştırılması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(6), 523-528.

Sörensen, L., Smolander, J., Louhevaara, V., Korhonen, O., Oja, P. (2000) Physical activity, fitness and body composition of Finnish police officers: a 15-year follow-up study. *Occupational Medicine*, 50:3-10.

Stone, M.H. (1994). Eating Disorders. *Essentials of Strength Training and Conditioning*. (Ed. Baechle TR). Canada: Human Kinetics. 238–239.

Strating, M., Bakker, R. H., Dijkstra, G. J., Lemmink, K.A.P.M., Groothoff, J.W. (2010) A job-related fitness test for Dutch police. *Occupational Medicine*, 60: 255-260.

Şahin, Z.(2002). Ergenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi. Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Tekin, G. M., Amman, T. and Tekin, A.(2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6 (2), 152.
- US Department of Health and Human Services, A Report of the Surgeon General.(1996) Physical Activity and Health Adults, <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/execsumm.pdf> (11.03.2016)
- US Department of Health and Human Services, A Report of the Surgeon General.(1996) Physical Activity and Health Adults, <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/execsumm.pdf> (11.03.16)
- Vural, Ö., Eler, S. & Atalay Güzel, N. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(2), 69-75.
- Yalçın, R. (2016). İzmir İl Sağlık Müdürlüğü Çalışanlarında Fiziksel Aktivite Düzeyinin Mesleki Tükenmişliğe Etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Yalçınkaya, M., Özer, F. G. & Karamanoğlu, A. Y. (2007). Sağlık Çalışanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(6), 409-420.
- Yaprak, Y. (2004). Obez Bayanlarda Aerobik ve Kuvvet Çalışmasının Oksijen Kullanımına ve Kalp Debisine Etkileri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. II (2): 73-80.
- Zorba, E., (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk. GSGM Eğitim Dairesi, Ankara.
- <http://www.sportomed.com.tr/tr/guide/fiziksel-uygunluk-nedir>
- [https://tr.wikipedia.org/wiki/Anaerobik\\_egzersiz](https://tr.wikipedia.org/wiki/Anaerobik_egzersiz)) 11.03.2015 tarihinde erişilmiştir.
- <https://www.egm.gov.tr/Sayfalar/Gorevler.aspx> adresinden 11.12.2017 tarihinde erişilmiştir.

## EKLER

### EK 1: ANKET FORMU

#### Polis Memurlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Bu çalışma Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor anabilim dalında yapılmakta olan yüksek lisans tez çalışması için yapılmaktadır. Çalışmanın amacı Polis Memurlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesidir. Anketi yanıtlamak kıymetli zamanınızın bir kısmını alacaktır; fakat elde edilecek araştırma sonuçları, siz saygıdeğer Polis memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin geliştirilmesi açısından bilimsel bir rehberlik edecektir. Size verilecek önermelerde olması gereken durumu değil mevcut durumu değerlendiriniz. Araştırmaya katılımlarınızı bekler, çalışmalarınızda başarılar dileriz.

**Ömer POLAT**

#### ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (KISA FORM)

##### DEMOGRAFİK SORULAR

##### 1) Yaş grubunuz:

- a) 21-25 ve üstü      b) 26-30      c) 31-35      d) 36-40      e) 41 yaş

##### 2) Eğitim Durumunuz:

- a) Lise ve dengi Lisans      b) Önlisans      c) Lisans      d) Yüksek

##### 3) İş Hayatındaki Toplam Çalışma Süreniz:

- a) 1-5 yıl arası      b) 6-10 yıl arası      c) 11-15 yıl arası      d) 16 yıl ve daha üstü

Boy..... Kilo.....

**İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz.**

Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığınız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri.

Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

**1.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?**

Haftada \_\_\_gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → ( 3.soruya gidin.)

**2.Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?**

Günde \_\_\_ saat

Günde \_\_\_ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün.

Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

**3.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.**

Haftada \_\_\_gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5.soruya gidin.)

**4.Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?**

Günde \_\_\_ saat

Günde \_\_\_ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

**5.Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?**

Haftada \_\_\_gün

Yürümedim. → (7.soruya gidin.)

**6.Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?**

Günde \_\_\_ saat

Günde \_\_\_ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

**7.Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?**

Günde \_\_\_ saat

Günde \_\_\_ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Sorularımız sona ermiştir. Katılımınız için teşekkürler...

## EK 2- OLUR YAZISI

T.C.  
ARTVİN VALİLİĞİ  
İl Emniyet Müdürlüğü

Sayı : 77692028-56657-<sup>96</sup>-(91244)  
Konu : Polis Memuru Ömer POLAT'ait  
Dilekçe

12./04/2016

### MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi : Polis Memuru Ömer POLAT'a ait dilekçe.

Müdürlüğümüz Şavşat İlçe Emniyet Amirliğinde görevli 330737 sicil sayılı Polis Memuru Ömer POLAT'ın ilgede kayıtlı dilekçesi doğrultusunda "*Emniyet Teşkilatına Mensup Polis Memurlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi*" konulu yüksek lisans tezine istinaden Artvin merkez ve ilçelerinde görev yapan personelimize uluslararası fiziksel aktivite anketini yapabilmesi için gerekli izin verilmesi hususunu; Olurlarınıza arz ederim.

Serkan YILMAZ  
İl Emniyet Müdürlüğü Yardımcısı  
2. Sınıf Emniyet Müdürü

O L U R

12./04/2016

Ahmet ŞENLİ  
İl Emniyet Müdürü  
1. Sınıf Emniyet Müdürü

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Ömer POLAT  
Doğum Yeri ve Tarihi : Hınıs/13.02.1986  
Medeni Hali : Evli  
İletişim Bilgileri : omerpolat1234@hotmail.com  
05556492066

### EĞİTİM

2000-2004 İstanbul Şehremini Anadolu Lisesi  
2004-2008 Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi  
2009-2017 Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi / Sosyal Bilimler  
Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

### İŞ DENEYİMİ

2010- İzmir İl Emniyet Müdürlüğü / Polis Memuru