



T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
HEMŞİRELİK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

BANKA SEKTÖRÜNDE ÇALIŞAN BİREYLERİN
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Büşra YILMAZ

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Azime KARAKOÇ KUMSAR

Şubat, 2023



T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EğİTİM ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
HEMŞİRELİK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

BANKA SEKTÖRÜNDE ÇALIŞAN BİREYLERİN
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Büşra YILMAZ

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Azime KARAKOÇ KUMSAR

Şubat, 2023

ONAY SAYFASI



BEYAN

Bu tezin bana ait olduğunu, tüm aşamalarında etik dışı davranışımın olmadığını, içinde yer alan bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, kullanmış olduğum bütün bilgilere kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin yürütülmesi ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Büşra YILMAZ

İmza



TEŞEKKÜR

Araştırmamın başından sonuna kadar bilgi, deneyim ve desteğinden dolayı çok değerli tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Azime Karakoç Kumsar'a ve bankada çalışan ekip arkadaşlarıma, araştırma sürecimde yardımını esirgemeyen hocalarıma, süreç boyunca hiçbir şekilde desteğini üzerimden eksik etmeyen canım aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Saygı ve sevgilerimle...



İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR LİSTESİ.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Fiziksel Aktivitenin Tanımı	4
2.2. Fiziksel Aktivite Boyutları	5
Fiziksel aktivitenin süre, sıklık ve şiddet olmak üzere üç boyutu vardır.	5
2.2.2. Fiziksel Aktivitenin Sıklığı (Frekans)	6
2.2.3. Fiziksel Aktivitenin Şiddetinin Ölçülmesi	6
2.2.3.1. Düşük Şiddetli Fiziksel Aktivite	6
2.2.3.2. Orta Şiddette Fiziksel Aktivite (3-6 MET ya da 4-7 kcal/ dk)	7
2.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	7
2.4. Fiziksel Aktivitenin Faydaları	8
2.5. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri	9
2.5.1. Kriter Yöntemler	10
2.5.2. Objektif Yöntemler.....	11
2.6. İş Yeri Etkinliklerinin Günlük Yaşam Fiziksel Aktivitesine Katkıları Ve Önemi.....	14
3. GEREÇ VE YÖNTEM	17
3.1. Araştırmanın Gerekçesi Ve Amacı	17
3.2. Araştırma Soruları	17
3.4. Araştırmanın Evreni Ve Örneklemi	17

3.5. Araştırmaya Alınma Ve Araştırmadan Dışlanma Kriterleri.....	18
3.5.1. Araştırmaya Alınma Kriterleri	18
3.5.2. Araştırmadan Dışlanma Kriterleri	18
3.6. Veri Toplama Araçları.....	18
3.6.1. Tanıtıcı Bilgi Formu	18
3.7. Veri Toplama Yöntemi	20
3.9. Verilerin Değerlendirilmesi	20
3.10. Araştırmanın Sınırlıkları.....	21
4. BULGULAR.....	22
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	40
5.1. Tartışma.....	40
5.2. Sonuç	47
5.3. Öneriler.....	48
6. KAYNAKLAR	49
7. EKLER.....	57
Ek 2: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi	60
EK 3: Gönüllü Olur Formu	62
EK 4: Etik Kurul Kararları	63
EK 5: Kurum İzin Yazısı.....	65
8. ÖZGEÇMİŞ.....	66
9. İNTİHAL RAPORU	67

KISALTMALAR LİSTESİ

MET	Metabolik Eşdeğer
KJ	Kilokalori
FAD	Fiziksel Aktivite Düzeyi
IPAQ	Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi
WHO (DSÖ)	World Healthy Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
BKI	Beden Kitle İndeksi

TABLolar LİSTESİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 1 :	Çalışanların Tanımlayıcı özelliklere göre dağılımı.....	22
Tablo 2 :	Çalışanların fiziksel aktivite yapma özelliklerine göre dağılımı.....	24
Tablo 3 :	Çalışanların beslenme özelliklerine göre dağılımı.....	26
Tablo 4:	Fiziksel aktivite puan ortalamaları.....	27
Tablo 5:	Fiziksel aktivite puanlarının tanımlayıcı özelliklere göre farklılaşma durumu.....	28



ÖZET

Yılmaz, Büşra. (2023). Banka Sektöründe Çalışan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Günümüzde, günlük fiziksel aktivite ortalamamızın önceki yüzyıllara göre önemli ölçüde düştüğü görülmektedir. Teknolojik gelişmelere paralel olarak, yapılan işlerin büyük çoğunluğunun oturarak ve bilgisayar kullanılarak yapılır hale gelmesinin insanların daha az aktif olmasında önemli ölçüde etkisi olduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda araştırma, banka sektöründe çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini ve etkileyen faktörleri incelemek amacıyla tek bir bankada gerçekleştirildi. Araştırma evrenini, çalışmanın yürütüldüğü bankada çalışan 252 birey oluşturdu. Örneklem sayısı belirlenerek; çalışmaya katılmayı kabul eden ve veri toplama formlarını eksiksiz dolduran 252 banka çalışanı ile araştırma tamamlandı. Veriler “Tanıtıcı Bilgi Formu” ve “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi” kullanılarak elde edildi. İstatistiksel analizler için SPSS 22.0 programı ve Bağımsız gruplar T-Testi, Anova Testi, Pearson Korelasyon analizleri kullanıldı. Araştırma sonucunda; banka çalışanlarının %67,9’unun kadın ve %32,1’inin erkek olduğu belirlendi. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ortalama $1937,406 \pm 1401,094$ MET-dk/hafta (Min=45; Maks=8010) olarak bulundu. Fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete, medeni duruma ve çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı fark gösterdiği bulundu. Katılımcılardan erkek olanların kadın olanlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu bulundu. Bekarların da evli olanlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha fazla olduğu sonucu bulundu. Çocuğu olmayanların çocuğu olanlara göre de fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu elde edildi. Çocuğu olmayanların olanlara kıyasla orta şiddetli, yürüme ve toplam puanları daha fazladır. Eğitim düzeyi, aile tipi, kurumda çalıştıkları yıl, sigara ve alkol kullanma durumu, kronik hastalık varlığı, egzersiz ve yürüyüş yapma durumu, yeterli ve dengeli beslenme durumu gibi diğer değişkenlerin ise, fiziksel aktivite düzeyi üzerine anlamlı düzeyde etkisi olmadığı belirlendi.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, fiziksel aktivite düzeyi, banka çalışanları.

ABSTRACT

Yılmaz, Büşra (2023). Banka Sektöründe Çalışan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Today, it is seen that our daily physical activity average has decreased significantly compared to previous centuries. In parallel with technological developments, it is emphasized that the fact that most of the work is done sitting and using the computer has a significant effect on people being less active. In this context, the research was carried out in a single bank in order to examine the physical activity levels of individuals working in the banking sector and the factors affecting them. The population of the research consisted of 252 individuals working in the bank where the study was conducted. By determining the number of samples; The research was completed with 252 bank employees who agreed to participate in the study and filled out the data collection forms completely. Data were obtained by using the “Descriptive Information Form” and “International Physical Activity Questionnaire”. SPSS 22.0 program and Independent samples T-Test, Anova Test, Pearson Correlation analyzes were used for statistical analysis. As a result of the research; It was determined that 67.9% of the bank employees were female and 32.1% were male. The mean physical activity level of the participants was found to be $1937,406 \pm 1401,094$. It was found that physical activity levels differed significantly according to gender, marital status and having children. It was found that the physical activity levels of the male participants were higher than the female participants. It was found that singles had higher physical activity levels than married ones. It was concluded that the physical activity levels of those who did not have children were higher than those who had children. Compared to those who do not have children, moderate severity, walking and total scores are higher. It was determined that other variables such as education level, family type, years of employment in the institution, smoking and alcohol use, presence of chronic diseases, exercise and walking status, and adequate and balanced nutrition did not have a significant effect on the level of physical activity.

Keywords: Physical activity, physical activity level, bank employees

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Çoğu insan fiziksel aktiviteyi tıpkı egzersiz ve spor gibi görür ve aslında birçok kültür, farkında olmadan her iki aktivite için de aynı terimi kullanır. Bu da birçok kişinin fiziksel aktivitenin yaşamlarında hiçbir önemi olmadığına inanmalarına yol açabilmektedir (Fisne, 2009). Spor, rekabet içeren, belirli kuralları olan, takım halinde veya bireysel olarak yapılan fiziksel faaliyetlerdir. Faaliyetten rekabeti veya rakibi ortadan kaldırmak için tasarlanmıştır. Dünyanın bazı bölgelerinde spor, dağcılık ve doğa yürüyüşünü içerir, ancak boks veya güreş gibi rekabetçi faaliyetleri içermez. Buna karşılık, Kuzey Amerika tüm rekabetçi fiziksel aktiviteleri spor olarak kabul eder (Beltekin ve Kuyulu, 2020).

Egzersiz, sistematik, planlı veya yönlendirilmiş bir şekilde yapılan her türlü harekettir. Fiziksel zindeliği artırmayı amaçlar ve vücutta sıklıkla tekrarlanır. Fiziksel aktivite, egzersiz olarak da adlandırılabilir (Seçer, 2019).

Fiziksel aktivite, dinlenme metabolizmasından daha yüksek bir enerjiye ihtiyaç duyar; basitçe var olmak için gerekenlerin üzerinde bir harcama gerektirir. Bu, kas kasılmaları yoluyla gerçekleştirilir ve buna fiziksel aktivite denir (Vural, 2010).

Egzersiz, fiziksel aktivite kategorisine girer. Spor ve oyun oynamak veya yürüyüş yapmak gibi günlük aktiviteleri yapmak da fiziksel aktivite olarak kabul edilir. Fiziksel aktivite, kişinin kaslarının kasılmasını içerir ve enerji harcanmasını gerektirir. Tüm faaliyetlerde enerji kullanıldığını; ancak kısa süreli yüksek yoğunluklu aktivitelerde, daha uzun süreli; düşük yoğunluklu aktivitelerde, daha kısa süreli enerji kullanıldığı görülmektedir (Karaca, 2008).Günde minimum 30 dakika ile haftada 5 gün yapılan fiziksel aktivite (hızlı tempolu yürüyüş gibi) “yeterli” olarak kabul görmektedir. Yetişkinlerin, haftada 75 dakika yoğun egzersiz veya en az 150 dakika orta düzeyde aktivite yapması önerilir. Kişilerin bu süreyi en az 10 dakikalık periyotlarla ve sürekli arttırarak birkaç haftalık süreç sonunda tavsiye edilen aktivite süresine ulaşabileceklerinden bahsedilmiştir. Bu hedefe ulaşmak için beş günlük fiziksel aktivite ve her gün en az 30 dakikalık hızlı tempolu yürüyüş gibi aktiviteler yapmak yeterli ve kabul görülmektedir. Alternatif olarak yetişkinler 10 dakikalık aralıklarla ve sürekli bu süreyi arttırarak birkaç haftanın sonunda tavsiye edilen

aktivite süresine ulaşabilirler. Bu yaklaşım, Dünya Sağlık Örgütü'nün yönergelerini karşılamak için yeterlidir (Auerbach ve ark., 2018).

Fiziksel aktivite üzerine yapılan araştırmaların ortaya koyduğu faydalara rağmen, hareketsiz yaşam tüm dünyada giderek yaygınlaşmaktadır. Günümüzde yaşadığımız yaşam koşulları, hem gelişmiş hem de gelişmekte olan toplumlarda fiziksel aktiviteyi sınırlayan bir çalışma ortamı oluşturmaktadır. İş hayatının getirdiği sorumluluklar ve daha ileriki yıllarda ebeveyn olmanın getirdiği sorumluluklar, insanların kendilerine ayıracakları zaman konusunda daha da kısıtlayıcı hale gelebilmektedir. Aynı zamanda bu durum, normalde aktif olan insanları da hareketsiz bir yaşam tarzına itebilmektedir (Kalkavan ve ark., 2016).

Bugün, bir insanın ortalama fiziksel aktivite seviyesi, önceki yüzyıllara göre önemli ölçüde düşüktür. İşlerin büyük çoğunluğunun oturarak ve bilgisayar kullanılarak yapılması ise, insanların daha da az aktif olmasına neden olmaktadır. Bireyi fiziksel aktiviteden alıkoyan ve hareketsiz bir yaşam tarzına zorlayan bu istihdam türü, hareketsiz yaşam tarzının neden olduğu çok sayıda sağlık sorununun gelişmesinde de önemli rol oynayabilmektedir (Bulut, 2013).

Fiziksel aktivite yetersizliği çoğunlukla orta yaş ve ileri yaşlardaki insanlarda karşımıza çıkmaktadır. Bireyin yetersiz fiziksel aktivite yapmasının veya hiç yapmamasının psikolojik, fizyolojik birçok nedeni vardır. Özellikle Türkiye'de yetersiz fiziksel aktivitenin ana nedenlerinden biri düzenli fiziksel aktiviteye zaman ayırmamaktır (Genç ve ark., 2002). Günümüzde fiziksel aktivite yetersizliğinin, toplumların gelişmişlik düzeylerinden de bağımsız olduğundan bahsedilmektedir. Belli bir seviyenin üzerinde gelişmişlik düzeyine sahip ülkelerde, erişkin popülasyonun sadece yarısından daha azı yeterli seviyede fiziksel aktivite düzeyine sahiptir. Hızlı şehirleşme ve şehirlerin sürekli büyümesi de hareketsiz yaşamı peşinden getirmektedir. Fiziksel aktivitenin önemi yıllar içinde yapılan araştırmalar ile ortaya konulmaya çalışılmıştır. Literatürde daha önce yapılan çalışmalara bakıldığında, fiziksel aktivite düzeyi yüksek bireylerin, yetersiz fiziksel aktiviteye sahip insanlara göre beslenme düzeni, stres yönetimi gibi birçok alanda direncinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Bulut, 2013).

Bu bağlamda, genellikle masa başında çalışan banka personelinin, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemesi ve daha kaliteli bir yaşam sürmesi yönünde farkındalığının oluşturulması, fiziksel aktivite yoğunluğunu artırmak için kişisel girişimlerde bulunabilmeleri açısından fiziksel aktivite düzeylerinin bilinmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma, banka sektöründe çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini ve etkileyen faktörleri incelemek amacıyla gerçekleştirildi.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivitenin Tanımı

Son zamanlarda kronik hastalıkların görülme sıklığının artmasıyla birlikte insanlar sağlıklı yaşamayı ön planda tutmaya başladılar. Sağlıklı bir yaşam, kişinin verimli ve istekli çalışması, tüm zamanını kullanması, sadece kısa bir süre dinlenmesi, mevcut yeteneklerini geliştirmesi, fiziksel dengeyi sağlaması, dünyaya neşe ve fiziksel güzellik getirmesiyle karakterize edilir (Yan, 2007). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre planlı, programlı ve tekrarlı fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu gösterilmiş ve "egzersiz" teriminden farklı bir tanımlı olduğundan bahsedilmiştir. Fiziksel aktivite, egzersizden daha geniştir, gün içinde meydana gelen bedensel işleri ve yürüyüş gibi boş zaman aktivitelerini de kapsamaktadır (Saito, et al., 2018). Fiziksel aktivitenin bir alt kategorisi olan egzersiz, sağlık ve beceri açısından önemli bir kavram olan fiziksel uygunluğun geliştirilmesi ve sürdürülmesi amacına yönelik olup, bireylerin uygunluk derecesinin bilimsel testlerle belirlendiği, planlı, programlı ve tekrarlı bir şekilde yapılması önemlidir. Bunun nedeni, fiziksel aktivitenin, boş zamanları, bahçe işlerini, günlük işleri, bir yerden bir yere seyahat etmek gibi aktiviteleri de içinde barındırmasıdır. Bu tanım fiziksel aktivitenin, enerji harcanmasıyla sonuçlandırılarak tüm fiziksel hareketler olarak tanımlanmasına imkan vermektedir (Booth, 2000)

Fiziksel aktivite, bazal enerji harcamasını arttırmak için herhangi bir egzersizin termik etkisidir (Karaca, 2017). Fiziksel aktivite, depolamadaki enerji depolarını eş zamanlı olarak ölçerken, enerji harcanmasında artış sağlayarak, iskelet kasları tarafından üretilen vücut hareketleridir (Vural, 2010). Rowland and Freedson'a (1994) göre fiziksel aktivite, vücut iskelet kaslarının hareketi yoluyla enerji harcanması ve kişisel günlük hareketi gerçekleştirme miktarıdır.

Farklı bir tanıma göre ise, kaslarımızı ve eklemlerimizi kullanan, enerji harcamasından fayda sağlayan, kalp ve solunum hızlarını artıran, değişen derecelerde yorgunluğa neden olan günlük yaşam aktiviteleri olarak tanımlanabilir (Bek, 2008). Ayrıca yoğunluk, süre ve sıklık ile karakterize edilen bir olgudur. Sıklık, belirli bir dönemdeki ortalama seans sayısıdır; süre ise, faaliyetin dakika sayısıdır. Örneğin, her gün en az 30 dakikalık fiziksel aktivite belirtilirken, aktivitenin sıklığı, her gün ve

süre olarak 30 dakikadır. Şiddet, aktivite sırasında harcanan enerji miktarı ile ilişkilidir (Tanır, 2013).

Özer (2001)'e göre fiziksel aktivite; bazal seviyeden daha fazla enerji harcaması gerektiren, iskelet kası kasılması sonucu vücut hareketlerinin üretilmesidir.

Zorba (2010)'da fiziksel aktiviteyi, “vücut tarafından iskelet kaslarının hareketi yoluyla enerji harcanması” olarak tanımlamaktadır. Gün içindeki diğer aktiviteler, spor, oyun ve egzersiz de fiziksel aktivite olarak kabul edilir.

Kısaca fiziksel aktivite; iskelet kası aktivitesinden elde edilir ve harcanan enerji ile doğrudan ilişkilidir ve herhangi bir fiziksel aktivite enerji gerektirir (Zorba, 2010).

Teknoloji ve modernleşmenin insan hayatına bazı olumsuz etkileri görülmektedir; teknoloji günlük fiziksel aktivite düzeyini azaltmakta ve insanlar bunun sonucunda daha az hareket edebilmektedirler. Ayrıca, hızlı kentleşme, sosyal alanların azlığı, hareketsiz yaşam tarzına yol açmaktadır. Bireylerin fiziksel aktivitenin öneminin farkında olmaması ve teknolojiyi insanlara tercih eden hareketsiz bir yaşam tarzı benimsemesi; obezite, tansiyon, kalp ve damar hastalıkları gibi kronik hastalıkların önde gelen nedenlerinden biri olmuştur. (MacAuley, 1994; Satcher and Lee, 1996).

Düzenli fiziksel aktivite, çeşitli hastalıkları önleyerek bireyin sağlığının korunması yönünde destek sağlamaktadır. Aynı zamanda, iş ve ev performansını, boş zaman kapasitesini ve zihinsel durumumuzu geliştirir. Sağlıklı bir toplum, bireylerin erken yaşlardan itibaren fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını gerektirir. Fiziksel aktivite, günlük yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır ve kişisel sağlığın korunması ve gelecekteki sağlık risklerinin azaltılması açısından büyük önem taşımaktadır (Zorba, 2010).

2.2. Fiziksel Aktivite Boyutları

Fiziksel aktivitenin süre, sıklık ve şiddet olmak üzere üç boyutu vardır.

2.2.1. Fiziksel Aktivitenin Süresi (Miktarı)

Tek bir antrenman seansının süresine fiziksel aktivite süresi denir. Bireysel egzersiz seanslarının süre ve sıklık verileriyle birleştirilir ve ardından bu bilgiler toplam egzersiz süresini hesaplamak için kullanılır. Örneğin bir haftada harcanan

toplam enerji kilokalori (kj) veya Metabolik eşdeğer dakika (MET.dk)'dır. (Shephard, 2003) olarak ifade edilir. Ayrıca aktivite süresinin şiddetine bağlı olduğu düşünülmektedir. Şiddetli aktivite sırasında yüksek yaralanma ve sakatlık riski nedeniyle, aktif olmayan kişiler için düşük yoğunluklu ve uzun süreli aktivite önerilir (Özer ve Baltacı, 2008).

2.2.2. Fiziksel Aktivitenin Sıklığı (Frekansı)

Belirli bir süre içinde gerçekleştirilen toplam fiziksel aktivite miktarıdır. Farklı mevsimsel sıcaklıklara sahip ülkeler, yaz ve kış aylarında farklı aktivite sıklıklarına sahiptir. Etkinliği tek seferde veya kısmen tamamlamak çok önemlidir (Shephard, 2003). Bouchard ve ark. (2012), fiziksel aktivitenin bir zaman periyodundan ziyade bir süreklilik olduğuna dikkat çekmektedir.

2.2.3. Fiziksel Aktivitenin Şiddetinin Ölçülmesi

Metabolik eşdeğer (MET) kavramı ile açıklanmaktadır (Cengiz, 2007). (MET), dinlenme oranının katları olarak bilinmektedir. Bu oran, belirli bir aktivite için metabolik hızın, ortalama bireyin dinlenme metabolik hızına bölünmesine eşittir. MET, vücut ağırlığı için gerekli olan oksijen tüketimi olarak da tanımlanabilmektedir. Dakikada ortalama 200-250 ml oksijen tüketimi ile 500 ml oksijen tüketimi, 2 MET çalışmasının dinlenme oksijen tüketiminin iki katıdır. MET, vücut ağırlığının kilogramı başına tüketilen oksijen miktarı olarak da ölçülür. 1 MET = 3,5 mL/kg/dk'dır (Öztürk, 2005). Fiziksel aktivite, yoğunluğu için manuel puanlama sistemi, Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği'ni (IPAQ) temel alır ve bu rakam haftada 600 MET-dk ise fiziksel yoğunluk orta olarak kabul edilir. 600'ün altı düşük, 600-3000 orta ve 3000'in üstü yüksek olarak kabul edilir. Dakika, gün ve MET değeri (istirahat oksijen tüketiminin katı) çarpılarak, fiziksel aktivitenin süresi ve hacmi için "MET-dakika/hafta" olarak bir skor hesaplanır (Savcı ve ark., 2006).

2.2.3.1. Düşük Şiddetli Fiziksel Aktivite

Hafif fiziksel aktivite, solunum ve kalp atış hızlarının dinlenme değerlerinden biraz daha yüksek olduğu düşük yoğunluklu aktivite ile karakterize edilir. Kalp atış hızında %10 artış ve maksimum oksijen tüketimi dikkate alınır (Bayram, 2017).

Örnek olarak; televizyon izlemek, ütü yapmak, oturmak, yoga yapmak, esnemek, 1-3 km tempolu yürüyüş yapmak vb. sayılabilir (Ainsworth ve ark., 2000).

2.2.3.2. Orta Şiddette Fiziksel Aktivite (3-6 MET ya da 4-7 kcal/ dk)

Orta yoğunlukta fiziksel aktivite, orta düzeyde fiziksel efor, normalden daha yüksek bir kalp hızı ve normalden daha sık nefes almayı içerir. Kalp atış hızında %15 artış ve maksimum oksijen tüketimi mevcuttur (Bayram, 2017). Örneğin, elektrik süpürgesi ile ev temizliği, masa tenisi, voleybol, 4-6 km tempolu yürüyüş vb. orta şiddetli fiziksel aktivitelerdendir (Ainsworth ve ark., 2000).

2.2.3.3. Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivite (>6 MET ya da >7 kcal/ dk)

Şiddetli fiziksel aktiviteler yüksek derecede fiziksel güç içerir ve nefes alıp vermek normalden fazladır (Bayram, 2017). Örneğin; merdiven çıkma, tenis oynama, koşma, basketbol, sırtınızda ağır bir çanta ile yokuş yukarı yürüme vb. olarak sıralanabilir (Ainsworth ve ark., 2000).

2.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteyi etkileyen demografik ve biyolojik faktörler; yaş, eğitim, cinsiyet, genetik, sosyoekonomik durum, medeni durum, ebeveynlik durumu ve engellilik vb. olarak sıralanmaktadır. Yaş ilerledikçe fiziksel inaktivitenin arttığı, fakat 50 yaşından itibaren fiziksel aktivite yapma oranında görülebilir bir artış olduğu da söylenebilir (Guthold et al., 2008; Trost et al., 2002).

Sağlık ve egzersiz bilgisi, duygusal genişleme, zaman eksikliği, oturma odası, hareket temelli algısı, egzersizden zevk alma, egzersiz isteği, sağlık ve sağlık algısı, kişisel özellikler, öz bellek, ruh sağlığı, içsel motivasyon, egzersiz düzeltici işlemler, kendine güven, motivasyon gibi faktörler ise; fiziksel aktiviteyi etkileyen psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörlerdir (Guthold et al., 2008; Trost et al., 2002).

Davranışsal özellikler ve süreçler; çocukluk ve yetişkinlerde fiziksel aktivite geçmişi, geçmiş egzersiz programları, fiziksel aktivitedeki başa çıkma gücü, kişisel kişilik tipi, yeme tüketimi, okuldaki veya meslekteki fiziksel düzeyi ve alkol veya tütün kullanımı vb. bu başlık altında yer alan faktörlerdir.

Kültürel faktörler ise; grup uyumu, sosyal izolasyon, aile ve arkadaşlardan sosyal destek, koçlardan sosyal destek, geçmiş aile etkileri, medeni durum, eğitim

düzeyi ve doktor tavsiyesi, hava durumu, spor yapan insanlar, sık gözlem yapma, evde spor aletleri kullanma, mahallenin güvenliği, kaldırımlara yakınlık, dinlenme alanlarına yakınlık vb. ortam değişkenlerini listelemektedir (Can, 2014; Trost et al., 2002).

2.4. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Düzenli, planlı ve amaca yönelik fiziksel aktivite, çocuk ve ergenlerin sağlıklı gelişimi ve büyümesi için son derece faydalı kabul edilmektedir. Sosyalleşme, işbirliği yapma, kötü alışkanlıklardan uzak durma, hastalıklarla savaşma ve en önemlisi boş zamanı değerlendirme aktivitelerinde fiziksel aktivite önemli rol oynar (Baltacı, 2008). Ayrıca egzersizi zevkli bir alışkanlık haline getirmek için her yaş için doğru fiziksel aktiviteyi seçmek önemlidir. Toplumun iyileştirilmesi ve gelişimi için bireylerin, gelecek nesillere fayda sağlayacak şekilde düzenli fiziksel aktivite yapmaları önerilmektedir (Aydoğdu, 2016).

Fiziksel aktivitenin faydaları ve aynı zamanda sağlık üzerine etkileri üç ana başlık halinde incelenmektedir (Bek, 2008).

Fiziksel sağlık üzerine faydaları; düzenli egzersizler, kemiklerin ve bağların koordinasyon, dayanıklılık ve esnekliğini artırır. Ayrıca vücuttaki kılcal damarlardan kan hücrelerini iyileştiren kas tonusu ve ömrünü uzatır. Tepkime sıcaklığı ve kalp atışı süresini de artırır, bu da kalp atışının başına pompalanan kan miktarını artırır. Damar sistemi aracılığıyla beyne giden kan akışının hızlanması sonucunda ise bunamayı önleme etkisi gösterdiği tespit edilmiştir. Bu yaşam tarzının yaygınlaşması çocukluk ve adolesan dönemlerde oluşabilecek obeziteyi de önlediği belirtilmiştir. Sakatlıklara ve yaralanmaları önlemede ve genel sağlığın korunmasına yardımcı olur (Demirel ve ark., 2014).

Psikolojik ve sosyal sağlık üzerine faydaları; egzersiz, stresi azaltan ve olumlu düşünebilme yetisini artıran endorfin salınımlarını artırır. Ek olarak egzersiz, insanlar arasındaki iletişimin ve bir grup içinde uyumun artmasına yol açar. Nefes alarak, kişinin stresle daha iyi başa çıkmasını ve olumlu bir bakış açısını kazanmasını sağlar. Bunun nedeni, fiziksel aktivitenin zihne önemli faydalar sağlamasıdır (Zorba, 2012).

Gelecekte yaşantımız üzerine faydaları; güçlü kas dokusu oluşturur ve ileri yaştaki kemik kırığı veya osteoporozu azaltır. Bağışıklık sistemi koruması ve kemik kırılmasının önlenmesine yardımcı olur. Egzersiz, yaşam güvencesini artırır, genel sağlığı iyileştirerek kanserden kurtulma gibi sonuçları da oluşturur. Bunun nedeni, egzersizin genel sağlık özellikleri ve daha uzun bir yaşam beklentisinden kaynaklanıyor olmasındandır. Düzenli egzersiz yapan kişiler, kendilerini fiziksel olarak zinde hissettiklerinden halk sağlığına fayda sağlamaktadır diyebiliriz. Fiziksel aktivitenin, toplumun genel sağlığı üzerine de olumlu etkileri olmakla birlikte, bireysel sağlığa olumlu katkı da sağlamaktadır. Koruyucu ve önleyici sağlık hizmetlerinin, maliyeti daha az olduğu düşünülürse insanların sağlığı üzerinde iyi yönde etkisi olan “birincil korunma yöntemi” olarak görülebilir (Bulut, 2013).

2.5. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri

Fiziksel aktivite için standart bir yöntem yoktur. Bunun yerine, epidemiyolojik çalışmalarda kullanılan fiziksel aktivite değerlendirme yöntemleri ile belirlenir (Kriskai and Caspersen, 1997; Şahin, 2010).

Bunlar;

1. Kriter Yöntemler

- Doğrudan (davranışsal) gözlem
- Direkt kalorimetri
- Dolaylı kalorimetri
- Çift su yöntemi

2. Objektif Yöntemler

- Nabız izleme
- Pedometre
- İvmeölçer

3. Subjektif Yöntemler

- Günlük
- Kayıt
- Geri çağırma soruşturması

- Geçmiş verilerini izleme

2.5.1. Kriter Yöntemler

Doğrudan Gözlem: Birinin fiziksel aktivite etkinliğinin belirlenmesinin en yaygın yolu bilimsel yöntem kullanmaktır. Bu, kişiyi yakından gözlemlemeyi ve belirli bir yerleşim sistemi kullanarak hareketlerini kaydetmeyi gerektirir (Malina et al., 2004; Onurlu, 2010). Bir aktivite hakkında veri elde etmek, aktivitede harcanan uzun süreyi gerektirir. Bu etkiler, nesnelerin aktivitelerinin süreleri, kullanımları ve açıklamalarını içerir. Bu yöntem fiziksel aktivitenin belirlenmesinde uzun süre gerektiren ancak kullanışlı bir yöntem olduğu gibi kapsamlı çalışmalar için maliyeti yüksek bir yöntem olarak belirtilmektedir. Sonuç olarak, bu araştırma yöntemi daha küçük gruplar veya kesitsel karşılaştırmalar için daha uygun bir yöntemdir. Ancak, bu aynı zamanda daha büyük gruplarla çalışmak için zor, zaman alıcı ve pahalı olduğu anlamına gelir (Berksoy, 2011; Fişne, 2009; Corbin and Dale, 2000).

Direkt Kalorimetri (Vücut Sıcaklığı Üretimi): Bu yöntem Zuntz and Hagemann tarafından, 1800 yılında geliştirilmiştir. Vücudun ısı üretimi veya ısı kaybının ölçülerek harcanan enerji miktarıdır (Tremblay et al., 2001).

Kalorimetri, organizma tarafından üretilen ısıyı ölçmenin en kesin yöntemidir. Ancak,

Bu süreç karmaşıktır ve her yerde bulunmayabilir.

- Vücut tarafından üretilen ısıнын bir kısmı egzersiz sırasında dışarı atılamaz.
- Ölçüm sırasında kullanılan ekipman da ısı üretebilir. Terleme ve ter kaybı cihazları olumsuz etkileyebilir.
- Kullanım açısından pratik değildir.

Büyük popülasyonlara uygulanamaması, maliyetli ve uygulanmasının zor olması nedeniyle araştırmalarda tercih edilmemektedir (Burmaoğlu, 2010).

Dolaylı kalorimetri: Isı üretimi oksijen ve/veya karbonat üretimi ölçülerek enerji harcamasını sağlar (Öztürk, 2005; Yeşil, 2005). Hata payı %2-3'dür. Cihaz küçük ve portatiftir ve maske veya burun klipsi olan bir ağızdan verilen nefesi toplamak için bir toplayıcıdan oluşur. Bu yöntem, laboratuvar ve saha çalışmalarında fiziksel aktivitenin belirlenmesi için en iyi yer yöntemidir. Dolaylı kalorimetri,

istirahat metabolizması, harcamaların termal tüketimi ve egzersizin termal yönünü belirlemek için kullanılır. Bu değişkenler, enerji harcaması ve kilo yönetimi arasındaki ilişkiyi anlamamıza yardımcı olur (Laporte et al., 1985; Onurlu, 2010).

Çift aydınlatma su yöntemi: bireylerin laboratuvar koşulları dışında, günlük yaşamlarında ekipman kullanmayı gerektirmeden enerji tüketimini doğru ölçebilen tek yöntemdir. Yeşil (2005), bu yöntemin gözlemcilerin vücutlarının enerji harcamalarını boşaltmalarına yardımcı olduğunu belirtmiştir. Bir kişinin CO²'i dışarı atması için geçen süreyi analiz etmek için enerjiyi ne kadar hızlı yaktığını göstermektedir (Conway et al., 2002; Bonnefoy et al., 2001; Öztürk, 2005). Haftalarca veya günlerce kişinin CO² üretim tüketimini hesaplamak için bu ölçümler yapılabilir (Livingstone et al., 1990; Öztürk, 2005).

Bu teknik, zorlanmadan objektif veriler sağlarken, iki dezavantajı vardır. Bunlar nispeten yüksek maliyetler ve faaliyet türünün ayırt edilememesidir. Bu tekniğin dolaylı kalorimetriye göre daha doğru sonuçlar verdiği kanıtlanmıştır (Öztürk, 2005; Vanhees et al., 2005).

2.5.2. Objektif Yöntemler

Kalp atış hızı izleme: Kalp atış hızı genellikle fiziksel aktivite yapılırken günlük enerji harcamasını belirlemek için kullanılır. Kalp atış hızı laboratuvar cihazları ve saha çalışmalarında elektrokardiyogram (EKG) izlemeden daha motive edici ve büyük kas gruplarının dinamik çalışması sırasında kalp atış hızı ile enerji harcaması arasında güçlü bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir (Strath et al., 2000; Trost, 2001).

Kalp hızı monitörizasyonunun en önemli dezavantajı ise her kişi için kalp hızı-enerji harcaması eğrisinin kalibre edilmesi gereklidir. Diğer limitasyon, istirahat ve düşük şiddetli fiziksel aktiviteler için kalp hızı ve enerji harcaması arasındaki ilişki değişkendir. Monitörlerin birçoğunun, katılımcı tarafından uzun dönemler takılması gerekir (Öztürk, 2005).

Kalp hızı izlenmesinin en önemli dezavantajı ise, her kişi için kalp hızı-enerji harcaması eğrisinin kalibre edilmesi gereklidir. Diğer bir sınırlama, kalp atış hızı ile enerji harcaması arasındaki ilişki içinde dinlenme ve düşük fiziksel aktivite sırasında

dalgalanmasıdır. Monitörlerin birçoğunun, katılımcı tarafından uzun dönemler takılması gerekir (Öztürk, 2005).

Pedometre: Pedometre, toplam hareket boyutunu ve dikey salınımı ölçerek yürüme sayardır (Şahin, 2010). Pedometre küçük, basit ve ucuz bir araçtır. Genellikle bel bölgesinde yapışık olup, yürüme sırasında kalçanın dikey ivmesine (yürüme sırasında yukarı aşağı hareket) seken yatay bir yaya bağlı kaldıraç kolundan oluşur (Schonhofer et al., 1997). Perde belirli bir eşiği aştığında mekanizma bir "adım" çalışmış olur (Sequeira et al., 1995).

Ağırlık kaldırma veya statik ayakta durma gibi hareketler doğru bir şekilde ölçülemez; yalnızca bir yöndeki hareket mesafesi ölçülür. Pedometreler, bir etkinin yokuş yukarı mı yoksa yokuş aşağı mı yürüdüğünü tespit edemez. Şahin (2010) tarafından yapılan çalışmada, bazı yavaş yavaş yürüme hızlarının doğru olarak ölçülmediği tespit edilmiştir. Hız veya adımdaki diziler, mesafeyi geçerken yanlışlıklara neden olur. Mesafe ölçümleri hızdaki yatay olarak yürümek veya hareket etmek ölçümünü değiştirmez. Bunun nedeni, ayak yapısına veya bileğe yerleştirilmiş ivmeölçerin yerleşimden etkilenmesidir (Bouchard, 2000). Buna karşılık, bir pedometre bileğe veya ayak bileğine yerleştirildiğinde mesafeyi doğru bir şekilde yaymaz. Pedometreler, önemli kısıtlamalarına rağmen bazı derslerde hala kullanılmaktadır. Bunun nedeni, pedometreyi bele yerleştirmenin ayak bileğine yerleştirmeye göre daha doğru okuma vermesinden kaynaklanmaktadır (Şahin, 2010).

İvmeölçerler: Bunlar, dikey, yanal ve yatay hareketi ölçen ve hareketin miktarını ve yoğunluğunu belirleyen teknolojik olarak daha gelişmiş cihazlardır (Bouchard, 2000; Steele et al., 2003). Bu durum, genellikle uzun süreli koruma ivmeölçerlerinin sağlanmasını gerektirir. Günlük rutinlerini etkileyeceğinden, insanların normal aktiviteleri sırasında ivmeölçer takmamaları gerekmektedir. İki tip ivmeölçer mevcuttur: tek eksenli ve çok eksenli. Tek eksenli sensörler, örneğin bir teknede kürek çekerken veya bisiklet sürerken olduğu gibi, hareket yalnızca tek bir düzlemde veya algı boyutlarının olduğu sensörlerdir. Buna karşılık, çok eksenli sensörler aynı ve birden çok düzlemdeki hareket algıları ve kürek çekme gibi etkinliklerle karıştırılabilir (Freedson and Miller, 2000). Etkinlik monitörleri, bir kişinin hareketi hakkında diğer hareketle ilgili sürelerinden daha fazla bilgi

verebilir. Birden fazla hareket düzlemini ölçebilirler, bu da onların geleneksel hareket sensörlerinden çok daha doğru sonuç verir. Bazı monitör etkinlikleri vücut pozisyonlarını ve hareketlerini algılayabilir ve bu da birdenbire çok hareket algılamasalar bile onlara çok fazla veri verebilir. İvmeölçerlerin dezavantajları, pedometrelerden daha pahalı olmaları ve verileri analiz etmek için teknik uzmanlık ve ek donanım/yazılım gerektirmeleridir (Patterson et al., 1993; Le Masurier and Tudor-Locke, 2003).

2.5.3. Subjektif Yöntemler

Günlük: Bu yöntemlerde kişi kendi hakkında rapor verir (Şanlı, 2008). Belirli bir dönemde gerçekleştirilen tüm fiziksel etkinliklerin ayrıntılı olarak incelenmesini sağlar (Öztürk, 2005). Gün içerisinde tamamlanan faaliyetler, türü ve süresi ile birlikte düzenli olarak kayıt altına alınır.

Günlükten özet bir sonuç çıkarılır:

- 1- Belirli bir faaliyette harcanan toplam süre ile o faaliyet için belirlenen enerji harcama oranını çarpın,
- 2- Tüm faaliyetlerin kümülatif sürelerini listeleyin (Şanlı, 2008).

Günlükler, genellikle 1-3 gün ile sınırlı olduğu için uzun yaşam fiziksel aktivite seviyeleri değiştirilmiş olabilir. Günlüklerin katılımcı tarafından kullanılması yorucudur ve bu dönemde bu yüzden fiziksel aktivite seviyelerinde değişimler olabilmektedir (Lamonte and Ainsworth, 2001; Laporte et al., 1985).

Kayıtlar: Günlük gibidirler, ancak tüm gerçekleştirme yerine belirli bir tür gerçekleştirmenin gerçekleştirilip gerçekleştirilmediğini gösterir. Etkinliğin başlangıç ve bitiş saatleri, katılım sonrasında veya gün sonunda kaydedilebilir. Atletik eğitim programlarına katılım için kayıt mevcuttur. Ancak günlük olarak kullanmak için uygun olmamaları ve bunların kullanım deneklerin potansiyellerinden yararlanmak gerekir (Burmaoğlu, 2010).

Hatırlama Anketleri: Davranış üzerinde daha az kullanım gerektirir. Genellikle günlere kaydetme veya günlere kaydetmeden daha az sorumluluk gerektirir. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde hatırlama anketleri genellikle yaşam boyu ve bir hafta boyunca kullanılmaktadır (Dubbert, et al., 2004). Aktivitelerin türü, sıklığı ve süresi karmaşık ve doldurulması zor bir ankettir. Fiziksel aktivite değerlendirmeleri

daha detaylı yapılabilir. Bu anketin puanlama sistemi, basit puanlama, alıştırma ünitesi bazında özetlenmesi ve verilerden toplam puan alınmasından oluşmaktadır (Lamonte and Ainsworth, 2001).

Aktivite hatırlama anketinin üç ayrı formülü vardır. En genel olarak “Retrospektif Tarihsel Veriler” olarak adlandırılan; uzun süre saklama aralıkları için yeterlidir. Bir aralık yeterince uzunsa bu form, bir kişinin yıllık olarak egzersiz yaptığını gösterir. Ne yazık ki, Minnesota Rekreatif Yurtiçi Aktivite Anketi ve Tecumseh Anketi, bir yıl boyunca bir dizi veri aktivitelerini gerçekleştirmesini gerektiriyordu. Bu birçok sürücü için hafıza güçlüklerine ve kullanım hizmetlerini vergilendiren karmaşık sorulara yol açmıştır (U.S. Department of Health and Human Services, 1996).

Evrensel Anketler: Bu başka bir geri çağırma anketi türüdür. Etkinlik bölümleri hakkında kısa sorular içeren bir-dört soruluk bir anket kullanılır. Kişilerden genellikle, fiziksel aktivitelerini benzer yaş ve cinsiyet kategorilerindeki diğer kişilere göre derecelendirmeleri alınır. Bu anket kullanılarak, belirli aktivite türleri ve fiziksel aktivite hakkında sınırlı bilgi elde edilebilir ve sonuçlarına göre fiziksel aktivitenin yalnızca basit bir sınıflandırması yapılabilir (Lamonte and Ainsworth, 2001).

2.6. İş Yeri Etkinliklerinin Günlük Yaşam Fiziksel Aktivitesine Katkıları Ve Önemi

Fiziksel aktivite düzeyi ile ilgili yapılan en eski çalışma Londra’da terziler ve çiftçiler arasında yapılmış ve koroner kalp hastalıklarından kaynaklanan ölüm oranları incelenmiştir. Çalışma sonucunda terzilerin çiftçilere göre daha sedanter yaşam tarzlarının olmasından dolayı koroner kalp hastalığına yakalanma risklerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir (Can ve ark., 2014). Teknolojideki gelişmeler nedeniyle insanların daha az hareket ettiği görülmektedir ve sonuç olarak, yıllık yaklaşık 1,9 milyon insanın yeterince hareket etmedikleri için kronik hastalıklara yakalanıp, daha sonrası ölüme kadar giden sonuçları görmek mümkün olmaktadır (Vural ve ark., 2010). İş yerindeki fiziksel aktivite düzeyi hem yapılan işe bağlı olarak hem de iş yerindeki mola saatlerinde bireyin hangi aktiviteleri tercih ettiğine bağlı olarak değişmektedir. BU nedenle, çalışma saatleri içinde “masa başı egzersiz” eğitimi verilmesi ve uygulanması önem kazanmaktadır (Vural ve ark., 2010).

Çalışanların işyerinde aktif olmalarına yardımcı olmak, onların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını artırmakla kalmaz, aynı zamanda hastalıkların mali yükünü de azaltır (Thompson et al., 2003). Öğle tatilinde parkta yapılacak bir yürüyüşün çalışanlar üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir (Sianoja et al., 2017).

Yürüme gibi düzenli günlük ve boş zaman gezintileri, kişinin sağlığını korumasına, kilosunu korumasına, kilo kontrolünün sağlanmasına ve enerji korunmasına yardımcı olur. Ek olarak, düzenli günlük ve boş zaman aktiviteleri kişinin zihinsel ve fiziksel yapılarını resmetmeye yardımcı olur. Aynı zamanda, bu çalışma motivasyonunu iyileştirerek finansal yükü de azaltabilmektedir (Thompson et al., 2003). Uzun koruma alanları, aktif bir yaşam tarzının çalışan sağlığının korunmasına, daha az doktor ziyaretine ve daha az işe devamsızlığa yol açabileceğini göstermektedir (Vural ve ark., 2010).

2.7. Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Kazanmada Hemşirenin Rolü

1960'lı yıllara kadar hemşirelik literatüründe fiziksel aktivite, egzersiz olarak ifade edilmiştir. O dönemlerde hastalık önleme davranışı olarak değerlendirilen egzersiz ile ilgili fazla çalışma olmadığı görülmüştür. Ancak egzersizin düzenli yapıldığı takdirde sağlık üzerindeki faydaları hemşireler tarafından önemsenmekte ve bilinmektedir. Diğer taraftan hemşireler fiziksel aktiveyi sağlığın gelişmesini sağlayıcı ve hastalıkları önleme konusunda bir davranış olarak değerlendirmektedirler. Akademik çalışmalarda sağlık alanında fiziksel aktivitenin geliştirilmesin de hemşirelerin etkili olduğu kabul edilmektedir. Hemşireler hareketli yaşam tarzını oluşturma ve fiziksel aktivite danışmanlık hizmeti vermede çok önemli bir konumdadırlar (Özcan, 2006). Fiziksel aktivite danışmanlığı hemşireler, doktorlar ve egzersiz uzmanları gibi diğer sağlık çalışanları tarafından tek başına ya da işbirliği içerisinde verilebilir (Tulloch et al., 2006).

Fiziksel aktivite danışmanlığında hemşireler sosyal destek kaynaklarını araştırıp doğru tespit yaparak bunları harekete geçirmek ve kişileri doğru yönlendirmek için bu sorumluluğu üstlenirler. Bu sorumluluk doğrudan sağlığı koruma ve geliştirmek için geçerlidir. Hemşireler fiziksel aktivite yapanların neden bu aktiviteyi yaptıklarına odaklanmak için bu aktivitenin kazandıracağı yararları ön plana çıkartmak, (ağırlık kontrolü, kendilerini daha iyi hissetmeleri, psikolojik sağlığa iyi gelmesi açısından) bireye bilgilendirme açısından iyi sonuç verebilirken,

bazı kişilere toplumsal alanlarda yeni programların sunulması gerekebilir. Fiziksel aktivite programını devam ettirmede kişilere yardım etmede belirli aralıklarla gözlem, izleme ve destek görüşmeleri değerlidir (Ramfelt ve Lützen, 2005).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Gerekçesi Ve Amacı

Bu araştırma, banka sektöründe çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini ve etkileyen faktörleri incelemek amacıyla tanımlayıcı ve kesitsel tasarımda gerçekleştirildi.

3.2. Araştırma Soruları

Araştırma amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Banka sektöründe çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ne düzeydedir?
2. Banka sektöründe çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri hangi bireysel etkilenir mi?

3.3. Araştırmanın Yeri Ve Zamanı

Araştırmanın verileri, İstanbul'da bir bankanın Genel Müdürlüğü'nde çalışan bireyler ile 01.09.2022- 18.11.2022 tarihleri arasında toplandı.

3.4. Araştırmanın Evreni Ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 01.09.2022-18.11.2022 tarihleri arasında İstanbul'da bir bankanın Genel Müdürlüğü'nde çalışan 2,259 kişi oluşturdu. Evrenin tamamına ulaşamadığı takdirde çalışmanın güvenilirliği için örneklem hesabı yapıldı.

$$n = \frac{Nt^2 pq}{d^2 (N - 1) + t^2 pq}$$

N: Evren

n: Örneklem alınacak uygulama sıklığı

p: İncelenen olayın görülüş sıklığı

q: İncelenen olayın görülmeyiş sıklığı

t: Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosundan bulunan teorik değer

d: Olayın görülüş sıklığına göre yapılmak istenen $\pm$ sapma

Yukarıdaki örneklem belirleme formülü kullanıldığında, 2021 yılında 2,259 bankada çalışan birey olduğu varsayılmak üzere minimum $n=252$ banka çalışanın çalışmaya dahil edilmesi uygun bulundu. Bu bağlamda, çalışmaya katılmayı kabul eden ve veri toplama formlarını eksiksiz dolduran toplam 252 banka çalışanı örnekleme oluşturdu.

3.5. Araştırmaya Alınma Ve Araştırmadan Dışlanma Kriterleri

3.5.1. Araştırmaya Alınma Kriterleri

- 18 yaşından büyük olması,
- Araştırmaya katılmayı gönüllü kabul etmesi,
- Veri toplama formlarını eksiksiz doldurmuş olması.

3.5.2. Araştırmadan Dışlanma Kriterleri

- Araştırmaya katılmayı kabul etmemesi,
- Veri toplama formlarını eksik cevaplamış olmasıdır.

3.6. Veri Toplama Araçları

Veriler, “Tanıtıcı Bilgi Formu” (Ek-1) ve ”Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form” (Ek-2) ile toplandı.

3.6.1. Tanıtıcı Bilgi Formu

Bireysel bilgi formu, bankada çalışan bireylere ait demografik özellikleri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır (Öner, 2016; Ocak, 2021; Akdevelioğlu, 2012; Gür ark., 2017; Özüdoğru, 2013). Tanıtıcı bilgi formunda; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çocuk sahibi olup-olmama, çocuk sayısı, hastalık durumu, egzersiz yapılıp-yapılmadığı gibi sorulardan oluşan toplam 30 soru bulunmaktadır.

3.6.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (IPAQ Short Form - International Physical Activity Questionnaire Short Form)

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (IPAQ), 15 ila 65 yaş arasındaki kişilerin fiziksel aktivite seviyeleri hakkında bilgi toplamak amacıyla tasarlanmıştır. IPAQ geliştirme çalışmaları 1998 yılında Cenevre’ de başlamış ve 12

ülke ve 14 araştırma merkezinde geçerli ve güvenilir olduğu açıklanmıştır (Tekkanat, 2008). Anketin ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada belirlenmiş ve anketin geçerli ve güvenilir olduğu sonucu elde edilmiştir (Öztürk, 2005).

Kısa form (7 soru); yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman ve otururken harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Kısa formun toplam skorunun hesaplanması yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir. Aktiviteler için gerekli olan enerji MET-dakika skoru ile hesaplanır. Bu aktiviteler için standart MET değerleri oluşturulmuştur. Bunlar;

Yürüme = 3,3 MET,

orta şiddetli fiziksel aktivite = 4,0 MET,

Şiddetli Fiziksel Aktivite = 8,0 MET,

Oturma = 1,5 MET

Bu değerler kullanılarak günlük ve haftalık fiziksel aktivite seviyesi hesaplanır. Örneğin; 3 gün 30 dakika yürüyen bir kişinin yürüme MET-dk/hafta skoru: $3.3 \times 3 \times 30 = 297$ MET-dk/hafta olarak hesaplanmaktadır. Yürüme MET-dk/hafta = $3,3 \times$ yürüme dakikası $\times$ yürüme gün sayısı Orta şiddetli MET-dk/hafta = $4,0 \times$ orta şiddetli aktivite dakikası $\times$ orta şiddetli aktivite yapılan gün sayısı Şiddetli MET-dk/hafta = $8,0 \times$ şiddetli aktivite dakikası $\times$ şiddetli aktivite yapılan gün sayısı Toplam, MET-dk/hafta = (yürüme + orta şiddetli+ şiddetli + oturma) MET-dk/hafta Bu sürekli skorlamanın yanı sıra elde edilen sayısal verilere göre sınıflandırma yapılmaktadır (Nosikov and Gudex, 2003; Parmaksız, 2007; Arıkan ve ark., 2008; Savcı ark., 2006).

Buna göre 3 aktivite seviyesi vardır:

1. İnaktif (Kategori 1) : En alt fiziksel aktivite seviyesidir. Kategori 2 ve 3 içine dâhil edilemeyen durumlar inaktif olarak düşünülür.
2. Minimal Aktif (Kategori 2): Aşağıdaki kriterlerden herhangi birine girenler minimal aktiftir.
 - a) 3 veya daha fazla gün en az 20 dakika şiddetli aktivite yapmak
 - b) 5 veya daha fazla gün orta şiddetli aktivite veya yürümenin günde en az 30 dakika yapılması

c) Minimum 600 MET-dk/haftayı sağlayan 5 veya daha fazla gün yürüme ve orta şiddetli aktivitenin birleşimi

3. Çok Aktif (Kategori 3): Bu ölçüm yaklaşık olarak en az günde bir saat veya daha fazla olan orta şiddetli bir aktiviteye eşittir. Bu kategori, sağlıkla ilgili yararların sağlanmasında gereken düzeydir.

a) Minimum 1500 MET-dk/haftayı sağlayan en az 3 gün şiddetli aktivite veya daha fazla gün

b) Minimum 3000 MET-dk/haftayı sağlayan 7 veya daha fazla gün yürüme, orta şiddetli veya şiddetli aktivitenin kombinasyonu (Öztürk, 2005).

3.7. Veri Toplama Yöntemi

Veriler, araştırmacı tarafından bankadaki kişilerin işlerini aksatmayacak şekilde veri toplama formlarını kendilerinin doldurması istenerek, araştırmacı tarafından elde edildi. Araştırmanın güvenilirliği için formlar bankanın bekleme salonunda toplandı.

3.8. Araştırmanın Etik Yönü

Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uygun davranılarak; verileri toplamadan önce Biruni Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay (Karar No:2022/70-20) alındı (Ek-4). Etik kurul onayını takiben çalışmanın yürütülmesi için İstanbul'da bir bankanın Genel Müdürlüğünde çalışmanın uygulanabilmesi için 22/06/2022 tarihli yazı ile kurum izni alındı (Ek-5).

Araştırmamızda veri toplama aşamasında gönüllülük, özerklik/bireye saygı, mahremiyet ve eşitlik ilkeleri göz önüne alınarak banka çalışanlarına araştırmanın amacı sözlü ve yazılı olarak onam formuyla (Ek-3) aktarıldı ve alınan bilgilerin gizliliği hakkında bilgi verildi.

3.9. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında SPSS 22.0 istatistik programı aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan çalışanların tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesinde frekans ve yüzde analizlerinden, ölçeğin incelenmesinde ortalama ve standart sapma istatistiklerinden faydalanılmıştır.

Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek üzere Kurtosis (Basıklık) ve Skewness (Çarpıklık) değerleri incelenmiştir.

Normal Dağılım

	N	Basıklık	Çarpıklık
Yürüme	252	0,541	0,845
Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite	252	-0,345	0,742
Şiddetli Fiziksel Aktivite	252	0,448	0,689
Oturma	252	-0,487	-0,735
Toplam Met	252	0,782	1,037

İlgili literatürde, değişkenlerin basıklık çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçların +1.5 ile -1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2013), +2.0 ile -2.0 (George, ve Mallery, 2010) arasında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir. Değişkenlerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanılmıştır.

Çalışanların ölçek düzeylerini ve sürekli değişkenler boyutlar arasındaki ilişkiler pearson korelasyon analizleri aracılığıyla incelenmiştir. Korelasyon katsayıları (r) 0,00-0,25 çok zayıf; 0,26-0,49 zayıf; 0,50-0,69 orta; 0,70-0,89 yüksek; 0,90-1,00 çok yüksek olarak değerlendirilmiştir (Kalaycı, 2006, s.116). Çalışanların tanımlayıcı özelliklerine göre ölçek düzeylerindeki farklılaşmaların incelenmesinde t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve post hoc (Tukey, LSD) analizlerinden faydalanılmıştır.

Etki büyüklüğünü hesaplamak için Cohen(d) ve Eta kare(η^2) katsayıları kullanılmıştır. Etki büyüklüğü gruplar arasındaki farkın önemli kabul edilecek büyük bir fark olup olmadığını göstermektedir. Cohen değeri 0.2:küçük; 0.5:orta; 0.8:büyük olarak, eta kare değeri 0.01:küçük; 0.06:orta; 0.14:büyük olarak değerlendirilmektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2018).

3.10. Araştırmanın Sınırlıkları

Araştırmadan elde edilen bulgular sadece uygulandığı bankadaki bireyleri genelleyebileceği için, araştırmanın yapıldığı bankadaki bireyler ile sınırlıdır. Araştırmada bankadaki bireylerin fiziksel aktivite düzeyi, kullanılan ölçeğin ölçtüğü değerle sınırlıdır.

4. BULGULAR

Banka sektöründe çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini ve etkileyen faktörleri incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmanın bulguları bu bölümde aşağıdaki tablolar ile verildi.

Tablo 4.1. Çalışanların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	81	32,1
Kadın	171	67,9
Yaş		
30 Ve Altı	113	44,8
31-40	97	38,5
40 Üzeri	42	16,7
Bki		
Zayıf	11	4,4
Normal Kilolu	133	52,8
Fazla Kilolu	88	34,9
I.derece Obez	20	7,9
Medeni Durum		
Evli	129	51,2
Bekar	123	48,8
Çocuk Sahipliği		
Evet	89	35,3
Hayır	163	64,7
Eğitim Durumu		
Lise	30	11,9
Ön Lisans	44	17,5
Lisans	153	60,7
Yüksek Lisans Doktora	25	9,9
Aile Tipi		
Çekirdek Aile	216	85,7
Geniş Aile	18	7,1
Yalnız	18	7,1
Kiminle Yaşandığı		
Eşim Ve Çocuklarımla	83	32,9
Eşimle	48	19,0
Yalnız	49	19,4
Diğer	72	28,6

Tablo 4.1. Çalışanların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı (Devamı)

Kurumda Çalışma Süresi		
1-3 Yıl	110	43,7
4-7 Yıl	42	16,7
8 Yıl Ve Üzeri	100	39,7
Sigara Kullanma Süresi		
Evet	82	32,5
Hayır	170	67,5
Alkol Kullanma Süresi		
Evet	31	12,3
Hayır	221	87,7
Kronik Hastalık Varlığı		
Evet	64	25,4
Hayır	188	74,6
Hangi Kronik Hastalık Olduğu		
Hipertansiyon	2	3,1
Kalp Hastalığı	3	4,7
Romatizmal Hastalıklar	5	7,8
Diyabet	10	15,6
Astım	7	10,9
Diğer	37	57,8
Sürekli Kullanılan İlaç Varlığı		
Evet	50	19,8
Hayır	202	80,2
Dış Görünüşünden Memnuniyet		
Memnun Değilim	29	11,5
Kararsızım	22	8,7
Memnunum	184	73,0
Çok Memnunum	17	6,7
	Ort	Ss
Yaş (yıl)	33,180	7,072
Boy (cm)	168,040	9,374
Kilo (kg)	69,360	14,451
BKİ (kg/m²)	24,403	3,724

Çalışanların %67,9'unun kadın, %32,1'inin erkek, %51,2'sinin evli, %35,3'ünün çocuk sahibi olduğu ve yaş ortalamasının 33,180±7,072 yıl (Min=23; Maks=56) olduğu bulundu. Katılımcıların, %60,7'si lisans mezunu ve %17,5'i ön lisans mezunudur. %85,7'sinin çekirdek aile tipi, %32,9'unun eşi ve çocuklarıyla, %19,4'ünün ise yalnız yaşadığı saptandı. Çalışanların, %32,5'inin sigara ve %12,3'ünün alkol kullandığı, tümünün herhangi bir uyuşturucu madde kullanmadığı, %25,4'ünün kronik hastalığı olduğu (%17,5'inin diyabet, %11,1'inin astım),

%19,8'inin sürekli ilaç kullandığı belirlendi. Çalışanların “boy” ortalaması 168,040±9,374 cm (Min=150; Maks=197), “kilo” ortalaması 69,360±14,451 kg (Min=42; Maks=125) ve “BKİ” ortalaması 24,403±3,724 kg/m² (Min=16,41; Maks=37,33) olarak saptandı.

Tablo 4.2. Çalışanların Fiziksel Aktivite Yapma Özelliklerine Göre Dağılımı

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Öğle Aralarında Mola Saatlerinde Yürüyüş Yapma Durumu		
Evet	98	38,9
Hayır	154	61,1
Düzenli Egzersiz Yapma Durumu		
Evet	84	33,3
Hayır	168	66,7
Yapılan Egzersiz		
Sağlıklı Yaşam İçin	44	52,4
Kilo Vermek İçin	24	28,6
Sportif Performansı Artırmak	8	9,5
Daha Güzel Görünme Amacıyla	8	9,5
Haftada Kaç Kez Egzersiz Yapıldığı		
Haftada 1 Gün	5	6,0
Haftada 2 Gün	25	29,8
Haftada 3 Gün	28	33,3
Haftada 4 Gün	9	10,7
Haftada 5 Gün	6	7,1
Haftada 6 Gün	5	6,0
Haftada 7 Gün	6	7,1
Plates		
Evet	3	3,6
Hayır	81	96,4
Basketbol		
Evet	2	2,4
Hayır	82	97,6
Fitness		
Evet	11	13,1
Hayır	73	86,9
Yürüyüş		
Evet	17	20,2
Hayır	67	79,8
Yüzme		
Evet	2	2,4
Hayır	82	97,6

Tablo 4.2. Çalışanların Fiziksel Aktivite Yapma Özelliklerine Göre Dağılımı (Devamı)

Kısa Fiziksel Aktiviteler Yapma		
Evet	167	66,3
Hayır	85	33,7
Günlük Oturarak Vakit Geçirme Süresi		
8 Saat Ve Altı	114	45,2
8 Saat Üzeri	138	54,8
Günde Kaç Saat Uyunduğu		
6 Saatten Az	34	13,5
6-8 Saat	206	81,7
8 Saatten Fazla	12	4,8
	Ort	Ss
Günlük Oturarak Vakit Geçirme Süresi	8,430	2,610

Çalışanların, öğle aralarında yürüyüş yapma durumları sorgulandığında 154'ünün (%61,1) hayır cevabı verdiği, düzenli egzersiz yapma durumları sorgulandığında ise, 168'inin (%66,7) hayır cevabı verdiği saptandı.

Yapılan egzersize göre 44'ü (%52,4) sağlıklı yaşam için, 24'ü (%28,6) kilo vermek için, 8'i (%9,5) sportif performansı artırmak, 8'i (%9,5) daha güzel görünme amacıyla, haftada kaç kez egzersiz yapıldığına göre 5'i (%6,0) haftada 1 gün, 25'i (%29,8) haftada 2 gün, 28'i (%33,3) haftada 3 gün, 9'u (%10,7) haftada 4 gün, 6'sı (%7,1) haftada 5 gün, 5'i (%6,0) haftada 6 gün, 6'sı (%7,1) haftada 7 gün olarak dağılmaktadır. Çalışanlar plateşe göre 3'ü (%3,6) evet, 81'i (%96,4) hayır, basketbola göre 2'si (%2,4) evet, 82'si (%97,6) hayır, fitnessa göre 11'i (%13,1) evet, 73'ü (%86,9) hayır, yürüyüşe göre 17'si (%20,2) evet, 67'si (%79,8) hayır, yüzmeye göre 2'si (%2,4) evet, 82'si (%97,6) hayır, kısa fiziksel aktiviteler yapma durumuna göre 167'si (%66,3) evet, 85'i (%33,7) hayır, günlük oturarak vakit geçirme süresine göre 114'ü (%45,2) 8 saat ve altı, 138'i (%54,8) 8 saat üzeri, günde kaç saat uyunduğuna göre 34'ü (%13,5) 6 saatten az, 206'sı (%81,7) 6-8 saat, 12'si (%4,8) 8 saatten fazla, “günlük oturarak vakit geçirme süresi” ortalaması $8,430 \pm 2,610$ saat (Min=1; Maks=17) olarak belirlendi.

Tablo 4.3. Çalışanların Beslenme Özelliklerine Göre Dağılımı

	Frekans(n)	Yüzde (%)
Beslenmeye Dikkat Etme Durumu		
Ediyorum	133	52,8
Bazen Ediyorum	91	36,1
Etmiyorum	28	11,1
Genel Beslenme Tarzı		
Genellikle Ev Yemeği Tüketirim	103	40,9
Her Sabah Kahvaltı Yapıyorum	79	31,3
Günde En Az İki Litre Su Tüketirim	33	13,1
Öğünlerimi Atlamam	20	7,9
Genellikle Fast Food Beslenme	11	4,4
Diğer	6	2,4
Yeterli Ve Dengeli Beslendiğini Düşünme Durumu		
Düşünüyorum	122	48,4
Bazen Düşünüyorum	77	30,6
Düşünmüyorum	53	21,0
Aile Bireylerinde Aşırı Kilolu Birey Varlığı		
Evet	35	13,9
Hayır	217	86,1
Hayatın Herhangi Bir Döneminde Kilolu Olma Durumu		
Evet	45	17,9
Hayır	207	82,1
Akşam Kaçta Bir Şeyler Yemeyi Bırakıldığı		
18:00	8	3,2
19:00	35	13,9
20:00	86	34,1
21:00	70	27,8
22:00	30	11,9
23:00	14	5,6
24:00	5	2,0
01:00	4	1,6
Diyet Yapma Durumu		
Hiçbir Zaman	92	36,5
Bazen	114	45,2
Çoğunlukla	46	18,3
Şimdiki Kilodan Memnuniyet		
Memnun Değilim	79	31,3
Orta	81	32,1
Memnunum	81	32,1
Çok Memnunum	11	4,4

Çalışanlar beslenmeye dikkat etme durumuna göre 133'ü (%52,8) ediyorum, 91'i (%36,1) bazen ediyorum, 28'i (%11,1) etmiyorum, genel beslenme tarzına göre 103'ü (%40,9) genellikle ev yemeği tüketirim, 79'u (%31,3) her sabah kahvaltı yapıyorum, 33'ü (%13,1) günde en az iki litre su tüketirim, 20'si (%7,9) öğünlerimi atlamam, 11'i (%4,4) genellikle fast food beslenme, 6'sı (%2,4) diğer, yeterli ve dengeli beslendiğini düşünme durumuna göre 122'si (%48,4) düşünüyorum, 77'si (%30,6) bazen düşünüyorum, 53'ü (%21,0) düşünmüyorum, aile bireylerinde aşırı kilolu birey varlığına göre 35'i (%13,9) evet, 217'si (%86,1) hayır, hayatın herhangi bir döneminde kilolu olma durumuna göre 45'i (%17,9) evet, 207'si (%82,1) hayır, akşam kaçta bir şeyler yemeyi bırakıldığına göre 8'i (%3,2) 18:00, 35'i (%13,9) 19:00, 86'sı (%34,1) 20:00, 70'i (%27,8) 21:00, 30'u (%11,9) 22:00, 14'ü (%5,6) 23:00, 5'i (%2,0) 24:00, 4'ü (%1,6) 01:00, diyet yapma durumuna göre 92'si (%36,5) hiçbir zaman, 114'ü (%45,2) bazen, 46'sı (%18,3) çoğunlukla, şu anki kilodan memnuniyete göre 79'u (%31,3) memnun değilim, 81'i (%32,1) orta, 81'i (%32,1) memnunum, 11'i (%4,4) çok memnunum olarak dağılmaktadır.

Çalışanların fiziksel aktiviteye yönelik; aritmetik ortalama, standart sapma ve minimum-maksimum düzeyleri aşağıda yer almaktadır.

Tablo 4.4. Fiziksel Aktivite Puan Ortalamaları (MET-dk/hafta)

	N	Ort	Ss	Min.	Maks.
Yürüme	252	902,445	1134,878	0	6930
Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite	252	140,119	371,537	0	3960
Şiddetli Fiziksel Aktivite	252	231,270	629,905	0	3840
Oturma	252	663,571	332,381	45	1350
Fiziksel Aktivite Toplam MET-dk/hafta	252	1937,406	1401,094	45	8010

Çalışanların “yürüme” ortalaması $902,445 \pm 1134,878$ (Min=0; Maks=6930), “orta şiddetli fiziksel aktivite” ortalaması $140,119 \pm 371,537$ (Min=0; Maks=3960), “şiddetli fiziksel aktivite” ortalaması $231,270 \pm 629,905$ (Min=0; Maks=3840), “oturma” ortalaması $663,571 \pm 332,381$ (Min=45; Maks=1350), “toplam met” ortalaması $1937,406 \pm 1401,094$ (Min=45; Maks=8010) olarak saptandı.

Fiziksel aktivite puanlarının tanımlayıcı özelliklere göre farklılaşma durumunu incelemek için yapılan analiz sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.5. Fiziksel Aktivite Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Farklılaşma Durumu

Demografik Özellikler	n	Yürüme	Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite	Şiddetli Fiziksel Aktivite	Oturma	Fiziksel Aktivite Toplam
Cinsiyet		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Erkek	81	1 196,107±1 441,153	232,222±539,621	424,198±850,075	657,778±354,371	2 510,305±1 682,601
Kadın	171	763,342±929,348	96,491±246,625	139,883±468,658	666,316±322,486	1 666,032±1 155,699
t=		2,868	2,743	3,417	-0,190	4,647
p=		0,015	0,033	0,006	0,849	0,000
Yaş		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
30 Ve Altı	113	1 010,997±1 232,479	184,566±474,263	309,735±710,267	637,168±337,048	2 142,466±1 617,459
31-40	97	821,598±988,750	134,722±294,802	172,371±532,208	670,825±347,665	1 799,516±1 143,049
40 Üzeri	42	797,107±1 177,662	33,000±99,402	156,191±597,348	717,857±279,165	1 704,155±1 263,046
F=		0,944	2,597	1,607	0,939	2,285
p=		0,391	0,077	0,203	0,392	0,104
Bki		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Zayıf	11	1 528,500±1 911,556	93,000±236,506	174,546±578,902	842,727±270,817	2 638,773±2 069,293
Normal Kilolu	133	935,265±1 219,599	156,936±446,317	208,722±554,941	646,579±320,143	1 947,502±1 409,981
Fazla Kilolu	88	835,313±959,229	123,375±245,143	257,727±678,222	659,659±344,599	1 876,074±1 260,765
I.derece Obez	20	635,250±462,542	127,875±361,016	296,000±898,035	695,250±378,607	1 754,375±1 500,391
F=		1,637	0,215	0,207	1,249	1,092
p=		0,181	0,886	0,892	0,292	0,353
Medeni Durum		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Evli	129	770,767±1 028,280	89,407±219,622	168,682±527,185	651,977±342,299	1 680,833±1 155,968
Bekar	123	1 040,546±1 225,916	193,305±477,307	296,911±718,505	675,732±322,601	2 206,494±1 579,296
t=		-1,896	-2,237	-1,621	-0,566	-3,025
p=		0,059	0,029	0,109	0,572	0,003
Çocuk Sahipliği		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Evet	89	673,905±893,122	75,640±203,392	195,955±578,903	702,303±316,575	1 647,803±1 067,179
Hayır	163	1 027,231±1 232,015	175,325±433,443	250,552±657,009	642,423±339,790	2 095,532±1 533,511
t=		-2,384	-2,049	-0,657	1,369	-2,449
p=		0,010	0,014	0,512	0,172	0,007

Tablo 4.5. Fiziksel Aktivite Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Farklılaşma Durumu (Devamı)

Demografik Özellikler	n	Yürüme	Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite	Şiddetli Fiziksel Aktivite	Oturma	Fiziksel Aktivite Toplam
Eğitim Durumu		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Lise	30	928,840±1 522,422	198,000±768,172	344,000±755,493	553,500±350,795	2 024,340±1 757,049
Ön Lisans	44	1 081,875±1 306,798	160,875±322,767	239,091±735,972	633,068±315,134	2 114,909±1 617,723
Lisans	153	905,990±1 045,807	135,343±282,062	212,288±563,472	684,706±327,318	1 938,327±1 289,147
Yüksek Lisans Doktora	25	533,280±693,323	63,360±169,857	198,400±677,690	720,000±356,704	1 515,040±1 154,437
F=		1,258	0,650	0,389	1,680	1,032
p=		0,289	0,584	0,761	0,172	0,379
Aile Tipi		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Çekirdek Aile	216	863,867±1 100,055	139,181±387,036	234,074±638,109	687,083±323,547	1 924,205±1 398,165
Geniş Aile	18	1 176,083±1 488,305	198,000±305,610	342,222±747,353	467,500±309,522	2 183,806±1 692,661
Yalnız	18	1 091,750±1 166,400	93,500±210,620	86,667±338,926	577,500±394,798	1 849,417±1 149,329
F=		0,898	0,359	0,754	4,391	0,322
p=		0,409	0,699	0,471	0,013	0,725
PostHoc=					1>2 (p<0.05)	
Kiminle Yaşandığı		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Eşim Ve Çocuklarımla	83	683,259±919,617	81,108±209,634	198,554±591,763	703,735±313,080	1 666,657±1 094,369
Eşimle	48	935,688±1 169,305	97,969±233,628	130,000±383,356	523,125±368,004	1 686,781±1 240,082
Yalnız	49	1 023,337±1 032,429	142,439±275,907	200,816±509,934	617,143±368,684	1 983,735±1 234,107
Diğer	72	1 050,683±1 364,352	234,667±579,056	357,222±836,824	742,500±269,789	2 385,072±1 782,176
F=		1,653	2,503	1,495	5,179	4,165
p=		0,178	0,060	0,217	0,002	0,007
PostHoc=					1>2, 4>2, 4>3 (p<0.05)	4>1, 4>2 (p<0.05)
Kurumda Çalışma Süresi		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
1-3 Yıl	110	1 150,320±1 297,271	183,300±477,428	272,364±715,388	628,773±340,505	2 234,756±1 606,572
4-7 Yıl	42	733,857±582,967	106,071±254,423	228,571±553,290	652,500±352,549	1 721,000±1 085,514
8 Yıl Ve Üzeri	100	700,590±1 072,505	106,920±261,787	187,200±558,465	706,500±312,588	1 701,210±1 213,595
F=		4,811	1,322	0,477	1,466	4,523
p=		0,009	0,268	0,621	0,233	0,012
PostHoc=		1>2, 1>3 (p<0.05)				1>2, 1>3 (p<0.05)

Tablo 4.5. Fiziksel Aktivite Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Farklılaşma Durumu (Devamı)

Demografik Özellikler	n	Yürüme	Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite	Şiddetli Fiziksel Aktivite	Oturma	Fiziksel Aktivite Toplam
		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Kurumda Çalışma Süresi						
1-3 Yıl	110	1 150,320±1 297,271	183,300±477,428	272,364±715,388	628,773±340,505	2 234,756±1 606,572
4-7 Yıl	42	733,857±582,967	106,071±254,423	228,571±553,290	652,500±352,549	1 721,000±1 085,514
8 Yıl Ve Üzeri	100	700,590±1 072,505	106,920±261,787	187,200±558,465	706,500±312,588	1 701,210±1 213,595
F=		4,811	1,322	0,477	1,466	4,523
p=		0,009	0,268	0,621	0,233	0,012
PostHoc=		1>2, 1>3 (p<0.05)				1>2, 1>3 (p<0.05)
Sigara Kullanma Süresi		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Evet	82	905,287±1 178,566	96,384±255,689	270,732±719,459	692,561±349,911	1 964,963±1 426,627
Hayır	170	901,075±1 116,745	161,215±415,099	212,235±583,173	649,588±323,719	1 924,113±1 392,670
t=		0,028	-1,300	0,690	0,961	0,216
p=		0,978	0,129	0,491	0,337	0,829
Alkol Kullanma Süresi		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Evet	31	753,677±743,787	138,919±274,244	131,613±349,658	717,097±358,485	1 741,307±903,962
Hayır	221	923,313±1 179,167	140,287±383,711	245,249±659,108	656,063±328,725	1 964,913±1 456,732
t=		-0,779	-0,019	-0,940	0,957	-0,832
p=		0,437	0,985	0,348	0,339	0,406
Kronik Hastalık Varlığı		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Evet	64	910,336±1 244,906	82,500±217,769	138,750±535,470	693,281±312,564	1 824,867±1 357,560
Hayır	188	899,759±1 098,450	159,734±409,613	262,766±657,307	653,457±339,071	1 975,717±1 417,113
t=		0,064	-1,439	-1,363	0,827	-0,743
p=		0,949	0,057	0,134	0,409	0,458
Sürekli Kullanılan İlaç Varlığı		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Evet	50	755,700±991,962	128,700±318,136	326,400±902,906	714,600±302,025	1 925,400±1 488,566
Hayır	202	938,768±1 166,950	142,946±384,271	207,723±542,157	650,941±338,989	1 940,377±1 382,449
t=		-1,021	-0,242	1,194	1,214	-0,068
p=		0,308	0,809	0,377	0,226	0,946

Tablo 4.5. Fiziksel Aktivite Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Farklılaşma Durumu (Devamı)

Demografik Özellikler	n	Yürüme	Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite	Şiddetli Fiziksel Aktivite	Oturma	Fiziksel Aktivite Toplam
Öğle Aralarında Mola Saatlerinde Yürüyüş Yapma Durumu		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Evet	98	869,449±791,175	149,342±308,763	293,469±790,854	679,133±293,352	1 991,393±1 245,254
Hayır	154	923,443±1 309,548	134,250±407,341	191,688±500,346	653,669±355,568	1 903,050±1 494,757
t=		-0,368	0,314	1,252	0,592	0,487
p=		0,714	0,754	0,257	0,537	0,627
Düzenli Egzersiz Yapma Durumu		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Evet	84	1 012,786±1 063,354	177,375±305,352	507,143±912,630	662,679±299,992	2 359,982±1 554,301
Hayır	168	847,275±1 168,167	121,491±400,105	93,333±353,533	664,018±348,307	1 726,117±1 270,846
t=		1,092	1,126	5,161	-0,030	3,459
p=		0,276	0,261	0,000	0,975	0,002
Kısa Fiziksel Aktiviteler Yapma		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Evet	167	909,456±978,088	181,006±434,423	267,066±660,431	645,090±321,122	2 002,618±1 307,171
Hayır	85	888,671±1 399,173	59,788±172,246	160,941±562,240	699,882±352,592	1 809,282±1 569,727
t=		0,137	2,474	1,266	-1,239	1,036
p=		0,891	0,002	0,207	0,217	0,301
Günlük Oturarak Vakit Geçirme Süresi		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
8 Saat Ve Altı	114	1 112,274±1 367,252	177,447±467,472	284,211±704,300	492,632±290,392	2 066,563±1 671,221
8 Saat Üzeri	138	729,109±866,529	109,283±265,593	187,536±559,954	804,783±297,408	1 830,710±1 125,840
t=		2,701	1,453	1,214	-8,382	1,332
p=		0,010	0,168	0,226	0,000	0,200
Beslenmeye Dikkat Etme Durumu		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Ediyorum	133	896,583±914,220	141,801±287,508	358,797±784,825	637,105±331,554	2 034,286±1 415,618
Bazen Ediyorum	91	858,907±1 169,599	112,418±288,526	73,846±244,762	691,319±328,943	1 736,489±1 185,368
Etmiyorum	28	1 071,793±1 814,067	222,161±769,456	137,143±552,052	699,107±348,672	2 130,204±1 883,484
F=		0,379	0,936	6,120	0,898	1,525
p=		0,685	0,393	0,003	0,409	0,220
PostHoc=				1>2 (p<0.05)		

Tablo 4.5. Fiziksel Aktivite Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Farklılaşma Durumu

Demografik Özellikler	n	Yürüme	Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite	Şiddetli Fiziksel Aktivite	Oturma	Fiziksel Aktivite Toplam
Beslenmeye Dikkat Etme Durumu		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Ediyorum	133	896,583±914,220	141,801±287,508	358,797±784,825	637,105±331,554	2 034,286±1 415,618
Bazen Ediyorum	91	858,907±1 169,599	112,418±288,526	73,846±244,762	691,319±328,943	1 736,489±1 185,368
Etmiyorum	28	1 071,793±1 814,067	222,161±769,456	137,143±552,052	699,107±348,672	2 130,204±1 883,484
F=		0,379	0,936	6,120	0,898	1,525
p=		0,685	0,393	0,003	0,409	0,220
PostHoc=				1>2 (p<0.05)		
Yeterli Ve Dengeli Beslendiğini Düşünme Durumu		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Düşünüyorum	122	946,992±1 029,699	134,840±285,392	307,869±737,795	624,467±316,065	2 014,168±1 427,265
Bazen Düşünüyorum	77	950,357±1 349,135	93,000±208,262	194,286±528,343	691,948±353,656	1 929,591±1 480,447
Düşünmüyorum	53	730,296±1 025,247	220,726±635,149	108,679±457,712	712,359±332,880	1 772,060±1 220,797
F=		0,771	1,892	2,056	1,705	0,551
p=		0,464	0,153	0,130	0,184	0,577
Aile Bireylerinde Aşırı Kilolu Birey Varlığı		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Evet	35	994,243±1 215,250	109,843±209,283	182,857±570,514	730,286±343,939	2 017,229±1 375,299
Hayır	217	887,639±1 123,651	145,002±391,587	239,078±639,843	652,811±330,032	1 924,531±1 407,915
t=		0,515	-0,519	-0,489	1,281	0,363
p=		0,607	0,604	0,625	0,201	0,717
Hayatın Herhangi Bir Döneminde Kilolu Olma Durumu		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Evet	45	731,867±720,294	93,500±196,652	344,889±742,834	559,000±392,006	1 729,256±1 220,905
Hayır	207	939,528±1 204,467	150,254±399,194	206,570±601,799	686,304±314,452	1 982,656±1 435,961
t=		-1,113	-0,928	1,337	-2,349	-1,100
p=		0,267	0,354	0,182	0,046	0,272

Tablo 4.5. Fiziksel Aktivite Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Farklılaşma Durumu

Demografik Özellikler	n	Yürüme	Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite	Şiddetli Fiziksel Aktivite	Oturma	Fiziksel Aktivite Toplam
		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Hayatın Herhangi Bir Döneminde Kilolu Olma Durumu						
Evet	45	731,867±720,294	93,500±196,652	344,889±742,834	559,000±392,006	1 729,256±1 220,905
Hayır	207	939,528±1 204,467	150,254±399,194	206,570±601,799	686,304±314,452	1 982,656±1 435,961
t=		-1,113	-0,928	1,337	-2,349	-1,100
p=		0,267	0,354	0,182	0,046	0,272
Diyet Yapma Durumu		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Hiçbir Zaman	92	1 022,067±1 408,957	138,098±480,286	131,739±466,986	680,380±343,543	1 972,285±1 491,617
Bazen	114	850,618±1 038,901	128,237±289,948	240,702±593,105	663,158±323,341	1 882,715±1 350,686
Çoğunlukla	46	791,641±640,749	173,609±301,423	406,957±914,760	630,978±336,681	2 003,185±1 361,840
F=		0,848	0,245	2,997	0,337	0,165
p=		0,429	0,783	0,052	0,714	0,848
Şuanki Kilodan Memnuniyet		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Memnun Değilim	79	902,028±1 351,310	101,298±452,957	161,519±526,174	718,861±334,038	1 883,705±1 511,495
Orta	81	828,259±966,347	170,296±335,084	299,259±748,094	675,556±307,806	1 973,370±1 446,408
Memnunum	81	966,370±1 106,807	139,944±299,136	230,124±612,847	602,778±343,424	1 939,216±1 294,693
Çok Memnunum	11	981,000±853,877	198,000±476,847	240,000±491,854	625,909±379,953	2 044,909±1 122,614
F=		0,217	0,552	0,635	1,729	0,077
p=		0,885	0,647	0,593	0,162	0,972
Dış Görünüşünden Memnuniyet		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Memnun Değilim	29	647,483±769,277	96,724±180,518	289,655±819,871	592,759±386,182	1 626,621±1 251,112
Kararsızım	22	1 183,500±1 746,145	74,250±228,503	261,818±657,931	619,773±345,214	2 139,341±1 827,995
Memnunum	184	882,642±1 109,483	155,943±404,985	212,391±593,983	697,011±313,856	1 947,988±1 383,126
Çok Memnunum	17	1 188,000±877,840	128,118±389,393	296,471±654,684	479,118±358,217	2 091,706±1 237,909
F=		1,320	0,477	0,214	3,002	0,698
p=		0,268	0,699	0,887	0,031	0,554
PostHoc=					3>4 (p<0.05)	
Günde Kaç Saat Uyunduğu		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
6 Saatten Az	34	1 088,515±1 369,108	123,750±339,956	402,353±986,402	570,441±357,214	2 185,059±1 878,014
6-8 Saat	206	900,772±1 117,776	119,505±259,110	189,709±506,299	694,005±318,326	1 903,990±1 259,692
8 Saatten Fazla	12	403,975±320,026	540,375±1 169,758	460,000±1 085,240	405,000±364,068	1 809,350±2 100,413
F=		1,623	7,704	2,524	6,064	0,638
p=		0,199	0,001	0,082	0,003	0,529
PostHoc=			3>1, 3>2 (p<0.05)		2>1, 2>3 (p<0.05)	

F: Anova Testi; t: Bağımsız Gruplar T-Testi; PostHoc:Tukey, LSD

Erkeklerin yürüme puanları ($x=1\ 196,107$), kadınların yürüme puanlarından ($x=763,342$) yüksek bulunmuştur ($t=2,868$; $p=0.015<0.05$; $d=0,387$; $\eta^2=0,032$). Erkeklerin orta şiddetli fiziksel aktivite puanları ($x=232,222$), kadınların orta şiddetli fiziksel aktivite puanlarından ($x=96,491$) yüksek bulunmuştur ($t=2,743$; $p=0.033<0.05$; $d=0,370$; $\eta^2=0,029$). Erkeklerin şiddetli fiziksel aktivite puanları ($x=424,198$), kadınların şiddetli fiziksel aktivite puanlarından ($x=139,883$) yüksek bulunmuştur ($t=3,417$; $p=0.006<0.05$; $d=0,461$; $\eta^2=0,045$). Erkeklerin fiziksel aktivite toplam puanları ($x=2\ 510,305$), kadınların fiziksel aktivite toplam puanlarından ($x=1\ 666,032$) yüksek bulunmuştur ($t=4,647$; $p=0<0.05$; $d=0,627$; $\eta^2=0,080$). Çalışanların oturma puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çalışanların yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite, şiddetli fiziksel aktivite, oturma, fiziksel aktivite toplam puanları yaşa ve BKİ değerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Evlilerin orta şiddetli fiziksel aktivite puanları ($x=89,407$), bekarların orta şiddetli fiziksel aktivite puanlarından ($x=193,305$) düşük bulunmuştur ($t=-2,237$; $p=0.029<0.05$; $d=0,282$; $\eta^2=0,020$). Evlilerin fiziksel aktivite toplam puanları ($x=1\ 680,833$), bekarların fiziksel aktivite toplam puanlarından ($x=2\ 206,494$) düşük bulunmuştur ($t=-3,025$; $p=0.003<0.05$; $d=0,381$; $\eta^2=0,035$). Çalışanların yürüme, şiddetli fiziksel aktivite, oturma puanları medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çocuk sahibi olanların yürüme puanları ($x=673,905$), çocuk sahibi olmayanların yürüme puanlarından ($x=1\ 027,231$) düşük bulunmuştur ($t=-2,384$; $p=0.01<0.05$; $d=0,314$; $\eta^2=0,022$). Çocuk sahibi olanların orta şiddetli fiziksel aktivite puanları ($x=75,640$), çocuk sahibi olmayanların orta şiddetli fiziksel aktivite puanlarından ($x=175,325$) düşük bulunmuştur ($t=-2,049$; $p=0.014<0.05$; $d=0,270$; $\eta^2=0,017$). Çocuk sahibi olanların fiziksel aktivite toplam puanları ($x=1\ 647,803$), çocuk sahibi olmayanların fiziksel aktivite toplam puanlarından ($x=2\ 095,532$) düşük bulunmuştur ($t=-2,449$; $p=0.007<0.05$; $d=0,323$; $\eta^2=0,023$). Çalışanların şiddetli fiziksel aktivite, oturma puanları çocuk sahipliğine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çalışanların yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite, şiddetli fiziksel aktivite, oturma, fiziksel aktivite toplam puanları eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çalışanların oturma puanları aile tipine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=4,391$; $p=0.013<0.05$; $\eta^2=0,034$). Farkın nedeni çekirdek aile olanların oturma puanlarının geniş aile olanların oturma puanlarından yüksek olmasıdır ($p<0.05$). Çalışanların yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite, şiddetli fiziksel aktivite, fiziksel aktivite toplam puanları aile tipine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çalışanların oturma puanları kiminle yaşandığına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=5,179$; $p=0.002<0.05$; $\eta^2=0,059$). Farkın nedeni eşim ve çocuklarıyla yaşayanların oturma puanlarının eşiyle yaşayanların oturma puanlarından yüksek olmasıdır ($p<0.05$). Diğer kişilerle oturma puanlarının eşiyle yaşayanların oturma puanlarından yüksek olmasıdır ($p<0.05$). Diğer kişilerle oturma puanlarının yalnız yaşayanların oturma puanlarından yüksek olmasıdır ($p<0.05$).

Çalışanların fiziksel aktivite toplam puanları kiminle yaşandığına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=4,165$; $p=0.007<0.05$; $\eta^2=0,048$). Farkın nedeni diğer kişilerle fiziksel aktivite toplam puanlarının eşim ve çocuklarıyla yaşayanların fiziksel aktivite toplam puanlarından yüksek olmasıdır ($p<0.05$). Diğer kişilerle fiziksel aktivite toplam puanlarının eşiyle yaşayanların fiziksel aktivite toplam puanlarından yüksek olmasıdır ($p<0.05$).

Çalışanların yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite, şiddetli fiziksel aktivite puanları kiminle yaşandığına göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çalışanların yürüme puanları kurumda çalışma süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=4,811$; $p=0.009<0.05$; $\eta^2=0,037$). Farkın nedeni kurumda çalışma süresi 1-3 yıl olanların yürüme puanlarının kurumda çalışma süresi 4-7 yıl olanların yürüme puanlarından yüksek olmasıdır ($p<0.05$). Kurumda çalışma süresi 1-3 yıl olanların yürüme puanlarının kurumda çalışma süresi 8 yıl ve üzeri olanların yürüme puanlarından yüksek olmasıdır ($p<0.05$).

Çalışanların fiziksel aktivite toplam puanları kurumda çalışma süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=4,523$; $p=0.012<0.05$; $\eta^2=0,035$). Farkın nedeni kurumda çalışma süresi 1-3 yıl olanların fiziksel aktivite toplam puanlarının kurumda çalışma süresi 4-7 yıl olanların fiziksel aktivite toplam puanlarından yüksek olmasıdır ($p<0.05$). Kurumda çalışma süresi 1-3 yıl olanların fiziksel aktivite toplam puanlarının kurumda çalışma süresi 8 yıl ve üzeri olanların fiziksel aktivite toplam puanlarından yüksek olmasıdır ($p<0.05$).

Çalışanların orta şiddetli fiziksel aktivite, şiddetli fiziksel aktivite, oturma puanları kurumda çalışma süresine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çalışanların yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite, şiddetli fiziksel aktivite, oturma, fiziksel aktivite toplam puanları sigara ve alkol kullanma süresine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çalışanların yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite, şiddetli fiziksel aktivite, oturma, fiziksel aktivite toplam puanları kronik hastalık ve sürekli kullanılan ilaç varlığına göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çalışanların yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite, şiddetli fiziksel aktivite, oturma, fiziksel aktivite toplam puanları öğle aralarında mola saatlerinde yürüyüş yapma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Düzenli egzersiz yapanların şiddetli fiziksel aktivite puanları ($x=507,143$), düzenli egzersiz yapmayanların şiddetli fiziksel aktivite puanlarından ($x=93,333$) yüksek bulunmuştur ($t=5,161$; $p=0<0.05$; $d=0,690$; $\eta^2=0,096$).

Düzenli egzersiz yapanların fiziksel aktivite toplam puanları ($x=2\ 359,982$), düzenli egzersiz yapmayanların fiziksel aktivite toplam puanlarından ($x=1\ 726,117$) yüksek bulunmuştur ($t=3,459$; $p=0.002<0.05$; $d=0,462$; $\eta^2=0,046$).

Çalışanların yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite, oturma puanları düzenli egzersiz yapma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Kısa fiziksel aktiviteler yapanların orta şiddetli fiziksel aktivite puanları ($x=181,006$), kısa fiziksel aktiviteler yapmayanların orta şiddetli fiziksel aktivite puanlarından ($x=59,788$) yüksek bulunmuştur ($t=2,474$; $p=0.002<0.05$; $d=0,330$; $\eta^2=0,024$).

Çalışanların yürüme, şiddetli fiziksel aktivite, oturma, fiziksel aktivite toplam puanları kısa fiziksel aktiviteler yapma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Günlük oturarak vakit geçirme süresi 8 saat ve altı olanların yürüme puanları ($x=1\ 112,274$), günlük oturarak vakit geçirme süresi 8 saat üzeri olanların yürüme puanlarından ($x=729,109$) yüksek bulunmuştur ($t=2,701$; $p=0.01<0.05$; $d=0,342$; $\eta^2=0,028$).

Günlük oturarak vakit geçirme süresi 8 saat ve altı olanların oturma puanları ($x=492,632$), günlük oturarak vakit geçirme süresi 8 saat üzeri olanların oturma

puanlarından ($x=804,783$) düşük bulunmuştur ($t=-8,382$; $p=0<0.05$; $d=1,061$; $\eta^2=0,219$).

Çalışanların orta şiddetli fiziksel aktivite, şiddetli fiziksel aktivite, fiziksel aktivite toplam puanları günlük oturarak vakit geçirme süresine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çalışanların şiddetli fiziksel aktivite puanları beslenmeye dikkat etme durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=6,120$; $p=0.003<0.05$; $\eta^2=0,047$). Farkın nedeni beslenmeye dikkat edenlerin şiddetli fiziksel aktivite puanlarının bazen dikkat edenlerin şiddetli fiziksel aktivite puanlarından yüksek olmasıdır ($p<0.05$).

Çalışanların yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite, oturma, fiziksel aktivite toplam puanları beslenmeye dikkat etme durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çalışanların yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite, şiddetli fiziksel aktivite, oturma, fiziksel aktivite toplam puanları yeterli ve dengeli beslendiğini düşünme durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çalışanların yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite, şiddetli fiziksel aktivite, oturma, fiziksel aktivite toplam puanları aile bireylerinde aşırı kilolu birey varlığına göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Hayatın herhangi bir döneminde kilolu olanların oturma puanları ($x=559,000$), hayatın herhangi bir döneminde kilolu olmayanların oturma puanlarından ($x=686,304$) düşük bulunmuştur ($t=-2,349$; $p=0.046<0.05$; $d=0,386$; $\eta^2=0,022$).

Çalışanların yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite, şiddetli fiziksel aktivite, fiziksel aktivite toplam puanları hayatın herhangi bir döneminde kilolu olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çalışanların yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite, şiddetli fiziksel aktivite, oturma, fiziksel aktivite toplam puanları diyet yapma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çalışanların yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite, şiddetli fiziksel aktivite, oturma, fiziksel aktivite toplam puanları şuanki kilodan memnuniyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çalışanların oturma puanları dış görünüşünden memnuniyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=3,002$; $p=0.031<0.05$; $\eta^2=0,035$). Farkın nedeni dış görünüşünden memnun olanların oturma puanlarının dış görünüşünden çok memnun olanların oturma puanlarından yüksek olmasıdır ($p<0.05$).

Çalışanların yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite, şiddetli fiziksel aktivite, fiziksel aktivite toplam puanları dış görünüşünden memnuniyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çalışanların orta şiddetli fiziksel aktivite puanları günde kaç saat uyunduğuna göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=7,704$; $p=0.001<0.05$; $\eta^2=0,058$). Farkın nedeni günde kaç saat uyunduğu 8 saatten fazla olanların orta şiddetli fiziksel aktivite puanlarının günde kaç saat uyunduğu 6 saatten az olanların orta şiddetli fiziksel aktivite puanlarından yüksek olmasıdır ($p<0.05$). Günde kaç saat uyunduğu 8 saatten fazla olanların orta şiddetli fiziksel aktivite puanlarının 6-8 saat uyuyanların orta şiddetli fiziksel aktivite puanlarından yüksek olmasıdır ($p<0.05$).

Çalışanların oturma puanları günde kaç saat uyunduğuna göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=6,064$; $p=0.003<0.05$; $\eta^2=0,046$). Farkın nedeni 6-8 saat uyuyanların oturma puanlarının günde kaç saat uyunduğu 6 saatten az olanların oturma puanlarından yüksek olmasıdır ($p<0.05$). 6-8 saat uyuyanların oturma puanlarının günde kaç saat uyunduğu 8 saatten fazla olanların oturma puanlarından yüksek olmasıdır ($p<0.05$).

Çalışanların yürüme, şiddetli fiziksel aktivite, fiziksel aktivite toplam puanları günde kaç saat uyunduğuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çalışanların yaş, BKİ, günlük oturarak vakit geçirme süresi ve fiziksel aktiviteye düzeylerini belirleyen boyutlar arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları aşağıda verilmiştir.

**Yaş, BKİ, Günlük Oturarak Vakit Geçirme Süresi ve Fiziksel Aktivite Puanları
Arasında Korelasyon Analizi**

		Yaş	Bki	Günlük Oturarak Vakit Geçirme Süresi
Yürüme	r	-0,122	-0,079	-0,134*
	p	0,053	0,213	0,033
Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite	r	-0,132*	-0,074	-0,113
	p	0,036	0,243	0,073
Şiddetli Fiziksel Aktivite	r	-0,074	0,039	-0,082
	p	0,242	0,541	0,193
Oturma	r	0,072	-0,058	0,499**
	p	0,252	0,355	0,000
Fiziksel Aktivite Toplam	r	-0,150*	-0,080	-0,058
	p	0,017	0,207	0,362

*<0,05; **<0,01; Pearson Korelasyon Analizi

Yaş, BKİ, günlük oturarak vakit geçirme süresi, yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite, şiddetli fiziksel aktivite, oturma, fiziksel aktivite toplam, puanları arasında korelasyon analizleri incelendiğinde; yürüme ile günlük oturarak vakit geçirme süresi arasında $r=-0.134$ negatif çok zayıf ($p=0,033<0.05$), orta şiddetli fiziksel aktivite ile yaş arasında $r=-0.132$ negatif çok zayıf ($p=0,036<0.05$), oturma ile günlük oturarak vakit geçirme süresi arasında $r=0.499$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$), fiziksel aktivite toplam ile yaş arasında $r=-0.15$ negatif çok zayıf ($p=0,017<0.05$) düzeyde korelasyon bulunmuştur. Diğer değişkenler arasındaki korelasyon ilişkileri istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Temel amacı, banka sektöründe çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini incelemek olan bu çalışmaya, bir bankanın genel müdürlüğünde çalışan %32,1'i (n=81) erkek %67,9'u (n=171) kadın olmak üzere 252 birey dahil edildi.

Çalışmada bankada çalışan bireylerin şiddetli fiziksel aktivite, orta şiddetli fiziksel aktivite, yürüme alt boyutları ve toplam puanlarının erkek ve kadın değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuca göre erkeklerin, kadınlara kıyasla fiziksel aktivite puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Gürbey'in (2022) İstanbul ilinde bankada çalışan bireylerle yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre, fiziksel aktivite düzeyinin erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer bir araştırma olan masa başı çalışan bireylerle yapılan çalışmada da fiziksel aktivitenin erkeklerde kadınlardan daha yeterli düzeyde olduğu saptanmıştır (Erdoğan ve ark., 2011). Vural ve ark. (2010) tarafından masa başı çalışanlarla yapılan çalışmada da erkeklerin, kadınlara göre fiziksel aktivitede daha aktif oldukları görülmüştür. Bu konu ile ilgili literatür araştırmalarında Savcı ve ark.(2006), Baş Aslan (2003) ve Deniz'in (2011) yapmış oldukları çalışma sonuçlarında fiziksel aktivite ölçeğinden alınan puanların erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun nedeninin kadınların iş sonrasında ev işlerine daha fazla zaman harcamaları neticesinde fiziksel aktiviteye çok fazla vakit ayıramamaları olabilir. Literatür araştırma sonuçları çalışmamızı destekler niteliktedir.

Çalışmada bankada çalışan bireylerin yürüme, şiddetli fiziksel aktivite, orta şiddetli fiziksel aktivite, oturma ve fiziksel aktivite toplam puanlarının yaşa göre farklılık göstermediği sonucu elde edilmiştir ($p>0.05$). Bankada çalışan bireylerden çoğunluğu 30 ve altı yaş aralığındaki kişileri oluşturmaktadır. Benzer bir çalışma olan Gürbey (2022) tarafından bankada çalışan bireylerle yapılan çalışmada fiziksel aktivite düzeylerinin yaşa göre farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Fiziksel aktivite puanlarının yaşa göre en yüksek puanı 18-25 yaş grubundaki kişiler alırken, 51 yaş ve üzeri kişiler en düşük puanı aldıkları görülmüştür. Çelik (2022) tarafından yapılan çalışmada ise, masa başı çalışanların şiddetli fiziksel aktivite ve orta şiddetli fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde

farklılaşmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Yıldırım ve ark.(2019) tarafından yapılan çalışmanın sonucuna göre fiziksel aktivite düzeyinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Yaş değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili literatür araştırma sonuçları farklılık göstermektedir.

Çalışmada bankada çalışan bireylerin yürüme, şiddetli fiziksel aktivite, orta şiddetli fiziksel aktivite, oturma ve fiziksel aktivite toplam puanlarının BKİ durumuna göre farklılık göstermediği sonucu elde edilmiştir ($p>0.05$). Bankada çalışanların BKİ değerlerine göre %4,4'ü zayıf, %58'i normal kilolu, %34,9'u fazla kilolu ve %7,9'u I.derece obez olduğu saptanmıştır. Erdoğan ve ark. (2011) tarafından masa başı çalışanlarla yapılan araştırmada, BKİ değerlerine göre %58'inin normal kilolu, %32.4'ünün fazla kilolu, %9.3'ünün obez olduğu sonucu elde edilmiştir. BKİ ile fiziksel aktivite düzeyi karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Buna göre masa başı çalışanların BKİ değerlerinden bağımsız olarak fiziksel aktiviteyi yeterli olarak yapmadıkları görülmektedir.

Katılımcıların medeni durumlarını incelediğimiz çalışmamızda, %51,2'sinin ($n=129$) evli olduğu görülmektedir (Tablo 4.1). Çalışmada katılımcıların orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermektedir. Bekarların evlilere göre orta şiddetli ve toplam fiziksel aktivite puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer taraftan çocuğu olmayanların çocuğu olanlara kıyasla fiziksel aktivite puanlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Gürbey (2022) tarafından bankada çalışan bireyler ile yapılan araştırmada bireylerin %61,0'ı bekar, %39'u evlidir. Yapılan çalışmada bekarların evlilere göre daha hareketli ve aktif oldukları sonucu elde edilmiştir. Deniz (2011) tarafından yetişkin bireyler ile yapılan çalışmada, bekarların evli olanlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Çalışma sonuçları literatür ile benzerlik göstermektedir.

Çalışmada bireylerin eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır ($p>0.05$). Çelik (2022) araştırmasında masa başı çalışan personelin eğitim durumları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık tespit edilmemiştir. Ecertaş (2020) tarafından masa başı çalışan kişiler ile yapılan çalışmada da bireylerin fiziksel

aktivite düzeyinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür. Pancar (2015) tarafından yapılan araştırma bulguları çalışmamızda elde ettiğimiz sonuç ile paralellik göstermektedir. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu elde edilmiştir. Bergier et al. (2012) Polonya’da 7716 kişi ile yaptığı araştırmada, eğitim seviyeleri düşük bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri, eğitim seviyesi yüksek olan bireylere göre daha düşük olarak görülmüştür. Literatür çalışmaları incelendiğinde araştırma sonuçlarının farklılık gösterdiği görülmektedir.

Bankada çalışanların fiziksel aktivite toplam puanları ile yürüme puanları kurumda çalışma süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre bankada çalışma süresi 1-3 yıl olanların fiziksel aktivite toplam puanları ve yürüme puanlarının kurumda çalışma süresi 4-7 yıl olanların puanlarından, 1-3 yıl olanların ise 8 yıl ve üzeri olanların puanlarından yüksek olduğu saptanmıştır. Polat (2018) çalışmasında da fiziksel aktivite düzeylerinin çalışma yılına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Çelik (2022) tarafından yapılan araştırmaya göre, masa başında çalışan bireylerin çalışma sürelerinin yürüme fiziksel aktivite toplam puanına göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite toplam puanları ve yürüme puanlarının 1-5 yıl aralığındaki çalışma sürelerine sahip kişilerin, 6-10 yıl ve 11-15 yıl aralığında çalışma sürelerine sahip kişilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedeninin yeni işe girenlerin kendilerinden daha kıdemli olanlara göre aktif bir şekilde çalışarak kendilerini göstermek istemelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada bankada çalışan bireylerin sigara ve alkol kullanım durumları fiziksel aktive düzeyleri ile karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Topsaç ve Bişgin (2013) tarafından 318 yetişkinler ile yapılan araştırmasına göre, fiziksel aktive düzeylerinin sigara ve alkol kullanma düzeylerine göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucu elde edilmiştir. Erdoğan ve ark. (2011) tarafından masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyinin sigara kullanım durumuna göre de anlamlı bir farklılık tespit edilmediği görülmüştür. Pancar’ın (2015) yaptığı araştırmada ise, alkol kullanım durumlarının FAD’ları ile karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Deniz’in (2011) kamu ve özel sektörde masa başı çalışan 501 kişi ile yaptığı çalışmada, fiziksel aktivite

düzeylerinin alkol kullanma durumuna göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Alkol kullanmayan bireylerin alkol kullanan bireylere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür araştırmalarında araştırmamız ile benzerlik gösteren çalışmaların olduğu gibi, farklılık gösteren çalışmalarında olduğu görülmektedir.

Bankada çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinde kronik hastalık olma durumuna ve ilaç kullanmalarına göre anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$). Careless and Douglas (2008) tarafından yapılan çalışmada, kronik hastalık ve sağlıkla mücadelede düzenli fiziksel aktivitenin yararlı ve sağlığa olumlu katkısı olduğu belirtilmiştir. Kılınç (2018)'in araştırmasında, katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinin kronik hastalığa göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Şen (2019) tarafından yapılan araştırmada da kronik hastalığın fiziksel aktivite düzeyine göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı saptanmıştır. Literatür araştırmaları çalışmamızı destekler niteliktedir. Çalışmanın fark göstermemesinin nedeninin çalışmada kronik hasta olma ve ilaç kullanan kişilerin sayısının az olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Banka sektöründe çalışanların öğlen mola saatlerinde yürüyüş yapma durumuna göre fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p>0,05$). Diğer taraftan düzenli egzersiz yapanların şiddetli ve fiziksel aktivite toplam puanları düzenli egzersiz yapmayanların puanlarından yüksek bulunmuştur. Ayrıca kısa fiziksel aktiviteler yapanların orta şiddetli fiziksel aktivite puanları kısa fiziksel aktiviteler yapmayanların puanlarından yüksek bulunmuştur. Erol (2018) tarafından masa başı çalışan bireylerle yapılan çalışmada, hem erkekler hem de kadınların öğle saati molasında yürüyüş yapmadıkları görülmüştür. Ayrıca hem evli hem de bekar olanlarında yürüyüş yapmama oranları %75 oranında bulunmuştur. Çalışan kişilerde öğle molasında yürüyüş yapan bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve medeni durum bakımından fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Cooper ve ark. (2000)'nin araştırmasında, da öğle arası yürüyüş yapanların obez olan bireylerin oranlarının obez olmayan bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Çoban ve ark. (2022) masa başı çalışan bireylerle yapılan çalışmada, uzun süre oturarak hareketsiz kalan bu iş kolunun egzersiz yapmadığı görülmektedir. Bunun yanında fiziksel aktivite kısıtlılığının pek

çok sağlık problemini doğurduğu bilinmektedir. Hareketsiz yaşam tarzı kilo kontrolünü zorlaştırmakta, ruhsal ve fiziksel sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Çalışmamız ile benzerlik gösteren Burton ve ark. (2000) tarafından yapılan çalışmada, kısa fiziksel aktivitenin yaş arttıķķa arttığı gözlemlenmiştir. Bulut (2010) tarafından çalışan personel ile yapılan araştırmaya göre, bireylerin eğitim durumu arttıķķa düşük fiziksel aktivite yapma durumunun azaldığı görülmektedir.

Çalışmada, bankada çalışan personelin günlük oturarak vakit geçirme süresi 8 saat ve altı olanların yürüme puanları günlük oturarak vakit geçirme süresi 8 saat ve üzeri olanların yürüme puanlarından yüksek bulunmuştur. Diğer taraftan günlük oturarak vakit geçirme süresi 8 saat ve altı olanların oturma puanları günlük oturarak vakit geçirme süresi 8 saat üzeri olanların oturma puanlarından düşük bulunmuştur. Küçük ve ark. (2018) tarafından yapılan araştırmada ofiste çalışan kişilerin günlük olarak oturarak 8 saat ve üzeri ofiste vakit geçirerek çalıştıkları grlmştir. Baydur (2019) masa başı çalışanların günlük çalışma saatlerinin ortalama 8,5 saat olduğu belirtilmiştir. Akıncı ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada masa başında çalışan kişilerin günde 7 saatten fazla olduğu saptanmıştır. Keçeli (2022)'in masa başı çalışan kişilerin fiziksel aktivite düzeyi incelendiğinde yeterli seviyede aktif olmadıkları grlmştir. Ng ve Popkin (2012) tarafından yapılan araştırmada, masa başı çalışanların işlerini oturarak sürdürdükleri ve günlük çalışma saatleri içerisindeki süreyi hareketsiz geçirdikleri için yeterli seviyede fiziksel aktivite yapamadıkları bulgusuna ulaşılmıştır. Masa başı çalışanların düzenli egzersiz yapmayı teşvik edecek ve destekleyecek uygulamaların fiziksel aktiviteyi arttırmaya yönelik etkili olacağı düşünülmektedir.

Bankada alışanların şiddetli fiziksel aktivite puanları beslenmeye dikkat etme durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre beslenmeye dikkat edenlerin şiddetli fiziksel aktivite puanlarının bazen dikkat edenlerin şiddetli fiziksel aktivite puanlarından yüksek olmasıdır. Diğer taraftan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli ve dengeli beslendiğini düşünme, aile bireylerinde aşırı kilolu birey varlığı, diyet yapma durumu ve şuan ki kilodan memnuniyet durumuna göre anlamlı farklılık saptanamamıştır ($p>0,05$). oban ve ark.(2022) tarafından masa başı çalışan kişilerin yoğun çalışma temposunda kendisine vakit ayırabilmekte ve ihtiyaçlarını karşılamakta zorlandığı belirtilmiştir. Bu süreçte beslenmeye dikkat

etme durumu bozulabilmekte ve hareketsiz yaşam tarzı benimsenmektedir. Buna göre çalışmada beslenmeye dikkat etmede kadın katılımcıların erkeklerden daha fazla önem gösterdikleri görülmüştür. Çalışanların beslenme durumuna bakıldığında 168 bireyin diyet yapmadıkları ifade edilmiştir. Çalışan kişilerin iş yoğunluğu nedeniyle öğün atladıkları ve bunun sonucunda beslenme sorunları yaşadıkları gözlemlenmektedir. Masa başında uzun süre yerlerinden kalkmadan çalışan bireylerin beslenme ile ilgili ihtiyaçlarının doğru düzgün karşılanamadığı ve bu durumun ise bireyin kilosundan memnun olmama gibi şikayetleri de beraberinde getirdiği kaçınılmaz bir durum yaşanmasına neden olmaktadır şeklinde belirtilmiştir.

Bankada çalışanların orta şiddetli fiziksel aktivite puanlarının hayatının herhangi bir döneminde kilolu olanların oturma puanları hayatının herhangi bir döneminde kilolu olmayanların oturma puanlarından düşük bulunmuştur. Diğer taraftan bankada çalışanların orta şiddetli fiziksel aktivite puanları çalışanların oturma puanları dış görünüşünden memnuniyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bunun nedeninin dış görünüşünden memnun olanların oturma puanlarının dış görünüşünden çok memnun olmayanların oturma puanlarından yüksek olmasıdır ($p<0.05$). Çoban ve ark. (2022) tarafından masa başı çalışan bireylerle yapılan çalışmada düzenli fiziksel aktivite düzeyi ve beslenme durumunun düzenli olmasına göre son altı ayda kilo durumundaki değişikliklere göre dağılım incelendiğinde, öğün saatleri düzenli olan ve düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin vücut ağırlığında değişiklik olmadığı ancak fiziksel aktivite yapmayan ve öğün atlayan ve düzenli beslenmeyen bireylerin ise vücut ağırlığında artış olduğu sonucu tespit edilmiştir. Bu durumda öğünlerde yemekleri çok hızlı yiyen kişilerin daha kilolu ve kalıplı olduğu, öğünlerini daha yavaş tüketen bireylerin ise daha zayıf ve görünüşlerinden daha çok memnun olduklarını belirtilmiştir.

Banka çalışanlarının orta şiddetli fiziksel aktivite ve oturma puanları günde kaç saat uyunduğuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Günde 8 saatten fazla uyuyan kişilerin orta şiddetli fiziksel aktivite puanlarının günde 6 saatten az uyuyan kişilerin orta şiddetli fiziksel aktivite puanlarından yüksek olmasıdır. Günde 8 saatten fazla uyuyan kişilerin orta şiddetli fiziksel aktivite puanlarının 6-8 saat uyuyanların orta şiddetli fiziksel aktivite puanlarından yüksek olmasıdır. Diğer taraftan banka çalışanların oturma puanları günde kaç saat uyunduğuna göre anlamlı farklılık

göstermektedir. Bu farklılığın nedeni günde 6-8 saat uyuyanların oturma puanlarının günde 6 saatten az uyuyanların oturma puanlarından yüksek olmasından, 6-8 saat uyuyanların oturma puanlarının da günde 8 saatten fazla uyuyanların oturma puanlarından yüksek olmasından kaynaklandığı görülmektedir. Gürbey (2022) çalışmasında, uyku düzenine sahip olmayan kişilerin %34,9 olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu çalışmada uyku düzeni ile fiziksel aktivite ve BKİ arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Uyku süresinin kilo kontrolünde önemli katkıları olduğu belirtilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyinin vücudun dinlenmesini sağlayarak kaliteli uyku uyumaya neden olduğu ifade edilmiştir (Çetinol, 2018; PAG, 2018; Tok Yıldız, 2012). Yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmanın uyku kalitesini arttırdığı ve iyi bir uyku kalitesine sahip bireyin de aktif bir şekilde fiziksel aktivite yapmasını sürdüreceği düşünülmektedir.

5.2. Sonuç

Bu çalışmada banka sektöründe çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda;

Banka çalışanlarının fiziksel aktivite düzeyi ortalaması $1.937,406 \pm 1.401,094$ MET-dk/hafta olarak bulunmuş olup; fiziksel aktivite düzeyi aktif olarak belirlenmiştir

Bankada çalışan erkeklerin, kadınlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bankada çalışan bireylerden bekar olanların evlilere kıyasla fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Diğer taraftan çocuğu olmayanların çocuğu olanlara kıyasla fiziksel aktivite puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların eğitim durumuna, aile tipine, kurumda çalıştıkları yıllara, sigara ve alkol kullanma durumlarına, kronik hastalığının olup-olmadığı, ilaç kullanıp-kullanmadığı, egzersiz ve yürüyüş yapma durumuna, yeterli ve dengeli beslenme durumuna, aşırı obez/kilolu olma durumuna, diyet yapma durumuna, kilodan memnun olma durumuna göre fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir.

5.3. Öneriler

Araştırmadaki çalışan gruplardan daha farklı sektörlerde çalışan gruplar seçilerek yeni araştırmaların yapılması,

Bu sonuçlar neticesinde; bankada çalışan evli personelin fiziksel aktiviteye katılımların sağlanması ve fiziksel aktiviteyi arttırmaya yönelik motivasyon artırıcı yaklaşımlar geliştirilmesi,

Bankada çalışan kadın personelin fiziksel aktivitesinin arttırılmasına ve fiziksel aktiviteye özendirmeye yönelik çalışmaların yapılması, ayrıca sigara ve alkol kullanımı gibi riskli durumların birlikte ele alınmasının önemli olacağı,

Bankada çalışan bireylere öğle aralarında fiziksel aktivite etkinlikleri düzenlenmesi,

Banka çalışanlarına yönelik eğitim ve seminerlerle çalışanların farkındalıklarının artırılması ve bireysel danışmanlık ve grup eğitimlerinin düzenlenmesi önerilebilir.

6. KAYNAKLAR

Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., Leon, A. S. (2000), Compendium of physical activities: an Update of activity codes and MET intensities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9), 498-504.

Akdevelioğlu, Y. (2012), Banka çalışanlarının beslenme durumlarının değerlendirilmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (1), 15-20.

Arıkan İ, Metintaş S, Kalyoncu C. (2008), Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde iki method karşılaştırılması. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 30: 19-28.

Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... & Kessler, R. C., "WHO World mental health surveys international college student project: prevalence and distribution of mental disorders." *Journal Of Abnormal Psychology*, 2018; 127(7):623.

Aydoğdu, A. (2016), Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor performansı. *Türkiye Klinikleri Dergisi*, 2(1), 1-5.

Baltacı, G. (2008), Çocuk ve spor. Ankara: Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Birinci Basım.

Barişkan, H. (2019), Sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinde abdominal obezite sıklığı ve yeme farkındalıklarının değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Azime Karakoç Kumsar).

Baş Aslan, U. (2003), Fiziksel aktivite düzeyinin farklı yöntemlerle değerlendirilmesi, Doktora tezi, Ankara; Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bayram, Ş. (2017), Sağlık bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivitenin akademik başarıya etkisi, (Master's Thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Bek, N. (2008), Fiziksel aktivite ve sağlığımız. Sağlık Bakanlığı Yayın, 730.

Beltekin, E. ve Kuyulu, İ.(2020), Examination of exercise addiction levels of university. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 22:116-121.

Bergier, J., Kapka-Skrzypczak, L., Bilinski, P., Paprzycki, P., Wojtyla, A. (2012), Physical activity of polish adolescents and young adults according to IPAQ: a Population Based Study. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 19(1).

Berksoy, D. (2011), İzmir ve Ankara illerinde yaşayan kadınların fiziksel aktivite düzeylerini ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin karşılaştırılması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Gülfem Ersöz).

Bonnefoy, M., Normand, S., Pachiardi, C., Lacour, J. R., Laville, M., Kostka, T. (2001), Simultaneous validation of ten physical activity questionnaires in older men: a doubly labeled water study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 49(1), 28-35.

Booth, M. (2000), Assessment of physical activity: an international perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 114-120.

Bouchard, C. (2000), Physical activity and obesity. *Human Kinetics Europe*.

Bradbury, K. E., Guo, W., Cairns, B. J., Armstrong, M. E., & Key, T. J. (2017), Association between physical activity and body fat percentage, with adjustment for BMI: a large cross-sectional analysis of UK biobank. *BMJ Open*, 7(3), 11-843.

Bulut, S., (2013), Sağlıkta sosyal bir belirleyici; Fiziksel Aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4): 205-214.

Burmaoğlu, G. E. (2010), İlköğretim ve orta öğretimde görev yapan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması (Erzurum İli Örneği), Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Erdal Zorba).

Conway, J. M., Seale, J. L., Jacobs Jr, D. R., Irwin, M. L., Ainsworth, B. E. (2002), Comparison of energy expenditure estimates from doubly labeled water, a physical activity questionnaire, and physical activity records. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 75(3), 519-525.

Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, E. N., & Doğan, A. (2014), Türkiye fiziksel aktivite rehberi. TC Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.

Deniz, M. (2011), Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile sosyoekonomik durum arasındaki ilişkinin araştırılması, (Doctoral Dissertation, Bursa Uludağ University (Turkey).

Dubbert, P. M., Vander Weg, M. W., Kirchner, K. A., Shaw, B. (2004), Evaluation of the 7-day physical activity recall in urban and rural Men. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(9), 1646-1654.

Aydemir, R. (2015), 11-13 yaş erkeklerde hentbol antrenmanının fiziksel uygunluk özelliklerine etkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı, Burdur, (Danışman: Doç. Dr. Fatma Çelik Kayapınar).

Fişne M. (2009), Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Kayseri, (Danışman: Prof. Dr. Bekir Çoksevdim).

Freedson, P. S., Miller, K. (2000), Objective monitoring of physical activity using motion sensors and heart rate. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 21-29.

Genç, M., Eğri, M., Kurçer, M. A., Kaya, M., Pehlivan, E., Karaoğlu, L., Güneş, G. (2002), Malatya kent merkezindeki banka çalışanlarında fizik aktivite Sıklığı.

Guthold, R., Ono, T., Strong, K. L., Chatterji, S., Morabia, A. (2008), Worldwide variability in physical inactivity: a 51-Country Survey. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(6), 486-494.

Kalkavan, A., Özkara B., Alemdağ C., Çavdar S. (2016), Akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ve obezite durumlarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport, Culture and Science*, 4(1), 329-339.

Karaca, A. (2008), Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1): 54-62.

Karaca, A., Turnagöl H. (2007), IPAQ anketinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 18: 68-84.

Karaca, A. (1998), Fiziksel aktivite değerlendirme anketi güvenilirlik ve geçerlilik çalışması, Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,[In Turkish With English Abstract].

Karaca, A. (2017), Fiziksel aktivite değerlendirme yöntemleri. 1. Baskı, Spor Yayınevi.

Kriskai, A.M., Caspersen C.J. (1997), A Collection of physical activity questionnaire for health-related research. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 29, 6, 201-205

Lamonte, M.J., Ainsworth, B.E. (2001), Quantification of energy expenditure and physical activity in the context of dose-response. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 33(6), 370-378.

Laporte, R. E., Montoye, H. J., Caspersen, C. J. (1985), Assessment of physical activity in epidemiologic research: Problems and Prospects. *Public health reports*, 100(2), 131.

Le Masurier, G. C., Tudor-Locke, C. (2003), Comparison of pedometer and accelerometer accuracy under controlled conditions. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(5), 867-871.

Livingstone, M. B., Prentice, A. M., Coward, W., Ceesay, S. M., Strain, J. J., McKenna, P. G., Hickey, R. (1990), Simultaneous measurement of free-living energy expenditure by the doubly labeled water method and heart-rate monitoring. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 52(1), 59-65.

Malina, R. M., Bouchard, C., Bar-Or, O. (2004), Growth, Maturation and Physical Activity. *Human Kinetics*.

McAuley, E. (1994), Physical Activity and Psychosocial Outcomes. *Human Kinetics Publishers*.

McEachan, RR, Lawton, RJ, Jackson, C., Conner, M. ve Lunt, J., (2008), Kanıt, teori ve bağlam: Bir şantiye fiziksel aktivite müdahalesi geliştirmek İçin müdahale haritalamasını kullanmak. *BMC Halk Sağlığı*, 8 (1), 326.

Neslihan, L. Ö. K., Bademli, K. (2017), Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ve depresyon arasındaki ilişkisinin belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(40), 101-110.

Nosikov, A., Gudex, C. (2003), Development of a common instrument for quality of life. *EUROHIS: Developing Common Instruments for Health Surveys*, (57):145.

Öner, S. (2016), Fırat üniversitesinde çalışan akademik personelin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Elazığ, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi. Mustafa Karadağ).

Onurlu, İ. (2010), Sosyoekonomik seviyeleri farklı adolesanlarda fiziksel aktivite düzeyi ile ağrı şikayeti arasındaki ilişkinin incelenmesi, (Doctoral Dissertation, Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı),(Danışman: Prof. Dr. Ayşe Livanelioğlu).

Özcan, A. (2006), Hemşire- hasta ilişkisi ve iletişim. 2. Baskı, Ankara: Sistem Ofset, 4-31.

Özer, D., Baltacı, G., (2008), İş yerinde fiziksel aktivite. Ankara: Klasmat Matbaacılık, 19, 21.

Özer, K. (2001), Fiziksel uygunluk. 1. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Ltd.

Öztürk, M. (2005), Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, (Danışman: Prof .Dr. Hülya Arıkan).

Pancar, S. (2015), Arama ve kurtarma ekiplerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi ,(Bursa örneği), (Doctoral dissertation, Bursa Uludag University (Turkey),(Danışman: Yrd. Doç. Dr. Zaim Alparslan Acar).

Parlaktaş, Y. (2018), Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasındaki ilişki, (Master's Thesis, Kırıkkale Üniversitesi), (Danışman: Prof. Dr. Ali Ahmet Doğan).

Parmaksız, H. (2007), Yetişkin obezlerde fiziksel aktivite seviyesinin belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı, İzmir, (Danışman: Doç.Dr. Mehtap Malkoç).

Patterson, S. M., Krantz, D. S., Montgomery, L. C., Deuster, P. A., Hedges, S. M., Nebel, L. E. (1993), Automated physical activity monitoring: Validation and Comparison with Physiological and Self- Report Measures. *Psychophysiology*, 30(3), 296-305.

Ramfelt, E., Lützn, K. (2005), Patients with cancer: their approaches to participation in treatment plan decisions. *Nursing ethics*, 12(2), 143-155.

Rowland, T. W., Freedson, P. S. (1994), Physical activity, fitness and health in children: a close look. *Pediatrics*, 93(4), 669-672.

Rowlands, A. V., Eston, R. G., Ingledew, D. K. (1997), Measurement of physical activity in children with particular reference to the use of heart rate and pedometry. *Sports Medicine*, 24(4), 258-272.

Şahin, G. (2010), Yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi değerlendirme yöntemleri. *Turkish Journal of Geriatrics*, 14(2), 172-178.

Saito, H., Timurkaynak, F., Borzykowski, T., Kilpatrick, C., Pires, D., Allegranzi, B., Pittet, D. (2018), “Sağlık bakımında sepsisi önlemek elinizde”; 5 Mayıs 2018 Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)’nün Yaşam Kurtarın: *Elinizi Temizleyin Kampanyası*. *Klinik Dergisi*, 31(1),2.

Şanlı, E., Güzel, N. A. (2009), Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, Cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 23-32.

Schonhofer, B., Ardes, P., Geibel, M., Kohler, D., & Jones, P. W. (1997), Evaluation of a movement detector to measure daily activity in patients with chronic lung disease. *European Respiratory Journal*, 10(12), 2814-2819.

Seçer E. (2019), Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzincan, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Yasemin Çakmak Yıldızhan).

Sequeira, M. M., Rickenbach, M., Wietlisbach, V., Tullen, B., Schutz, Y. (1995), Physical activity assessment using a pedometer and its comparison with a questionnaire in a large population survey. *American Journal of Epidemiology*, 142(9), 989-999.

Shephard, R. J. (2003), Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British Journal of Sports Medicine*, 37(3), 197-206.

Sianoja, M., Syrek, C. J., de Bloom, J., Korpela, K., Kinnunen, U. (2018), Enhancing daily well-being at work through lunchtime park walks and relaxation exercises: Recovery Experiences as Mediators. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(3), 428.

Steele, B. G., Belza, B., Cain, K., Warms, C., Coppersmith, J., Howard, J. (2003), Bodies in motion: Monitoring daily activity and exercise with motion sensors in people with chronic pulmonary disease. *Journal of Rehabilitation Research and Development*, 40(5-2), 45-58.

Strath, S. J., Swartz, A. M., Bassett Jr, D. R., O'Brien, W. L., King, G. A., Ainsworth, B. E. (2000), Evaluation of heart rate as a method for assessing moderate intensity physical activity. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9), 465-70.

Tanır, H. (2013). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve bazı antropometrik özelliklerin akademik başarı ile ilişkisi.

Tekkanat Ç. (2008), Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Denizli, (Danışman: Özgür Mülazımoğlu Ballı).

Thompson, J. L., Wolfe, V. K., Wilson, N., Pardilla, M. N., Perez, G. (2003), Personal, social and environmental correlates of physical activity in native american women. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3), 53-60.

Topsaç, M., Bişgin, H. (2013), Üniversitede okuyan engelli öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (40).

Tremblay, M. S., Shephard, R. J., McKenzie, T. L., Gledhill, N. (2001), Physical activity assessment options within the context of the canadian physical activity, fitness and lifestyle appraisal. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 26(4), 388-407.

Trost, S. G. (2001), Objective measurement of physical activity in youth: current issues, future directions. *Exercise and sport sciences reviews*, 29(1), 32-36.

Trost, S. G., Pate, R. R., Dowda, M., Ward, D. S., Felton, G., & Saunders, R. (2002). Psychosocial Correlates of Physical Activity in White and African-American Girls. *Journal of Adolescent Health*, 31(3), 226-233.

Tulloch, H., Fortier, M., Hogg, W. (2006), Physical activity counseling in primary care: who has and who should be counseling?. *Patient education and counseling*, 64(1-3), 6-20.

U.S. Department of Health and Human Services. (1996), Physical activity and health: a report of the surgeon general. Atlanta, GA: Centers For Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., Beunen, G. (2005), How to assess physical activity? How to assess physical fitness?. *European Journal of Preventive Cardiology*. 12(2), 102-114.

Vural Ö. (2010), Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Serdar Eler).

Vural, Ö., Serdar, E. L. E. R., Güzel, N. A. (2010), Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.

World Health Organization. (1998), Division of mental health and prevention of substance abuse. 1997, WHOQOL measuring quality of life. geneva, switzerland: World Health Organization.

Yan, Y. (2007), 10-13 yaş çocuklarda, sosyo-ekonomik yapının fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Salih Pınar).

Yeşil, P. (2005), Perkütan intrakoronar girişim uygulanan hastaların fiziksel aktivite düzeyleri ve etkileyen faktörler, (Master's Thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü), (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Meral Altıok).

Zorba, E. (2005), Vücut yapısı ölçüm yöntemleri ve şişmanlıkla başa çıkma. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Zorba, E. (2012). Herkes için yaşam boyu Spor. (3. Basım) Ankara: Neyir Yayınları. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 724-737.

Erdoğan, M., CerteL, Z., Güvenç, A. (2011), Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi: obezite ve diğer özelliklere göre incelenmesi (Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Örneği), *Spor Hekimliği Dergisi*, 46(3), 097-107.

Çelik, F. (2022), Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivitenin kas iskelet sistemi rahatsızlıklarına etkisi: Bir üniversite örneği (Master's thesis, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Yüksek Lisans Tezi, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Tacettin Hakan YENAL)

Yıldırım, D. İ., Yıldırım, A., Eryılmaz, M. A. (2019), Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. *Cukurova Medical Journal*, 44(2), 325-333.

Ecertaş, B. M. (2020), Masa başı çalışan bireylerde beslenme durumunun ve fiziksel aktivite seviyesinin sağlıkla ilişkili yaşam kalitesine etkisinin değerlendirilmesi (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Aksoy, K. (2017), Çalışanların fiziksel aktivite düzeyi ile saldırganlık düzeyi arasındaki ilişki: Afyonkarahisar'da Bir Uygulama. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 21-30.

Polat, Ö. (2018), Polis memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi (Artvin ili örneği) (Master's thesis, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Erdoğan, M., Certel, Z., Güvenç, A. (2011), Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi: Obezite ve diğer özelliklere göre incelenmesi (Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Örneği). *Spor Hekimliği Dergisi*, 46(3), 097-107.

Çoban, M. U., Kocatürk, R., Özcan, Ö., Karahan, M.(2022), Masa başı işlerde çalışanların fiziksel aktivite düzeyleri, beslenme ve antropometrik ölçümlerinin değerlendirilmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (17), 588-602.

Cooper, A. R., Page, A., Fox, K. R., Misson, J. (2000), Physical activity patterns in normal, overweight and obese individuals using minute-by-minute accelerometry. *European journal of clinical nutrition*, 54(12), 887-894.

Erol, G. (2018), Kırıkkale Üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi: Çankaya belediyesi örneği. Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi,(Danışman: Doç. Dr. Murat Bilge).

Bulut, S. (2010), Bir fizik tedavi ve rehabilitasyon eğitim ve araştırma hastanesinde görev yapan personelin fiziksel aktivite düzeyi ve ilgili faktörlerin belirlenmesi, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Burton, N. W., Turrell, G. (2000), Occupation, hours worked and leisure-time physical activity. *Preventive medicine*, 31(6), 673-681.

Akıncı, B., Zenginler, Y., Kara Kaya, B., Aslıhan, K., Yeldan, İ.(2018), Beyaz yakalı çalışanlarda işe bağlı boyun, sırt ve omuz bölgelerine ait kas iskelet sistemi rahatsızlıklarının ve işe devamsızlığa etki eden faktörlerin incelenmesi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 712-719.

Baydur, D. (2019), Obezite nedeniyle diyetisyene başvuran ofis çalışanlarında vücut ağırlığına yönelik parametrelerin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı, Aydın, (Danışman: Ayşe Demet Karaman).

Küçük, F., Öztürk, S. D., Şenol, H., Özkeskin, M. (2018), Ofis çalışanlarında çalışma postürü, kas iskelet sistemi rahatsızlıkları, bel ağrısına bağlı özürllülük düzeyi ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(2), 135-144.

Keçeli, G. (2022), Masabaşı çalışanlarının kas-iskelet sistemi ağrılarının fiziksel aktiviteleri üzerine etkisi ve kayropraktik tedaviye bakış açılarının değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Kılınç, F. (2018). Hemşirelerde fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).

Ng, S. W., Popkin, B. M. (2012), Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity reviews*, 13(8), 659-680.

Şen, K. (2019), Sağlık çalışanlarında kas iskelet sistemi hastalıkları: Fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Kırklareli, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Yeliz Mercan).

Çetinol, T. (2018), Hemşirelerde uyku kalitesi ve ilişkili faktörler, Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Yüksek Lisans Programı, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Safiye Özvurmaz).

Tok Yıldız, F. (2012), Uyku hijyeni eğitiminin koroner yoğun bakım ve sonrası hastaların uyku kalitesine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Holfeld, B., Ruthig, J. C. (2014), A longitudinal examination of sleep quality and physical activity in older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 33(7), 791-807.

Gürbey, Ö. (2022), İstanbul ilinde bankacılık sektöründe çalışan personelin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının beden kitle indeksi ile ilişkisinin belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Oksan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Aylin Seylam Küşümler).

Kalaycı, Ş. (2006), SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri, Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti, s.116.

Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. Ve Köklü, N. (2018), Sosyal bilimler için istatistik, Ankara: Pegem Akademi.

7. EKLER

Ek 1. Bilgi Formu

1. Yaşınız :

2. Boyunuz: Kilonuz: BKİ (araştırmacı tarafından hesaplanacak):.....

3. Cinsiyetiniz:

() Kadın () Erkek

4. Medeni Durumunuz:

() Evli () Bekar

5. Çocuğunuz var mı?

() Evet (sayısını belirtiniz)..... () Hayır

6. Eğitim Durumunuz:

() Ortaöğretim Mezunu (Lise Mezunu)

() Ön Lisans Mezunu

() Lisans Mezunu

() Yüksek Lisans /Doktora

7. Aile tipiniz:

() Çekirdek Aile () Geniş Aile () Parçalanmış Aile () Yalnız () Diğer

8. Kiminle yaşıyorsunuz?

() Eşimle () Çocuklarımla () Eşim ve çocuklarımla () Yalnız () Diğer (ise belirtiniz.....)

9. Kurumda çalışma yılınız nedir?

() 1-3 yıl () 4-7 yıl () 8 yıl ve üzeri

10. Sigara kullanıyor musunuz?

a) Evet (günde kaç adet/paket)

b) Hayır

c) Bıraktım (kaç yıl içtiniz?)

11. Alkol kullanıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Bıraktım

12. Herhangi bir uyuşturucu madde kullanıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Bıraktım

13. Kronik hastalığınız var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

14. Cevabınız evet ise; hangi kronik hastalığa sahipsiniz? (Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz).

☐ Hipertansiyon

☐ Diyabet (Şeker)

☐ Kalp Hastalığı

☐ Astım

☐ Kanser

☐ Romatizmal hastalıklar

☐ Diğer.....

15. Sürekli olarak kullandığınız ilaç var mı?

☐ Evet (belirtiniz) ☐ Hayır

16. Öğle aralarında mola saatlerinde yürüyüş yapar mısınız?

☐ Evet ise günde kaç saat..... ☐ Hayır

17. Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

18. Bir önceki soruya verdiğiniz cevap ‘evet’ ise aşağıdaki soruları cevaplandırınız.

☐ Kilo vermek için

☐ Kilo almak için

☐ Sağlıklı yaşam için

☐ Daha güzel görünme amacıyla

☐ Sportif performansımı arttırmak amacıyla

19. Düzenli egzersiz yapıyorsanız haftada kaç gün, kaç dakika ve hangi egzersizi yapıyorsunuz?

20. Günlük hayatımdaki asansör yerine merdivenleri kullanmak, arabamı uzağa park etmek, kısa mesafelere yürüyerek gitmek gibi fiziksel aktivitelere dikkat ederim.

☐ Evet ☐ Hayır

21. **Günde oturarak (bilgisayar, TV, ders vb) kaç saat vakit geçiriyorsunuz?.....st**
22. **Beslenmenize dikkat ediyor musunuz?**
- () Ediyorum () Etmiyorum () Bazen Ediyorum
23. **Genel beslenme tarzınızı nasıl değerlendirirsiniz?**
- () Mutlaka her sabah kahvaltı yapıyorum
- () Genellikle fast food tarzı besleniyorum
- () Genellikle ev yemeği tüketiyorum
- () Öğünlerimi atlamam
- () Genellikle üniversite/yurt yemekhanesini kullanıyorum
- () Günde en az iki litre su tüketirim
- () Diğer (.....)
24. **Yeterli ve dengeli beslendiğinizi düşünüyor musunuz?**
- () Düşünüyorum () Düşünmüyorum () Bazen Düşünüyorum
25. **Aile bireylerinde aşırı kilolu/obez birey var mı?**
- () Evet () Hayır
- Evet ise kim/kimler?.....**
26. **Hayatınızın herhangi bir döneminde kilolu/obez oldunuz mu?**
- () Evet () Hayır
27. **Akşam saat kaçta bir şeyleri yemeyi bırakırsınız?**
28. **Diyet yapar mısınız?**
- () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir zaman
29. **Şuan ki kilonuzdan ne derece memnunsunuz?**
- () Çok memnunum () Memnunum () Orta () Memnun değilim
30. **Dış görünüşünüzden memnun musunuz?**
- () Çok memnunum () Memnunum () Kararsızım () Memnun değilim
- () Kesinlikle memnun değilim
31. **Günde kaç saat uyuyorsunuz?**
- () 6 saatten az () 6-8 saat () 8 saatten fazla

Ek 2: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ

(KISA FORM)

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 seyrettiğiniz de oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız? Günde____saat
Günde__dakika
Bilmiyorum/Emin
değilim

EK 3: Gönüllü Olur Formu

Sizi “Banka Sektöründe Çalışan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı bir çalışmaya davet ediyoruz.

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması sonucunda, organizmanın dinlenme ihtiyacının üstünde enerji harcamasına neden olan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivitenin yararlarına rağmen hareketsiz yaşam, dünya genelinde daha fazla yaygınlaşmaktadır. Bugün içinde bulunduğumuz yaşam şartları, gelişmiş ve gelişmekte olan toplumların fiziksel hareketlerini kısıtlayan bir çalışma ortamı meydana getirmektedir. İş hayatının getirdiği ve ilerleyen zamanlarda ebeveyn olmakla beraber gelen sorumluluklar kişilerin kendine ayırdıkları zamanlarını daha da kısıtlamalarına sebep olmaktadır. Hızlı şehirleşmeden dolayı ve şehirlerin sürekli büyümesinin yol açtığı hareketsiz yaşam, fiziksel aktiviteyi oldukça önemli hale getirmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın bankada çalışanların sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemesi için farkındalıklarının artması ve kendi fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik bireysel girişimlerde bulunabilmeleri açısından önemlidir.

Araştırmada, “Kişisel Bilgi Formu” (Ek 1) ve ”Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form”(Ek-2) ile toplanacaktır. Konu ile ilgili her türlü soru ve görüşleriniz için aşağıda iletişim bilgisi bulunan araştırmacıyla görüşebilirsiniz.

Bu anket çalışmasına katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama hakkına sahiptir. **Anketi yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **anket formlarındaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Açıklama Yapan Araştırmacının Adı Soyadı:

Büşra YILMAZ

İmza:

Katılımcının;

Adı- Soyadı:

İmzası:

Tarih:

EK 4: Etik Kurul Kararları





EK 5: Kurum İzin Yazısı



8. ÖZGEÇMİŞ



9. İNTİHAL RAPORU

BANKA SEKTÖRÜNDE ÇALIŞAN BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yazar Büşra Yılmaz

Gönderim Tarihi: 27-Oca-2023 12:22PM (UTC+0300)

Gönderim Numarası: 2000441214

Dosya adı: 222.pdf (1.14M)

Kelime sayısı: 11920

Karakter sayısı: 71615

BANKA SEKTÖRÜNDE ÇALIŞAN BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 15	% 15	% 4	% 4
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 6
2	openaccess.biruni.edu.tr İnternet Kaynağı	% 2
3	doczz.biz.tr İnternet Kaynağı	% 2
4	acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 2
5	openaccess.firat.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
6	acikerisim.nigde.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
7	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
8	9lib.net İnternet Kaynağı	<% 1
9	earsiv.anadolu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1

10	acikerisim.aku.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
11	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	<% 1
12	Submitted to Eastern Mediterranean University Öğrenci Ödevi	<% 1
13	turkishstudies.net İnternet Kaynağı	<% 1
14	Submitted to Omer Halisdemir University Öğrenci Ödevi	<% 1
15	Submitted to University of Greenwich Öğrenci Ödevi	<% 1
16	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	<% 1
17	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
18	citeseerx.ist.psu.edu İnternet Kaynağı	<% 1
19	Submitted to Eskişehir Osmangazi University Öğrenci Ödevi	<% 1
20	adudspace.adu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
21	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	

<% 1

22 dspace.gazi.edu.tr
İnternet Kaynağı

<% 1

23 openaccess.amasya.edu.tr
İnternet Kaynağı

<% 1

Alıntılarını çıkart Kapat
Bibliyografyayı Çıkart Kapat

Eşleşmeleri çıkar Kapat