



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**DEVLET VE VAKIF ÜNİVERSİTELERİNDEKİ
SPOR BİLİMLERİNDE GÖREV YAPAN AKADEMİSYENLERİN
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

ÖMER ERYİĞİT
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi SERAP MUNGAN AY

2020-İSTANBUL



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**DEVLET VE VAKIF ÜNİVERSİTELERİNDEKİ
SPOR BİLİMLERİNDE GÖREV YAPAN AKADEMİSYENLERİN
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

ÖMER ERYİĞİT

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi SERAP MÜNGAN AY

2020-İSTANBUL

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması ile elde edilmemiş bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Ömer ERYİĞİT

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, değerli bilgilerini büyük bir özveriyle benimle paylaşan, çalışmamın düzenli bir şekilde ilerlemesi için zamanını ayıran çok kıymetli hocam ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Serap Mungan Ay'a, benden yardımlarını esirgemeyen, çalışma sürecinin hızlandırılması için elinden geleni yapan saygıdeğer hocam Öğr. Gör. Tekmil Sezen Göksu'ya, her ne olursa olsun yanımda olan, bugünlere gelmemi sağlayan annem Hava Eryiğit ve babam Mehmet Eryiğit'e, çalışma sürecinde hep varlığını hissettiren aileme ve arkadaşlarıma yine bu zor salgın sürecinde motivasyonu ve enerjisiyle çalışmaya odaklanmam için elinden geleni yapan sevgili nişanlım Seda Yeşilbağ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

BEYAN	i
TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ	v
ŞEKİL LİSTESİ	vi
KISALTMALAR	vii
1. ÖZET	1
2. ABSTRACT	2
3. GİRİŞ ve AMAÇ	3
4. GENEL BİLGİLER	6
4.1. Spor Kavramı	6
4.1.1. Sporun tanımı	6
4.1.2. Sporun fonksiyonları	7
4.2. Akademisyen Kavramı ve Önemi	8
4.2.1. Türkiye’de akademisyenlik	9
4.3. Fiziksel Aktivite	11
4.3.1. Dünyada fiziksel aktivite	12
4.3.2. Türkiyede fiziksel aktivite	13
4.3.3. Fiziksel aktivitenin önemi	14
4.3.4. Fiziksel aktivite çeşitleri	15
4.3.5. Fiziksel aktivite boyutları	16
4.3.6. Fiziksel aktivite alanları	17
4.3.7. Fiziksel aktivite ve sağlık	18
4.3.8. Fiziksel aktivitenin yararları	21
4.3.9. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler	21
4.3.10. Fiziksel aktivite önerileri	23
4.3.11. Fiziksel aktivitenin değişkenleri	24
4.3.12. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi	25
5. GEREÇ ve YÖNTEM	27
5.1. Araştırmanın Modeli	27
5.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	27
5.3. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları	27
5.4. Araştırmanın Hipotezleri	28
5.5. Verilerin Toplanma Süreci	28

5.5.1 IPAQ Anketinin Hesaplanması.....	32
5.6. Verilerin Değerlendirilme Süreci.....	33
6. BULGULAR.....	35
6.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular.....	35
6.2. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	39
7. TARTIŞMA ve SONUÇ	44
7.1. Tartışma.....	44
7.2. Sonuç.....	46
7.3. Öneriler.....	46
8. KAYNAKLAR	48
9. EKLER.....	55
Ek 1. Etik Kurul Onay Yazısı	55
Ek 2. Anket İzin Yazısı	56
Ek 3. Makale Kabul Yazısı	57
ÖZGEÇMİŞ	60

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi için MET enerji katsayıları.....	31
Tablo 2. Akademisyenlerin Cinsiyete Göre Dağılımı.	35
Tablo 3. Akademisyenlerinin Yaşa Göre Dağılımı.	36
Tablo 4. Akademisyenlerinin Medeni Durumlarına Göre Dağılımı.	36
Tablo 5. Akademisyenlerinin Hizmet Yıllarına Göre Dağılımı.	37
Tablo 6. Akademisyenlerinin Gelir Düzeyine Göre Dağılımı.....	37
Tablo 7. Akademisyenlerinin Haftalık Ders Saatine Göre Dağılımı.....	38
Tablo 8. Akademisyenlerinin BKİ Göre Dağılımı.	38
Tablo 9. Akademisyenlerinin FA Alanlarına Göre Dağılımı.	39
Tablo 10. MÜ katılımcılarının sosyo-demografik özellikleri ve MET'e göre fiziksel aktivite düzeyleri.....	40
Tablo 11. İGÜ katılımcılarının sosyo-demografik özellikleri ve MET'e göre fiziksel aktivite düzeyleri.....	42

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Ülkemizde fiziksel aktivite ile önlenebilecek hastalık yüzdeleri 18



KISALTMALAR

ACLS: Aerobics Center Longitudinal Study

BKİ: Beden Kitle İndeksi

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

FA: Fiziksel Aktivite

IPAQ: International Physical Activity Questionnaire

İGÜ: İstanbul Gelişim Üniversitesi

MET: Metabolic Equivalent (Metabolik Eşdeğer)

MÜ: Marmara Üniversitesi

N: Birey (Gözlem) Sayısı

SS: Standart Sapma

UFAA: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

1. ÖZET

Devlet ve Vakıf Üniversitelerindeki Spor Bilimlerinde Görev Yapan Akademisyenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi

Öğrencinin Adı: Ömer ERYİĞİT

Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Serap MUNGAN AY

Ana Bilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor

Amaç: Bu tez çalışmasının amacı, devlet ve vakıf üniversitelerinde görevli spor bilimleri akademisyenlerinin fiziksel aktivite düzeylerini incelemek ve elde edilen verilerin karşılaştırılarak ele alınmasıdır. Yapılan literatür çalışmasında akademisyenlerin fiziksel aktiviteye ayırdıkları zamanı inceleyen araştırmalar olmasına rağmen, bu alanda devlet ve vakıf üniversitelerini baz alarak yapılan bir karşılaştırma çalışmasına rastlanılmamıştır. Çalışmanın bu yönüyle özgün olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın kendinden sonra yapılacak olan çalışmalara kaynak olması hedeflenmektedir.

Gereç ve Yöntem: Birinci aşamada tezin kavramsal çerçevesi ortaya konulmuş ve tezin literatür taraması yapılmıştır. İkinci aşamada, veri toplama aracı olarak anket tekniği uygulanmıştır. Araştırmada fiziksel aktiviteye yönelik geliştirilen “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi” kullanılmıştır. İlk olarak akademisyenlere “Kişisel Bilgi Formu” ve sonrasında da “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi” uygulanmıştır. Üçüncü aşamada, anketlerden elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Dördüncü aşamada sonuçlar tartışılmıştır.

Bulgular ve Sonuçlar: Akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği iki üniversitede de katılımcıların büyük çoğunluğunun fiziksel aktivite değerleri, verilen referans değerlerinin üstünde olduğu ve bunun yanı sıra yine iki üniversitede de kadın akademisyenlerin erkek akademisyenlere göre fiziksel aktivite ortalamalarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Spor, fiziksel aktivite, spor bilimleri, akademisyen

2. ABSTRACT

Examination of Physical Activity Levels of Academicians in Sports Sciences in State and Foundation Universities

Name of the Student: Ömer ERYİĞİT

Supervisor: Ass. Prof. Serap Mungan AY

Department: Physical Education and Sports

Objective: The aim of this thesis, the state and private universities in Turkey are involved in sports science academics comparison is made with data that is to examine the physical activity levels and achieve. Although there are studies investigating the time spent by academicians on physical activity in the literature, there is no comparison study in this area based on state and foundation universities. This aspect of the study is thought to be unique. The aim of this study is to be the source of the studies that will be done after him.

Materials and Methods: In the first stage, the conceptual framework of the thesis has been presented and a literature review of the thesis has been made. In the second stage, survey technique was used as data collection tool. In the study, IPAQ "International Physical Activity Questionnaire" developed for physical activity was used. Firstly, "Personal Information Form" and "International Physical Activity Questionnaire" were applied to the academicians. In the third step, the data from the questionnaires were analyzed in the SPSS program. In the fourth stage, the results of the analyzes are discussed.

Findings and Results: In both universities where the physical activity levels of academicians were examined, it was determined that the physical activity values of the majority of the participants were above the given reference values, and in addition, the physical activity averages of female academicians were lower than male academicians.

Key Words: Sports, physical activity, sports science, academician

3. GİRİŞ ve AMAÇ

Fiziksel aktivite, toplum içinde birçok alanda kullanılmaktadır. Fakat toplumların büyük çoğunluğu tarafından “spor” ve “egzersiz” kelimelerinden farklı bir anlam ifade etmemektedir. Farklı anlamlar içermelerine rağmen fiziksel aktivite, spor ve egzersiz kavramları birçok noktada birbirinin yerine kullanılmaktadır (Fişne, 2009).

Spor; bireyin kendisini veya rakibini ekarte etmesini amaçlayan, rekabet barındıran, belirli kurallara sahip, bireysel ya da takım halinde gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerdir (Beltekin ve Kuyulu, 2020). Kuzey Amerika’da spor sadece rekabeti içerirken, Avrupa’da ise rekabetin yanı sıra dağcılık ve yürüyüş gibi faaliyetleri de içermektedir.

Egzersiz; planlı bir şekilde, düzen içerisinde yapılan, fiziksel uygunluğun artırılmasını hedefleyen ve bunun için vücuda tekrarlatılan hareketler bütünü olarak tanımlanabilmektedir. Düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktivite, egzersiz olarak adlandırılabilir (Seçer, 2019).

Fiziksel aktivite ise; iskelet kaslarının kasılması sonucunda, organizmanın dinlenme ihtiyacının üstünde enerji harcamasına neden olan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır (Vural, 2010).

Literatür incelendiğinde egzersizin, fiziksel aktivitenin alt sınıfı olarak kabul edildiği görülmektedir. Günlük yapılan çeşitli aktiviteler, spor, oyun ve egzersiz de fiziksel aktivite olarak geçmektedir (Karaca, 2000). Kısaca fiziksel aktivite; iskelet kaslarının kasılmasının bir sonucudur ve enerjinin tüketimi ile doğrudan ilişkilidir. Bütün fiziksel aktiviteler enerji tüketimiyle meydana gelmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü, yetişkin bir birey için haftada minimum 150 dakika orta şiddetli aktivite yada haftada en az 75 dakika şiddetli fiziksel aktivite yapılmasını tavsiye etmektedir. Günde minimum 30 dakika ile haftada 5 gün yapılan fiziksel aktivite (hızlı tempolu yürüyüş gibi) “yeterli” olarak kabul görmektedir. Kişilerin bu süreyi en az 10 dakikalık periyotlarla ve sürekli arttırarak birkaç haftalık süreç sonunda tavsiye edilen aktivite süresine ulaşabileceklerinden bahsedilmiştir (WHO, 2018).

Fiziksel aktivite ile ilgili yapılan çalışmalarda ortaya çıkan 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 sorumluluklar ve ilerleyen zamanlarda ebeveyn olmakla beraber gelen sorumluluklar kişilerin kendine ayırdıkları zamanlarını daha da kısıtlamalarına sebep olmaktadır. Aynı zamanda bu durum fiziksel olarak aktif olması gereken insan türünü, sedanter bir yaşam tarzına itmektedir (Kalkavan ve ark., 2016).

İçerisinde bulunduğumuz bu yüzyılda bireysel olarak yapılan fiziksel aktivite düzeyleri büyük oranda azalma göstermektedir. İş hayatında ki çalışmaların çoğunlukla oturarak ve bilgisayar yardımıyla gerçekleşmesi, kişilerin daha da hareketsiz kalmalarına neden olmaktadır. Bireyi fiziksel aktiviteden alıkoyan ve hareketsiz bir yaşam tarzına iten bu tip işler, hareketsiz yaşamın getirdiği birçok sağlık probleminde de büyük etken olabilmektedir (Bulut, 2013).

Fiziksel aktivite yetersizliği çoğunlukla orta yaş ve ileri yaşlarda ki insanlarda karşımıza çıkmaktadır. Bireyin yetersiz fiziksel aktivite yapmasının veya hiç yapmamasının psikolojik, fizyolojik birçok nedeni vardır. Özellikle Türkiye’de, zamanın kısıtlı olması, yetersiz fiziksel aktivitenin en önde gelen sebeplerinden biridir (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 (Bulut, 2013).

Fiziksel aktivitenin önemi yıllar içinde yapılan araştırmalar ile ortaya konulmaya çalışılmıştır. Literatürde daha önce yapılan çalışmalara baktığımızda fiziksel aktivite düzeyi yüksek bireylerin, yetersiz fiziksel aktiviteye sahip insanlara göre beslenme düzeni, stres yönetimi gibi birçok alanda direncinin daha fazla olduğu görülmektedir. Bugün ülkemizin bilimsel ihtiyaçlarının büyük kısmını karşılayan, özellikle genç nüfusu bünyelerinde barındıran ve eğitimlerinde büyük rol sahibi olan devlet ve vakıf üniversitelerimizin spor bilimleri fakültelerinde görev alan akademisyenlerin, yeterli fiziksel aktiviteye sahip olduklarına dair herhangi bir çalışma veya karşılaştırma

bulunmamaktadır.

Bu çalışmada Türkiye’de bulunan devlet ve vakıf üniversitelerinden Marmara ve İstanbul Gelişim üniversitelerinde görevli spor bilimleri akademisyenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri incelenmektedir. Yapılan literatür çalışmasında akademisyenlerin fiziksel aktiviteye ayırdıkları zamanı inceleyen araştırmalar olmasına rağmen, bu alanda devlet ve vakıf üniversitelerini baz alarak yapılan bir karşılaştırma çalışmasına rastlanılmamıştır. Çalışmanın bu yönüyle özgün olduğu düşünülmektedir.

Yapılacak olan karşılaştırma çalışmasında devlet ve vakıf üniversitelerinin spor bilimleri fakültelerinde görev yapan akademisyenlerin işyerinde, ulaşımında, günlük yaşantıda fiziksel aktivite düzeylerinin gün yüzüne çıkarılarak yorumlanması amaçlanmıştır. Ayrıca tez sonuçlarıyla bu konuda daha sonra yapılacak araştırmalar için bir kaynak oluşturulması hedeflenmektedir.

4. GENEL BİLGİLER

4.1. Spor Kavramı

4.1.1. Sporun tanımı

Spor kelimesinin kökeni; hoşça vakit geçirmek, oyalanmak, eğlenmek anlamlarına karşılık gelmektedir. Kelime özünde Latince olan “desportare” ve “isportus” kelimelerinden meydana gelmiştir. 11. yüzyıl başlarında Fransızcaya aitken yine bu yüzyıl içerisinde İngilizceye ödünç olarak geçmiştir. Latince desport; gevşeme, eğlendirme, oyalama anlamlarını taşıırken, İngilizcede sport; eğlenme, hobi, vakit geçirme biçiminde yer etmiştir. Buradan da daha sonraları tüm Dünya'ya yayılmıştır (Yetim, 2000).

Spor, insanlık tarihi içerisinde daima var olmuş ancak ilk zamanlarda bilinçsizce yapılırken zaman içerisinde bilinçli bir hareketle yapılmaya başlanmıştır. İnsanlığın her döneminde izlerine rastladığımız sporu tek bir tanım ile açıklamak yetersiz kalacaktır. Dünden bugüne birçok kez tanımlanan spor kavramının hala yoruma açık olmasıyla birlikte literatürde birden fazla tanımına rastlamak mümkündür. Sporun devamlı maruz kaldığı değişim ve çeşitlenmeler, bu kavramın sürekli olarak yeni anlamlar kazanmasına ve dolayısıyla literatürde ki tanımlarının günden güne artmasına sebep olmaktadır. Hemen hemen insanlık tarihiyle yaşıt olan sporun yapılacak kapsamlı bir tanımla bile yetersiz kalacağını göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Bu doğrultuda çeşitli tanımlar ile sporun tanımını yaparak daha açıklayıcı bir sonuca ulaşmak mümkündür (Yerlikaya, 2012).

Spor, bireylerin sosyal davranışlarını düzenleyen, ruhsal sağlığının gelişmesine yardımcı olan, zihinsel ve motorik yanlarını güçlendiren yaşamsal, toplumsal ve eğitimsel bir süreçtir. Aynı zamanda bireyin beden ve ruh hareketlerini gerçekleştirirken bunlar arasında ki koordinasyonu sağlayan bir bilimdir. Spor, belirli kurallar eşliğinde bir yandan birey bir yandan toplum olarak boş zamanı değerlendirme veya bir iş faaliyeti tarzında yapılan hem psikolojik hem sosyolojik ve fiziksel açıdan da pozitif yönde ilerleme sağlayan kültürel bir iş şeklinde de tanımlamak mümkündür (Çumralıgil ve Görücü, 2007).

Birkaç ifadeyle spor, tercihen yapılan belirli değerler ve kuralların egemen olduğu

bedeni hareketlerdir. Yapılan tanımlardan da görüldüğü gibi sporu tek bir tanımla açıklamamız pek mümkün değildir. Bunun sebeplerinden bir tanesi de spor kavramına günlük yaşantı içerisinde farklı anlamlar yüklenmesidir. Yapılan tanımlar dışında spor kavramına farklı açılardan da bir yaklaşım olabilir (Yetim, 2008).

4.1.2. Sporun fonksiyonları

Sporun fonksiyonlarını üç başlıkta inceleyebiliriz. Bunlar;

Ferde yönelik fonksiyonlar, topluma yönelik fonksiyonlar, çevreye yönelik fonksiyonlardır.

Ferde yönelik fonksiyonları:

Spor; fonksiyonlarının ve amacının tamamını bireyler aracılığıyla gerçekleştirir. Kültürel, medeni, kamusal ve çevresel hedeflerin gerçekleşebilmesi için tek çıkar yol bireylerin yeterli kaliteye ulaştırılması, yetenekli duruma getirilmesi ve eğitilmesinden geçmektedir. Birey kalitesi ile çevresini, toplumsal ve sonrasında 5 evrensel kaliteye taşıyabilir. Çevresel ortamın bozulması yada düzelmesi de bireylerle alakalıdır (Krech ve Crutchfield, 1980). Spor, bedenin bir eğitim aracı olduğu gibi ruhun ve zihnin de bir aracıdır. Spor yapan ve yapmayan çocuklar üzerinde gerçekleştirilen bir çalışma (Kerkez, 2012) ve kadın-erkek üzerine yapılan başka çalışmalarla (Bora, 2012) farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu araştırmalarla ortaya konan sonuçlardan çıkarılan ortak noktalar; beden sağlığı, özgüven, sosyallik, olgunlaşma, zihinsel, kişilik ve ahlaki gelişimlerdir.

Topluma yönelik fonksiyonları:

Birey, toplumu oluşturan en temel öğelerdendir. Her birey bir topluma üyedir. Toplumun sahip olduğu bireyleri eğitime hakkı vardır. Bunun yanında bireylerinde üyeliklerine karşılık, içinde yaşadığı toplumun değerlerini bilmeleri, uygulamaları, yaşamaları ve yaşatmaları gerekmektedir. Birey ve toplum sürekli bir etkileşim içindedir. Yani spor, sosyal değerleri oluşturduğu gibi sürekli hale gelmelerini de sağlamaktadır. Bireylerin spor sayesinde kendilerini rahat bir şekilde ifade edebilecekleri etkinliklerin çeşitlendirilmesiyle özgüven kazanımının desteklenmesi sonucunda psikososyal açıdan gelişmeler sağlanabilecektir (Küçük ve Koç, 2004).

Sonuç olarak sporun topluma yönelik fonksiyonlarına bakacak olursak; liderliğin,

sosyalleşmenin, yeteneğin, karakterin, kültürel dayanışmanın, etiğin, yarışmanın, yardımlaşmanın ve paylaşmanın olduğu bir ortamın oluşmasında sporun büyük bir role sahip olduğu görülmektedir.

Çevreye yönelik fonksiyonları:

Spor ve çevre arasındaki ilişkiye baktığımızda, durumu olumlu ve olumsuz yanlarıyla değerlendirmemiz ve incelememiz daha doğru olacaktır. Sporun; zindelik, sağlık sosyalleşme, özgüven gibi pozitif getirilerinin yanı sıra teknolojik gelişmelerin hız kazandığı dönemimizde birçok negatif getirileri de bulunmaktadır. 1896 yılında olimpiyat oyunlarının yeniden başlamasıyla birlikte sporun doğa ile arasındaki olumsuzluklar meydana çıkmış ve 1970’li yıllara geldiğimizde de bu durum kendini ciddi manada göstermiştir. Olimpiyat komitesi tarafından ortaya konan ilk çevresel çalışmalar da, 1972 Münih Olimpiyat Oyunları’na katılacak bütün ulusların olimpiyat komitelerinden kendi ülkelerinde olimpiyat parkı oluşturmaları ve “Tahrip edilmemiş çevrede sağlıklı müsabaka” adı altında bütünlük göstermeleri istenmiştir (Güzel, 2009).

4.2. Akademisyen Kavramı ve Önemi

Akademisyen, araştırma sürdüren, bilimsel çalışmaların içinde olan ve yapılan çalışmaları takip eden, deney ve gözlemlerde bulunan, kongre, sempozyum, konferans ve panel gibi etkinliklerde yer alma sorumluluğuna sahip ve bilgisini, deneyimini yükseköğretim kurumlarında öğrencilerle buluşturan, bu kurumlarda görevli eğitmenlere verilen isimdir. İsmi kökeni incelendiğinde Platon’un Atina’sına uzanan, Platon’un öğrencilerine ders verdiği “Akademeia” zeytinliğinden geldiği görülmektedir (Odabaşı ve ark., 2010). Akademisyenler yükseköğretim kurumları olan üniversitelerde görev alır. Üniversite kurumları bazı değerler üzerine inşa edilmektedir. Üniversitelerin temelinde bulunması gereken değerler şu şekildedir (Özdemir ve ark., 2010):

- Akademik (bilimsel) değerler

Bilimsel boyutudur. Bilgiye önem verme ve ilgi üretme gibi konuları bünyesinde barındırır.

- İnsani değerler

Hizmet alan bireylerin değerli olması ve öğrencilerin kişiliklerine, farklılıklarına saygı gösterilmesi gibi unsurları içerir.

- Etik değer

Güven, dürüstlük ve doğruluk kavramlarının birleşimidir (Aksu ve Başaran, 2005). Bilgi çağı olarak anılan 21.yyda ortaya çıkan teknolojik ve bilimsel ilerlemeler yaşantımıza birçok değişiklik getirmiştir. Meydana gelen bu durum ise toplumsal sürekliliği sağlayabilmek için bilgi edinen, bilgi üreten ve ulaştığı bilgiyi paylaşan, diğer toplumlarla rekabet edebilecek donanımlı bireylere ihtiyacı zorunlu kılmıştır (Başaran, 2004). Bu doğrultuda toplum dinamiğini ateşleyen, bilgi birikimlerinden yola çıkarak değerlendirilen, biçimlendirilen, zenginleştirilen ve çağdaştırılan en büyük öneme sahip kurum üniversitelerdir (Titrek, 2004). Bir ülkenin geleceği, o ülkenin insanların sürekli ve kaliteli bir eğitim alabilmeleri, bunun sonucunda da elde ettikleri bilgi, beceri ile ekonomik kalkınmaya sağladıkları katkıyla doğru orantılıdır. Toplumsal gelişimin önemli bir itici gücü ve verimliliği arttıran bir unsurda, toplumların mevcut eğitim seviyesidir (Ereş ve Çalık, 2006). Bugün üniversiteler, toplumların eğitim seviyelerini geliştirme ve yükseltmede büyük ve önemli bir role sahiptirler.

Dolayısıyla üniversiteler teknoloji ve bilgiyi en yakından takip eden ve en iyi şekilde kullanan kurumlar olarak, kendilerini sürekli yenilemelidirler. Bu sayede gelişim sağlayabilirler. Bahsedilen gelişimin sağlanmasında da kurum içinde görevli akademisyenlerin bilgi ve becerileri, yaşayış biçimleri, bireysel tercihleri, bilimsel ve akademik çalışmaları, kendini yenileme çabası, kendisini ve kurumu algılama noktası önemli bir yer tutmaktadır (Özdemir ve ark., 2010). Yine de akademisyenlik sadece üniversite içi bir faaliyet olarak görülmemelidir. Toplumların her bir noktasına ulaştırılmalı ve bütün kesimlere hitap edebilecek bir seviyede yaygınlaştırılmalıdır.

4.2.1. Türkiye’de akademisyenlik

Her toplumda farklı bir noktada olduğu gibi, Türkiye’de de akademisyenliğin başta toplumun kültürü, ekonomik yapısı açısından ayırt edilebilen birçok avantaj ve dezavantajı ortaya çıkmaktadır. Türkiye’de genel olarak akademisyenliğin avantaj ve dezavantajlarını sıralayacak olursak:

Avantajları:

- Devlet memuru olması
- Danışmanlık hizmeti vermesi
- Topluma yararlı bireyler olması
- Kişisel gelişime odaklı olması
- Toplum içinde üstün bir statüde yer alması
- Toplumda sözü geçen entelektüel bireyler olarak görülmeleri (Erişim adresi, <http://www.imtihan.org>, Erişim Tarihi: 14 Ekim 2019.)

Dezavantajları:

- Çalışma karşılığında alınan ücretlerinin tatmin etmemesi
- Bürokrasik engeller
- Yapılan araştırmalara kapsamlı bir destek bulunamaması
- Araştırma yapabilmek için imkanların kısıtlı olması
- Kalifiyeli öğretim üyesi sayısının yetersiz olması
- Kadro yetersizliğinden dolayı geleceğe yönelik kaygılar
- Bilimsel noktada özgür düşüncenin gelişmemiş olması
- Araştırılmalara maddi destek için sunulan araştırma burslarının yetersiz olması
- Dönemin yaygın siyasi görüşünün dayatılması, baskı uygulanması ve ayrımcılık (Erişim Adresi: <http://www.akbalix.com/blog/www.akbalix.com/blog/akademik-kariyerin-karli-yollari.html>, Erişim Tarihi: 17 Aralık 2019.).

Yukarıda sunulan maddeler kadın-erkek bütün akademisyenleri kapsamakla beraber özellikle Türkiye’de akademisyenliğin dezavantajları bölümüne kadın akademisyen için aile, çocuk bakımı, ev işleri gibi unsurları da eklememiz gerekmektedir. Kadın akademisyenler, özel hayatlarında üstlendikleri eş, anne rollerinden dolayı akademik hayatlarına harcadıkları enerji ve zamandan daha fazlasını özel hayatlarına ayırabilmektedir (Türkyılmaz, 2004).

4.3. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, iskelet sisteminde ki kasların kasılması sonucunda meydana gelen, temel seviyenin üzerinde efor sarf edilmesini sağlayan, bedensel aksiyonlar olarak tanımlanmaktadır (Kırbaş, 2020). Başka bir tanımda ise kasların dinlenme düzeyinin üzerinde olan bir kuvvetle uyarılması sonucunda enerji harcanmasıdır (Kalaycı ve ark., 2016).

Farklı bir ifadeyle enerji tüketimi sağlayan aktivitelerin tümü fiziksel aktivite olarak adlandırılabilir. Fiziksel aktivitenin hedefi; dayanıklılığı, kuvveti, esnekliği arttırmak, kas ve eklem aksiyonlarının eksikliğini gidermek, vücutta ki yağ oranını azaltmak ve ideal kiloya ulaşmaktır (Tayar ve ark., 2011).

Fiziksel aktivite günümüzde birçok bireye göre egzersiz ve spor gibi kavramlarla aynı anlamda kullanılsa da bunlar birbirlerinden farklı kavramlardır. Fiziksel aktivite ile ilgili çeşitli yorumlar yapılmıştır. Bunlardan biri de; fiziksel aktivite bireyin kasları aracılığıyla meydana getirdiği hareketlerin harcadığı enerji yani bir bireyin bir gün içerisinde ortalama olarak tükettiği enerjidir (Ağırbaş ve ark., 2019).

Varoluşundan beri zaman içerisinde devamlı hareket etme gereği duyan insan vücudu, sürekli olarak doğayla mücadele içerisinde kalmıştır. Tehlikelere karşı kendini savunabilecek, baskı altında ihtiyacını giderebilecek bir yapıda olması insanın fiziksel aktiviteyle sürekli temas halinde olmasını sağlamıştır. Günümüzde ise bu durum kapsamını değiştirmektedir. İnsanların çok daha erken yaşlarda teknolojik ürünlerle etkileşim içine girmesi, teknolojik ilerlemeleri yakından takip etmesi ve farklılaşan yaşam koşulları sonucunda fiziksel aktivitenin iyileştirilememesiyle doğan hareketsizlik, insan organizmasının yapısına ters düşen bir yaşam stiline sebep olmaktadır.

Bütün fiziksel aktivitelerde dinlenmek, eğlenmek kadar sosyal kaynaşma ve özdeşleşme de vardır. Özellikle gelişmiş toplumların ihtiyacını duyduğu, psikolojik ve bedeni olarak tatmin sağlayan, yaşam kalitesinin artırılmasında etkin olan fiziksel aktivite hayatın bir parçasıdır (Tükenmez, 2009).

4.3.1. Dünyada fiziksel aktivite

Sanayi devriminin ardından gelen teknolojik gelişmeler, çevre ve ulaşım da ki iyileşmeler ile beraber koşulların gelişmesiyle birlikte bireylerin yaşam biçimleri etkilenmiş ve bu gelişmeler de rekreatif etkinliklerde değişime neden olmuştur. Bilgisayar, tv, video oyunları gibi cihazların kullanımı yaygınlaşmış, ekranların başında geçen süreler uzamıştır. Bu durumun aksine fiziksel aktivite düzeylerinde azalma yaşanmaya başlanmıştır.

Çin’de yapılan bir çalışmada çocukların FA düzeyleri ortalamanın çok altında çıkmıştır. Çocukların aktiviteye katılım seviyeleri incelendiğinde erkek çocuklar için aktiviteye katılım %12 seviyelerinde, kız çocuklarının katılım düzeyi ise %6 seviyelerinde gözlemlenmiştir. Yine aynı çalışmada Filipinli gençlerin %10’u günde 4 saat ve üzeri, Çinli gençlerinde %1’i aynı seviyede televizyon izledikleri tespit edilmiştir. Ve 6-19 yaş arasındaki bireylerin yaşla doğru orantıda günlük adım sayısında azalma görülmektedir. ABD’ de yapılan başka bir çalışma da 6-11 yaş grubunda ki çocuklar ele alınmış ve erkek çocukların %41’i ile kız çocuklarının %43’ü sedanter bir yaşam sürdükleri tespit edilmiştir (Seçer, 2019).

Avrupada 9 ülkeyi kapsayan, bir başka çalışma olan Helena çalışması, 2006-2008 yılları arasında yapılmış ve yaş ortalamaları 12,5 ile 17,5 arasında olan çocuklar katılmıştır. Helena çalışmasının sonuçlarına bakıldığında erkek çocuklarda %56,8, kız çocuklarda ise %27,5 oranında Dünya Sağlık Örgütü’nün önerdiği fiziksel aktivite seviyesinde veri tespit edilmiştir (Seçer, 2019). Bu sonuçlar çalışmada ki çocukların büyük çoğunluğunun sedanter bir yaşama sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Bugün yaklaşık 7,44 milyar nüfusa sahip olan dünyada, bu nüfusun %60’ı sağlık için büyük öneme sahip olan fiziksel aktivite gerçeğini bilmemekte yada göz ardı etmektedir. Bunun yanı sıra da genel olarak baktığımızda dünyadaki her 44 kişiden birinin inaktif bir yaşama sahip olduğu öngörülmektedir (www.who.int/health-topics/physical-activity, Erişim:15.01.2020).

4.3.2. Türkiye'de fiziksel aktivite

Ülkemizde sağlık politikaları arasında fiziksel aktivite önemli bir yere sahiptir. 2010 yılının Şubat ayında “Türkiye Obezite (Şişmanlık) ile Mücadele ve Kontrol Programı” toplum içinde fiziksel aktivitenin de desteklemesini içerdiğinden dolayı adı “Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Programı” olarak değiştirilmiş ve geliştirilmiştir (Horasan, 2013). Sağlık Bakanlığı tarafından 2013’te “Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması” adıyla bir rapor yayınlanmıştır. Bu yayınlanan rapor içerisinde fiziksel aktiviteye kapsamlı bir bölüm ayrılmıştır. Rapordaki verilere göre;

- Boş zamanlarda yapılan aktivitelere göre erkeklerin %23’ü yeterli, %22’si orta ve %55’i düşük FA seviyesindeyken, kadınlardan elde edilen oranlar yine sırasıyla %13, %18 ve %69 seviyesindedir. Bunun yanı sıra yaş arttıkça aktivite düzeyinde azalma tespit edilmiştir.
- Kadın ve erkeklerin %50’sinin televizyon veya bilgisayar başında gün içerisinde 4 saatin üzerinde vakit geçirdikleri belirtilmektedir. Ayrıca kadınların televizyon başında geçirdikleri süre erkeklerle oranla ve erkeklerin bilgisayar başında geçirdikleri süre kadınlara oranla daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.
- Kadınların %20 ve erkeklerin ise %25’i gün içerisinde 5 veya daha fazla kat merdiven çıktığını belirtmiştir.
- Çalışan bireylerin içerisinde kadınların %9’u, erkeklerin ise %6’sı işe giderken minimum 30 dakika yürüyüş yapmaktadırlar (Ünal ve ark., 2013).

Raporun bize verdiği sonuçlara göre ülkemizde FA düzeyinin yeterli seviyeye ulaşmadığı ve bu sebeple türlü önlemler alınması gerektiği düşünülmektedir. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması; erkeklerimizin %67,6’sının, kadınlarımızın %76,5’inin, genel nüfusun ise %71,9’unun inaktif bireyler olduğu sonucuna varmıştır. İnaktif kişilerin oranları kadın ve erkekler olarak baktığımızda;

- 12-14 yaş grubunda %69,8 kadın, %41,4 erkek
- 15-18 yaş grubunda %72,5 kadın, %44,6 erkek
- 19-30 yaş grubunda %76,6 kadın, %69,5 erkek

Şeklindeyir. Yaş grubu arttıkça bu oranların da %80'e kadar yükseldiğı görölmektedir. Dolayısıyla bu oranların yaş ile doğru orantılı olduğı sonucuna varılmıştır (Sağlık Bakanlığı, 2014).

4.3.3. Fiziksel aktivitenin önemi

Günümüzde ki teknolojik gelişmeler insanların her gün daha fazla hareketsiz kalmasına ve zamanlarının büyük bir bölümünü oturarak ya da yatarak hareketsiz geçirmelerine sebep olmaktadır. Son dönemlerde özellikle bilgisayar oyunlarında ki gelişmelerle çocuk, genç ve yetişkinlerin daha da hareketsiz kaldığı bir dönem yaşanmaktadır (Kızar ve ark., 2016).

Bu konu hakkında DSÖ'nün 2002 senesinde ortaya koyduğu raporda hareketsiz yaşamın yılda 1,9 milyon kadar insanın ölümlerine sebep olduğu belirtilmiştir. DSÖ'nin 2016'da ki başka çalışmasında küresel sağlık tahminlerine baktığımızda, ölümün ilk on sebebi arasında sırasıyla;

- Kardiyovasküler hastalıklar
- İnme
- KOAH
- Kanser
- Diyabet

yer alırken; yapılan diğer araştırmalarda fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, obezite, tip 2 diyabet, kolon ve meme kanseri vb. hastalıklara karşı koruyucu ve tedavi edici bir etkisi olduğu belirtilmektedir (WHO, 2018).

Yayınlanan bu araştırma fiziksel aktivitenin bireyin yaşamı içerisinde ki büyük rolünü ortaya koymak açısından yeterli bir delildir. İnsanların iş hayatları dışında kendilerine kalan zamanlarını teknolojik aletlerle değil, fiziksel aktivitelerle doldurarak geçirmeleri büyük ölçüde önemlidir. Daha sağlıklı ve zinde bir ömür geçirebilmek için bu aktivitelerin devamlılığına önem vermek gerekmektedir. Yapılan bazı araştırmalar sonucunda orta ve yüksek seviyede gerçekleşen fiziksel aktivitelerin

bazı kanser türlerinden koruduğu ve ölüm riskini azalttığı belirtilmiştir (Canbolat, 2018). Ayrıca devamlı yapılan fiziksel aktivitelerin insanların beslenme sorunlarını gidermesine, kötü alışkanlıklardan uzaklaşmasına, enerjilerinin artmasına ve diğer insanlarla olan iletişimlerinde de daha başarılı olmalarına olanak sağlamaktadır (Akyol ve ark., 2008).

Kaliteli, mutlu ve sağlıklı bir hayatı sürdürebilmek için stresten uzak durmak, vücut direncini arttırarak hastalıklara karşı koymak, beslenmemize, uykumuza, dinlenmemize dikkat etmek ve düzenli yapılan fiziksel aktiviteleri önemsemek gerekmektedir. Yapılan birçok araştırma bu sonucu vermektedir (Zorba 2008). Bedenin temas içinde olduğu birçok aktivite, fiziksel aktivite olarak adlandırılır.

Bugün özellikle kronik hastalıklar ve erken ölümlerin önüne geçme de fiziksel aktivite büyük rol oynamaktadır. Watburton ve arkadaşları, düzenli yapılan fiziksel aktivitenin birçok kronik hastalık, kardiyovasküler hastalık, diyabet, obezite, depresyon ve kas iskelet sistemi hastalıklarının karşısında ki rolü hakkında güçlü deliller ortaya koymuşlardır. Fiziksel aktivite ile sağlık seviyesi arasında güçlü bir ilişkinin varlığı bilinmektedir. Herhangi birinde ki artış diğerinde de doğrusal olarak bir artışa sebep olmaktadır. Ek olarak yetersiz fiziksel aktivite koroner kalp hastalığı ve şeker hastalığı gibi hastalıkların riskini arttırmaktadır (Can ve ark., 2014). Bull ve arkadaşları (2004) kan akışının yoğunluğu ile alakalı kalp hastalığının %20'si, kolon kanseri ve tip 2 diyabetin %15'i, meme kanseri ve kan akışından dolayı meydana gelen inmenin %10'unun fiziksel aktivite yetersizliğinden kaynaklı olduğunu belirtmiştir (Tekin, 2018).

4.3.4. Fiziksel aktivite çeşitleri

Fiziksel aktivite, yapılan çalışmaların sahip olduğu özelliklerden yola çıkarak farklı biçimlerde meydana gelebilir. Bunları aerobik, anaerobik veya dinamik, statik gibi çeşitlendirmek mümkündür (Öztürk, 2005).

Fiziksel aktivite, gündelik hayat içerisinde enerji tüketimiyle kasların ve eklemlerin hareketini gerçekleştiren, kalp ve solunum şiddetini arttıran ve farklı yorgunluk seviyeleriyle sonuçlanan etkinlikler olarak tanımlanabilir. Bu etkinlikler;

- Yürümek

- Koşmak
- Sıçramak
- Yüzmek
- Bisiklete binmek
- Çömelmek - kalkmak
- Kol ve bacak hareketleri
- Baş ve gövde hareketleri

gibi esas vücut davranışlarının hepsini veya bir kesimini içinde barındıran türlü spor branşları, oyun, dans, egzersiz ve gündelik hayatta ki aktiviteler fiziksel aktivite olarak adlandırılabilirler (Bek, 2008).

Günlük yaşantıda fiziksel aktivite, üç farklı derecede gerçekleşmektedir (Öztürk, 2005). Bunlar;

Hafif şiddetli fiziksel aktivite; 3 MET ya da 3.5 kcal/dk harcamanın olduğu günlük aktiviteleri kapsar. Örneğin; alışverişte gibi yürüme ve bulaşık yıkama hafif dereceli aktiviteler olarak tanımlanabilir. Bu tür aktivitelerde kalp hızı istenenin altında kaldığı için önerilmemektedir.

Orta şiddetli fiziksel aktivite; 3-6 MET ya da 3.5-7 kcal/dk arasındaki günlük aktivite çeşitleridir. Zorlanmadan yük taşıma, bahçe işleri, pencereleri silme, düzenli tempoda bisiklet sürme ve belli bir tempoda yüzmeye orta dereceli aktiviteler olarak tanımlanabilir. Bu çeşit aktivitelerde kalp hızı istenen seviyelerde seyrettiği için önerilir.

Ağır şiddetli fiziksel aktivite; 6 MET ya da 7 kcal/dk dan fazla seviyelerdeki aktiviteleri içermektedir. Yüksek tempolu yürüyüş, eğilerek yer silme, koşu, aerobik, basketbol ve hızlı bisiklet sürme ağır dereceli aktiviteler olarak tanımlanabilir.

4.3.5. Fiziksel aktivite boyutları

Fiziksel aktivite genellikle üç boyutta yer almaktadır (Karaca, 2000). Bu boyutlar;

- Süre (dakika, saat gibi),

- Sıklık (her ay ya da her hafta gibi) ve
- Şiddeti (her saat başına kilojul ya da her dakikadaki kilokalori).

Fiziksel aktivite boş zamanda ve iş dışındaki tüm aktiviteleri kapsar. Bunun yanı sıra yapılan aktivitenin amacı ve şartlarına göre 4. bir boyuttan bahsedilebilir. Bir aktivitenin fizyolojik etkilerini duygusal şartlar veya fiziksel çevre değiştirebilir.

4.3.6. Fiziksel aktivite alanları

Fiziksel aktivite alanları; iş aktiviteleri, okul aktiviteleri, ev aktiviteleri, ulaşım aktiviteleri ve son olarak serbest zaman aktiviteleri şeklinde beş alanda incelenebilmektedir.

İş aktiviteleri; ağırlık taşıma, yürüyüş, el çabasıyla yapılan işler, oturarak yapılan işler, makine (ağır vasıta veya iş makinesi) ile yapılan işler, yürüyerek ya da merdiven çıkılarak yapılan işler bu alanda verilebilecek bazı örneklerdir.

Okul aktiviteleri; oturma, yürüme, koşma, oyun oynama, merdiven çıkma, beden eğitimi dersi kapsamında yapılan hareketler ve spor faaliyetleri yine bu alanda verilebilecek bazı örneklerdir.

Ev aktiviteleri; evde yapılan küçük işler, evde dinlenirken yapılan işler, ev temizliği (çamaşır veya bulaşık yıkama, ütü yapma), kitap okuma, televizyon izleme, çocuk ya da yaşlı bakımı, kişisel bakımlar ve bahçe işleri bu alanda verilebilecek bazı örneklerdir.

Ulaşım aktiviteleri; ulaşım maksatlı yürüme, bisiklete binme, merdiven çıkma ve inme, ulaşım maksatlı araçta ayakta bekleme, paten kayma, kay kay kullanma, araçla gitme, motosiklet kullanma yine bu alanda verilebilen örneklerdir.

Serbest zaman aktiviteleri; spor kapsamında yüzme, futbol oynama, hentbol, masa tenisi, eskrim, hokey, tenis, ata binme, egzersiz maksatlı bisiklet kullanma veya yürüme bu alanda örnek olarak verilebilir.

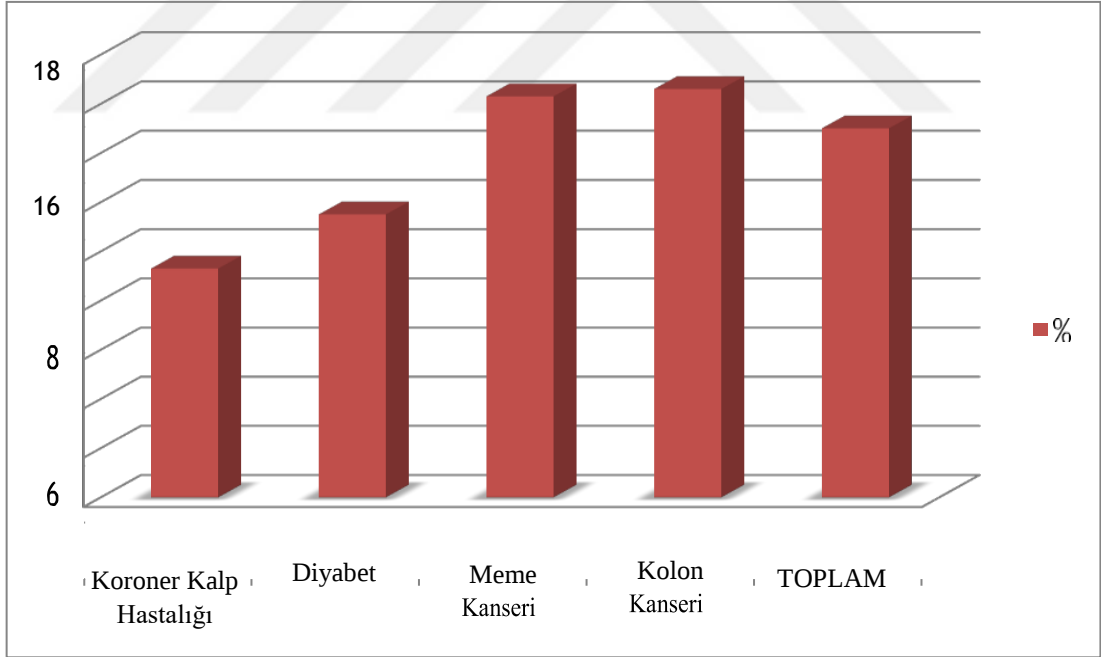
Diğer alanlarda enstrüman çalma, resim yapma, el işi, film izleme, kitap okuma gibi örneklerde verilebilir.

4.3.7. Fiziksel aktivite ve sağlık

Fiziksel aktivite, enerji akışının en önemli parçalarından biridir. Ve yetersiz fiziksel aktivite obezitenin en büyük sebeplerinden biri olarak tanımlanmaktadır. Dünyada ve ülkemizde yapılan çalışmalarda kronik hastalıkların toplumda giderek daha fazla görülmeye başlamasının sebebi hareketsiz yaşamın günden güne artış göstermesidir. Sıhhatli bir yaşam amacıyla orta şiddetle başlayarak yüksek şiddete kadar yapılan aktivitelerin, ölüm riskini düşürdüğü belirtilmektedir. Aerobics Center Longitudinal Study (ACLS)'nin yaptığı araştırmalar sonucunda obeziteden doğan kardiyovasküler hastalıklar, Tip 2 diyabet ve kanser gibi sebeplerden dolayı oluşan hayat kayıplarının fiziksel aktivite ile azaldığı belirtilmiştir.

Ülkemizde ise fiziksel aktivite ile önüne geçilebilecek hastalıkların oranı 2012 verilerine bakıldığında; koroner kalp hastalıklarında %9,3; Tip 2 diyabette %11,5; meme kanserinde %16,3; kolon kanserinde %16,6 ve totalde %15,0'tir (Can ve ark., 2014).

Şekil 1. Ülkemizde fiziksel aktivite ile önlenebilecek hastalık yüzdeleri



Haftada en az 5 günde otuzar dakika veya daha fazla orta şiddette veya haftada en az üç gün yirmişer dakika veya daha fazla yüksek şiddette FA yapmayan bireyler fiziksel açıdan inaktiftir. Fiziksel aktivite;

- Kalp kaslarını güçlendirir.
- Ana kan damarına alternatif olarak kollateral dolaşımın gelişmesini sağlar.
- Hastalıkların daha kolay atlatılmasında yardımcı olur.
- Hastalıkların temel tedavi araçlarındandır.
- Sağlığı korumada etkilidir.
- Hayat kalitesini yükseltir.
- Yaşlanma hızını düşürür.

Fiziksel aktivite yetersizliği, hipokinetik olarak adlandırılan hastalıklara da sebep olabilmektedir. Hipokinetik hastalıklar anlam olarak “az hareket hastalıkları” başka bir deyişle fiziksel aktivite eksikliği ile ilişkili hastalıklardır. Belirtileri genç yaşlarda görülmektedir. Bu çeşitli hastalıklardan bazıları şunlardır;

- Sırt, boyun, bacak rahatsızlıkları
- Kalp-damar hastalıkları
- Sindirim sistemi hastalıkları
- Yüksek tansiyon
- Aşırı kiloluluk
- Kanser
- Varis
- İnme

Yeterli seviyede düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite zamanla parasempatik sinir sisteminin baskın olmasını sağlar. Yaşanan yüksek tansiyon veya kalp ritmi sonrası vücut kendini daha hızlı toparlar. Ani ölüm tehlikesini düşürür (Erişim adresi, https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/57185/mod_resource/content/1 /Fiziksel

Aktivite-Saglik.pdf Erişim tarihi, 25 Kasım 2019.).

Fiziksel aktivitenin insan sağlığına etkileri bedensel sağlık ve ruhsal sağlık olarak iki genel başlıkta incelenebilir (Baltacı ve ark., 2008).

4.3.7.1. Bedensel sağlık üzerine etkileri

Fiziksel aktivitenin beden sağlığı üzerindeki etkilerini iki grupta inceleyebiliriz.

Kas iskelet sistemi üzerine etkileri;

- Kas gúcünün ve kas gerilmesinin korunmasına ve gelişmesine yardımcı olur.
- Kas ve eklemlerin elastikliğinin korunmasına ve gelişmesine yardımcı olur.
- Hareket alışkanlığı ve fiziksel aktivite dayanıklılığının yükselmesine, reaksiyon süresinin kısalmasına yardımcı olur.
- Vücut estetikliğinde ve duruşunda gelişme sağlar.
- Aktivite sonrası meydana gelen yorgunluğu minimuma indirir.
- Kas kasılmaları ve aktivitenin katkısıyla kemik minerallerinin yoğunluğunu korur ve osteoporozu (kemik erimesi) engeller.
- Kas tarafından kullanılan oksijen ve enerji miktarını artırır.
- Olabilecek sakatlıklara ve kazalara önlem olarak bedensel savunma oluşturur.

Diğer metabolik fonksiyonlar üzerine etkileri;

- Kan basıncını düzenler.
- Damar yapısına esneklik kazandırır.
- Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeyine etki ederek olası damar rahatsızlıklarına yakalanma riskini düşürür.
- Kalbi güçlendirerek kan akışını düzenli bir hale getirir.
- Oksijen kapasitesini artırarak solunumu güçlendirir.
- Kandaki şeker düzeyinin kontrolüne etki eder.

- Vücudun tuz, su, mineral gibi ihtiyaçlarının dengesini sağlar.
- Metabolizmayı hızlandırarak kilo alımının önüne geçer.

4.3.7.2. Ruhsal sağlık üzerine etkileri

Fiziksel aktivitenin bedensel etkilerinin yanı sıra psikolojik ve sosyal alanda da sağlık açısından olumlu etkilerinin varlığı bilinmektedir;

- Serotonin hormonunu etkiler ve iyi hissedilmesini sağlar.
- Pozitif düşünme ve stresle mücadele yeteneğini geliştirir.
- Sosyalleşme için gereken toplumsal uyum ve kabullenilme sürecini hızlandırır.

Fiziksel aktivitenin faydalarına bakıldığında, yetersiz aktivitenin aksine aktivitede yeterli seviyeye ulaşan bireyler daha sağlıklı bir toplum yapısı ortaya koymaktadır. Sağlık yönünden ele aldığımızda sağlığın devamlılığında ve gelişiminde yeterli fiziksel aktivite önemli bir role sahiptir.

4.3.8. Fiziksel aktivitenin yararları

Yeterli fiziksel aktiviteye sahip bir yaşam stili, sakatlık ve ölüm riski karşısında göz ardı edilemeyecek kadar önemli bir noktadadır. Günümüzde yeterli fiziksel aktivitenin birçok kronik hastalığın önüne geçebileceği veya erteleyeceği daha net bir şekilde bilinmektedir (Yıldırım ve ark., 2015).

Yaşlı bireylerin üzerinde uygulanan egzersizler fiziksel aktivitenin sayısız yararını ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra özellikle fizyolojik ve sosyolojik yararlarının hastalıkları ertelediği ve yaşam süresini uzattığı bilinmektedir (Atıcı, 2018).

İnsan ömrünün devamlılığı, ileri yaşta bağımsız bir şekilde hareket edebilme, mortalite riskinin azalması, hastalıklara karşı vücudun dirençli olması, kaza ile meydana gelen sakatlıklardan korunması ve özellikle kadınlarda menopozla birlikte çok rastlanan osteoporoz yani kemik zayıflamasını azaltır (Memiş ve Yıldırım, 2007).

4.3.9. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler

Fiziksel aktiviteyi belirleyen faktörler arasında; biyolojik, fiziksel ve sosyal çevre önemli role sahiptir. Bu faktörler fiziksel aktiviteye katılımı kolaylaştıran faktörler

olarak da dile getirilmektedir. Fiziksel aktiviteye engel olan unsurlar arasında başta yetersiz zaman gelmekle beraber psikolojik, fizyolojik ve davranışsal parametreleri de barındıran birçok değişkenin fiziksel aktiviteyi etkilediği gösterilmiştir. Vücut kompozisyonu fiziksel aktivite devamlılığı için güçlü bir etken olmamasına rağmen, obez kişilerin ise daha çok pasif oldukları görülmektedir. Başka bir çalışmada ise sigara içenlerin, sigara içmeyenlere oranla egzersizini bırakmaya daha meyilli oldukları belirtilmiştir (Can, 2013).

Yapılan bazı araştırmalar teknolojinin hızlı gelişmesi, ekonomik büyüme, şehirleşme oranının artış göstermesi gibi durumların bireyleri hareketsiz bir yaşama yönlendirdiğini ve fiziksel inaktivite yaygınlığının gelişmiş ülkelerde daha fazla olduğunu göstermektedir. Bazı çalışmalar ise yüksek sosyo-ekonomik gelire sahip bireylerin çeşitli ve daha güvenli rekreasyonel alanlara ulaşılabilir olduğunu ve böylece bireylerin aktif yaşama yönlendirilmesiyle pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmektedir. FA'ya katılımda rekreasyonel alanlara ulaşılabilirlik önemlidir (Can ve ark., 2014). Bunun yanı sıra cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey, eğitim, çevresel (iklim, hava kirliliği, hava durumu gibi), psikolojik ve biyolojik faktörlerin de FA'ya katılımı etkilediği belirtilmektedir (Karaca, 2008).

Yaş ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkide ise yaş ilerledikçe fiziksel inaktivitenin arttığı, fakat 50 yaşından itibaren fiziksel aktivite yapma oranında görülebilir bir artış olduğu belirtilmektedir (Savdi, 2020). ABD'de kırsal kesimde yaşayan 20-50 yaş arası 1000 kadının katıldığı çalışmada bireylerin fiziksel aktivite yapmalarında kişisel, sosyal ve fiziksel çevrenin etkisi araştırılmıştır. Medeni durum ve eğitim düzeyi ile FA seviyeleri arasında anlamlı bir fark olmadığı fakat yüksek gelir durumu ile meslek sahibi olan çalışan kadının fiziksel aktivite yapma oranının daha fazla olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte tek çocuğu olanların birden fazla çocuğu olanlara göre daha fazla aktif olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bireyler fiziksel aktivite yapmamalarına neden olarak birincil zaman yetersizliğini, ev işleri, çocuk bakımı, iş, dernek vb. gibi yerlere katılım gibi sosyal çevresel faktörlerinde engel teşkil ettiğini bildirmişlerdir (Can S, 2013). Fiziksel aktiviteyi etkileyen başlıca faktörler şu şekildedir;

Demografik ve biyolojik faktörler; Yaş, meslek, çocuk sayısı, eğitim, cinsiyet, kalıtım, kronik hastalık varlığı, gelir düzeyi, medeni durum ve sosyo – ekonomik

durum, yaralanma hikayesi, ırk ve obezite.

Psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörler; Davranışlar, egzersizden zevk alma, sağlık ve egzersiz hakkında bilgi, yetersiz zaman, ruhsal durum bozukluğu, inanç, ruh sağlığı, kendine güven, motivasyon, stres.

Beceriler ve davranışsal nitelikler; Çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki aktivite hikayesi, A tipi kişilik, alkol, beslenme alışkanlıkları, spor geçmişi, okul sporları, engellerle başa çıkma becerileri, sigara içme durumu.

Sosyal ve kültürel faktörler; Sosyal sınıf, egzersiz modelleri, grup uyumu, aile ve arkadaş grupları fiziksel aktiviteye katılımında önemli rol oynamaktadır. İşverenlerce sağlanan sosyo-kültürel ortam, çalışanların fiziksel aktiviteye katılımı açısından belirleyicidir. Özellikle masa başı işlerde çalışan bireylerin sayısının artması fiziksel aktiviteye katım oranlarında da azalmaya neden olduğundan iş ortamında fiziksel aktivite olanaklarının sağlanması, spor ve fitness aktivitelerine katılma ve aktif ulaşım fırsatlarının sunulması önem taşımaktadır (Tam ve Çakır, 2012).

Fiziksel çevre; Mevsim, hava koşulları, programların maliyeti, yoğun trafik, yürüme-bisiklete binme ve rekreasyonel alanların varlığı ve bu alanların kolay ulaşılabilir olması, suç işleme oranı ve güvenlik, fiziksel aktivitenin yapıldığı zeminin yüzeyi vb. gibi etkenler fiziksel aktiviteyi etkilemektedir.

Kent planlamaları veya fiziksel çevre, hareketli yaşam tarzının artması veya azalmasına neden olabilmektedir. Doğru yapılan bir şehir planlaması, gündelik yaşam, iş, alışveriş ve hobi gibi aktiviteleri etkilemekte, bireyleri bisiklet kullanma ve yürümeye teşvik etmektedir. Diğer ulaşım araçları yerine bisiklet kullanmaya teşvik eden bazı Avrupa ülkeleri bulunmaktadır (Can, 2013).

4.3.10. Fiziksel aktivite önerileri

Sedanter yaşantının sebep olduğu olumsuz sonuçlar, gelişen teknoloji ve araştırma yöntemleriyle günümüzde net bir şekilde ortaya konabilmektedir. Bunun yanı sıra fiziksel aktivitenin sunduğu sağlıklı, uzun bir ömür potansiyeli sadece potansiyel olarak kalmamakta, yapılan araştırmalar potansiyelin ötesinde gerçekliğini doğrulamaktadır.

Fiziksel uygunluğun ve sağlının egzersiz yoluyla korunması mümkündür. Bu egzersizlere örnek olarak kuvvet, kendinizi çok zorlamadan itmeniz, çekmeniz ve ağırlık kaldırmanızdır. Kuvvet egzersizleri; ağırlık kaldırma, vücut geliştirme gibi egzersizlerdir. Bir diğerk egzersiz çeşidi olan dayanıklılık, yapacağınız herhangi bir günlük aktivitede erken yorgunluğu engelleyip rahat bir şekilde aktiviteyi devam ettirebilmenizdir. Dayanıklılık egzersizleri; bisiklet, yüzme, koşu gibi vücut ağırlığı kaybını sağlamak için en etkili egzersiz türleri bu grupta yer alan egzersizlerdir. Esneklik ise günlük işinizde kendinize zarar vermeden bükülebilmemiz, gerilebilmeniz ve kıvrımlar yapabilmemizdir.

Aktivite önerilerinden bahsetmemiz gerekirse yapılan egzersizler büyük kas gruplarına yönelik olmalı, alışılmış temponun üzerine çıkılmalı, enerji harcamasına en asgari 700 kkal/hafta ek yapılmalı, düzenli ve mümkünse her gün yapılmalıdır. Daha ileri sağlık ve kilo kontrolü içinse aktivite programımız yoğun, çeşitli, birçok kas grubunu kapsayan, 2000 kkal/hafta ek enerji harcaması sağlayan ve yaşam boyu sürdürülebilir aktiviteler içermelidir. Günlük 20 ile 30 dakika kadar yapılan tempolu yürüyüş gibi düzenli ve ritmik olan egzersizler yetişkinlerin çoğunda bu gereksinimi giderebilmektedir. Enerji alımınızı azaltabilecek ve fiziksel aktivitenizi arttırabilecek çok basit, çeşitli uygulamalar bulunmaktadır (Yıldırım ve ark, 2008).

4.3.11. Fiziksel aktivitenin değişkenleri

Fiziksel aktivitenin değişkenleri, aktivitenin şiddeti, frekansı, süresidir. Hepsi beraber toplam aktivite miktarını belirler. Fiziksel aktivitenin diğerk önemli değişkeni de aktivitenin tipidir (Ör: koşma, bisiklete binme gibi) (Küçük, 2012).

Fiziksel aktivitenin şiddeti, genel olarak vücut ağırlığı veya dinlenme metabolizması ile ilgili olarak enerji harcaması ve zirve performansla ilgili bir değer olarak ifade edilebilir. Özellikle aktivite tipi, kişinin kapasitesi ile bağlantılıdır. Fiziksel aktivite ile ilgili birçok araştırmada eforun şiddeti üzerine yoğunlaşmıştır. Olguların yürüme, bisiklete binme gibi aktivitelerdeki hızlarını tanımlamaları istenir. Referans tabloları kullanılarak bu bilgiler enerji harcamasına (kj/dk), oksijen tüketimine (kg başına L/dk veya mL/dk) veya istirahat durumlarıyla ilgili olarak metabolik aktiviteye (MET) çevrilir (Arıkan ve ark., 2019). MET, istirahat metabolik

hızının katlarıdır. Ortalama bir kişi için belirli bir aktivitenin metabolik hızının, istirahat metabolik hızına bölünmesine eşittir. 1 MET istirahat oksijen tüketimine eşittir. Ortalama olarak dakikada 200-250 mL oksijen tüketildiğinden, 2 MET'lik iş için istirahatın 2 misli veya 500 mL oksijen tüketimi gerekir. MET, vücut ağırlığının birimi başına gerekli oksijen tüketimi olarak ifade edilir (mL/kg/dk) 1 MET= 3.5 mL/kg/dk'dır (Küçük, 2012).

4.3.12. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi

Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi; fiziksel aktivite ile büyüme, sağlık, motor beceri arasındaki etkileşimin ortaya çıkması sonucunda daha çok önem kazanmıştır (Aydın, 2006).

Fiziksel aktivite düzeyi, yapılan ölçümün yöntemi ve değerlendirilme şekli ile doğrudan ilişkilidir. Fiziksel aktivite düzeyini belirlerken en çok kullanılan değişkenler; süre, sıklık ve yoğunluktur. Enerji tüketimi de yine bu değişkenlerin birlikte kullanıldığı başka bir değişkendir. Yapılan çalışmaların çoğunda fiziksel aktivite süresi; aktif harcanan dakika ya da yüzde olarak, sıklığı; genellikle günlük veya haftalık olarak, yoğunluğu ise; genel olarak fiziksel aktiviteyi hafif, orta ve şiddetli şeklinde kategorize ederken kullanılmaktadır.

Günlük fiziksel aktivite ile sağlık arasındaki ilişkiyi anlayabilmek ve değerlendirebilmek için güvenilir ve net sonuçlara ulaştırabilecek bir yöntem ihtiyacı duyulmaktadır. Bu yöntemler insanları rahatsız etmeden günlük yaşamı yansıtabilecek, ihtiyaç duyulan kadar uzun periyotlarda ve geniş kitlelere uygulanabilecek şekilde olmalıdır. Fiziksel aktiviteyi değerlendirirken kullanılabilecek birçok yöntem mevcuttur. Bu yöntemler; anketler, görüşmeler, direkt gözlem, fotoğraf veya video, günlükler, ivmeölçer ve hareket sayıcılarıdır.

Fiziksel aktiviteyi değerlendirirken kullanılan bu yöntemlerin başında anketler, direkt gözlem ve hareket sensörleri gibi metotlar yer almaktadır (Bulut, 2013). Bu başlıca yöntemlere ilişkin temel bilgiler aşağıda verilmiştir (Aydemir, 2019);

Anketler, fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi için kullanılan metotların başında gelmektedir. Anketler ile fiziksel aktivite tespit edilirken MET yönteminden faydalanılmaktadır. Bu anketler aracılığıyla sorulan sorular kişinin haftalık fiziksel

aktivite süresi ve sıklığını tespit etmektedir. Elde edilen verilerin katsayıları ile MET değeri tespit edildikten sonra MET değerine göre kişinin fiziksel aktivite durumu ortaya konulmaktadır.

Direkt gözlem, genelde çocukların fiziksel aktivite durumlarının tespit edilmesi için kullanılmaktadır. Bu yöntemin esası, çocukların günlük hayattaki aktivitelerinin video ile kayıt altına alınarak incelenmesidir. Bu sebeple uzun ve zahmetli bir yöntem olarak görülmektedir.

Hareket sensörleri de fiziksel aktivitenin belirlenmesinde sıkça başvurulan bir yöntemdir. Bu sensörlerin başlıcaları, adım ölçümü için kullanılan pedometreler ve vücut ivme hızını belirlemek için kullanılan akselerometrelerdir. Fiziksel aktivitenin tespiti için kullanılan bu cihazlar ucuz ve kullanışlıdır. Genellikle bel bölgesine takılan bu cihaz sayesinde, bireyin hareket sırasındaki adım sayısı ölçülebilmektedir (Bulut, 2013).

5. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, temel hipotezleri, kapsam ve sınırlılıkları, verilerin toplanma ve değerlendirilme süreçleri ile ilgili açıklamalar yer almaktadır.

5.1. Araştırmanın Modeli

Devlet ve vakıf üniversitelerinin spor bilimleri alanında görev alan akademik personelin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesinin amaçlandığı bu araştırma nicel verilere dayalı tarama modelinde bir araştırmadır. Tarama modelleri, geçmişte ya da mevcut durumda hala var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi hedef alan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmada ele alınan birey ya da nesne, kendi şartları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2000).

5.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Çalışmanın evreni 2018-2019 eğitim döneminde Devlet ve Vakıf Üniversitelerindeki Spor Bilimlerinde Görev Yapan Akademisyenlerden oluşmaktadır.

Araştırmanın örnekleminin belirlenmesinde olasılıksız örneklem yöntemlerinden amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Çalışmanın örnekleme Türkiye'deki Marmara Üniversitesi ve İstanbul Gelişim Üniversitesi bünyelerinde yer alan Spor Bilimleri Fakültelerinde görevli 104 akademisyenden oluşmaktadır.

5.3. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Çalışma, Türkiye'de bulunan Marmara ve İstanbul Gelişim Üniversitelerindeki Spor Bilimlerinde 2018-2019 döneminde aktif olarak görev yapan akademisyenler ile sınırlandırılmaktadır.

Araştırma, konuyla alakalı ulaşılan kaynaklar ve yapılan literatür taraması sonucunda elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.

5.4. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın temel hipotezleri;

Ho: Devlet ve vakıf üniversitelerindeki spor bilimlerinde görev yapan akademisyenler arasında demografik özelliklerine göre fiziksel aktivite düzeylerinde farklılık yoktur.

H₁: Devlet ve vakıf üniversitelerindeki spor bilimlerinde görev yapan akademisyenler arasında demografik özelliklerine göre fiziksel aktivite düzeylerinde farklılık vardır.

Araştırmanın alt hipotezleri;

Alt hipotezler katılımcıların demografik özelliklerine göre oluşturulmuştur.

Alt Hipotez 1: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Alt Boyut Puanlarının Demografik Özellikler Üzerinde Anlamlı Bir Etkisi Vardır.

H.1.a. Cinsiyete göre uluslararası fiziksel aktivite anketi alt boyut puanları farklılık göstermektedir.

H.1.b. Yaşa göre uluslararası fiziksel aktivite anketi alt boyut puanları farklılık göstermektedir.

H.1.c. Medeni duruma göre uluslararası fiziksel aktivite anketi alt boyut puanları farklılık göstermektedir.

H.1.d. Haftalık girilen toplam ders saatine göre uluslararası fiziksel aktivite anketi alt boyut puanları farklılık göstermektedir.

H.1.e. Hizmet yılına göre uluslararası fiziksel aktivite anketi alt boyut puanları farklılık göstermektedir.

H.1.f. Aylık gelire göre uluslararası fiziksel aktivite anketi alt boyut puanları farklılık göstermektedir.

5.5. Verilerin Toplanma Süreci

Türkiye'deki devlet ve vakıf üniversitelerinden Marmara ve İstanbul Gelişim üniversitelerinin spor bilimlerinde görevli akademisyenlerden oluşan örneklem

grubuna veri toplama araçları uygulanarak araştırmanın verileri toplanmıştır. Uygulama hakkında her akademisyene araştırmacı tarafından gerekli açıklamalar yapılmıştır. Uygulamanın ardından ölçme araçları kontrol edilerek boş bırakılan, eksik ya da yanlış cevaplandırılan ölçme araçları araştırma kapsamına alınmamıştır.

Çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılmak üzere “Kişisel Bilgi Formu” ve fiziksel aktiviteye yönelik geliştirilen, fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirildiği “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi” uygulanmıştır. Birinci bölüm olan ve 14 sorudan oluşan “Kişisel Bilgi Formu” akademisyenlerin; yaşı, cinsiyeti, medeni hali, ünvanı, aylık ortalama geliri, uzmanlık alanı, hizmet yılı, iş yoğunluğu bilgilerini tespit etmek için kullanılmıştır.

Veri toplama ölçeği olarak Öztürk (2005)’in Türkçeye çevirdiği ve uyarladığı “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi” kişilerin fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek ve sedanter yaşam durumlarını saptamak amacıyla 1996 yılında Booth tarafından geliştirilmiştir. Bir yıl sonra “Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Grubu” bu anketi daha kapsamlı hale getirip UFAA’yı geliştirmişlerdir. Bu anketin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 1998-1999 yıllarında 6 kıtaya yayılmış 12 ülkede bulunan 14 araştırma merkezinde yapılmıştır. Test-tekrar test yöntemiyle analiz edilmiş ve sonuç 0.80 olarak saptanmıştır. Bu çalışmalar sonucunda UFAA’nın FA’yı saptamada geçerli ve güvenilir bir araç olduğu ortaya konmuştur. Türkiye’de ise geçerlik ve güvenilirlik çalışması Öztürk tarafından yapılmış ve test- tekrar test güvenilirliği 0.69 olarak bulunmuştur. UFAA uzun form ve kısa form olarak iki anketten oluşmaktadır. Çalışmamızda katılımcıların FA düzeyini belirlerken son bir haftaya ait aktiviteleri içeren ve katılımcılarında kendi kendine uygulayabilecekleri UFAA’nın uzun formu kullanılmıştır. Uzun form, 27 soru ve 5 farklı bölümden oluşmaktadır. Bu bölümlerdeki aktiviteler aşağıdaki gibi sınıflandırılmıştır (Öztürk, 2005);

Bölüm 1: İş ile İlgili Fiziksel Aktiviteler

Bölüm 2: Ulaşım ile İlgili Fiziksel Aktiviteler

Bölüm 3: Ev İşleri, Evin Bakımı ve Ailenin Bakımı ile İlgili Fiziksel Aktiviteler

Bölüm 4: Dinlenme, Spor ve Boş Zaman ile İlgili Fiziksel Aktiviteler

Bölüm 5: Oturarak Geçen Zaman

Oturarak geçen zaman hafta içi ve hafta sonu olarak kaydedilmiş fakat fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için kullandığımız MET değeri dışında tutulmuş ve çalışmaya bu bölüm dahil edilmemiştir.

UFAA uzun form, dört alanın (iş, ulaşım, ev ve bahçe işi, boş zaman) her birinde belirli aktivite tipleri hakkında sorular sorar. UFAA uzun formda, yürüme, orta-şiddetli aktivite ve şiddetli aktiviteyi belirlemek için belli puanlar oluşturulmuştur. Uzun formun toplam puanını hesaplamak için dört alandaki bütün aktivite tiplerinin süre (dk) ve frekansının (gün) toplanması gerekir. İki farklı puanlama yapılabilir:

- Alana özel puanlama
- Aktiviteye özel puanlama

Alana özel puanlama, belirli alanlardaki yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerin puanlamasını toplamı ile gerçekleştirilirken, aktiviteye özel puanlama alanlar içerisinde belirli tipteki aktivitelerin puanlarının toplamı ile hesaplanır (Arabacı R. ve Çankaya C, 2007).

Anketten bireylerin bir hafta içerisinde geçirmiş oldukları düşük, orta ve şiddetli fiziksel aktivite süreleri dk/hafta olarak hesaplandı. Bir gün içerisinde yapılan fiziksel aktivite süresini hesaplamak için toplam süre 7'ye bölündü.

Veri toplama aracı, 2018-2019 eğitim öğretim döneminde karşılıklı görüşmeyle akademisyenlere elden verilip uzun bir anket olması sebebiyle daha sonra geri alınmıştır. Anketi elden ulaştırılamayan akademisyenler için anket formu sanal ortama aktarılıp mail yoluyla iletilmiş ve geri dönüşler alınmıştır. “Kişisel Bilgi Formu ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi” nin üst kısımlarında bulunan yönergede araştırmanın amacı açıklanmış, ayrıca veri toplama aracının doldurulması için gerekli bilgiler verilmiş ve bu bilgiler karşılıklı görüşmelerde sözlü olarak da tekrarlanmıştır. Uygulamanın ardından, ölçme araçları (anketler) kontrol edilmiş ve boş bırakılan, eksik ya da yanlış cevaplandırılan ölçme araçları araştırma kapsamına alınmamıştır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Gönüllülerin Marmara ve İstanbul Gelişim üniversitelerinin spor bilimleri fakültesinde akademisyen olmaları araştırmaya alınması için gerekli koşullardır. Çalışma sırasında araştırmada bulunmak

istemediğini beyan eden katılımcılar çalışmaya alınmamıştır.

Toplamı 104 olan örneklem grubundan tümüne ulaşılmış, 3 akademisyen katılmak istemediğini beyan ederek geri çekilmiş ve 6 anket de geçersiz olmak üzere toplamda 9 akademisyen araştırma dışında kalmıştır. Araştırmada toplam 95 anket üzerinde çalışılmıştır.

Anketteki her bir alan yürüme, orta şiddetli aktivite, şiddetli aktivite ve toplam fiziksel aktivite puanı olarak hesaplanır. UFAA verilerinin analizi için aşağıdaki değerler kullanılmaktadır;

- Yürüme = 3,3 MET
- Orta şiddetli fiziksel aktivite = 4,0 MET
- Şiddetli fiziksel aktivite = 8,0 MET

Tablo 1. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi için MET enerji katsayıları.

AKTİVİTE ALANI	AKTİVİTE TÜRÜ VEYA YOĞUNLUĞU	MET DEĞERİ
İş	Şiddetli Orta Yürüme	8 4 3.3
Ulaşım	Oturma Yürüme Bisiklet	1 3.3 6
Bahçe	Şiddetli Orta	5.5 4
Ev	Orta	3
Boş vakit	Şiddetli Orta Yürüme	8 4 3.3
Oturma	Hafta içi Hafta sonu	1 1

(www.ipaq.ki.se, Erişim:14.09.2019).

5.5.1. IPAQ Anketinin Hesaplanması

İş ile ilgili fiziksel aktivite MET skorlarının hesaplanması:

- Yürüme MET-dk/hafta = $3.3 * \text{yürüme dakika} * \text{yürüme günleri}$
- Orta şiddetli MET-dk/hafta = $4.0 * \text{orta şiddetli aktivite dakikaları} * \text{orta şiddetli aktivite günleri}$
- Şiddetli aktivite MET-dk/hafta = $8.0 * \text{şiddetli aktivite dakikaları} * \text{şiddetli aktivite günleri}$
- Toplam fiziksel aktivite MET-dk/hafta = Yürüme + Orta Şiddetli Aktivite + Şiddetli Aktivite MET-dk/hafta şeklinde hesaplanmıştır.

Ulaşım ile ilgili fiziksel aktivite MET skorlarının hesaplanması:

- Ulaşım için yürüme MET- dk/hafta = $3.3 * \text{ulaşım için yürüme dakikaları} * \text{ulaşım için yürüme günleri}$
- Ulaşım için bisiklet sürme MET- dk/hafta = $6.0 * \text{bisiklet sürme aktivitesi dakikaları} * \text{bisiklet sürme aktivitesi günleri}$
- Toplam ulaşım için fiziksel aktivite MET-dk/hafta = Ulaşım için Yürüme + Bisiklet Sürme Aktivitesi MET-dk/hafta şeklinde hesaplanmıştır.

Ev işleri, evin bakımı ve ailenin bakımı ile ilgili fiziksel aktivite MET skorlarının hesaplanması:

- Şiddetli MET- dk/hafta bahçe işleri = $5.5 * \text{bahçe işi yaparken şiddetli aktivite dakikaları} * \text{bahçe işi yaparken şiddetli aktivite günleri}$
- Orta şiddetli MET- dk/hafta bahçe işleri = $4.0 * \text{bahçe işi yaparken orta şiddetli aktivite dakikaları} * \text{bahçe işi yaparken orta şiddetli aktivite günleri}$
- Orta şiddetli aktivite MET- dk/hafta ev işleri = $3.0 * \text{ev işi yaparken orta şiddetli aktivite dakikaları} * \text{ev işi yaparken orta şiddetli aktivite günleri}$
- Ev ve bahçe işleri toplam fiziksel aktivitesi MET-dk/hafta = Şiddetli Bahçe Aktivitesi + Orta Şiddetli Bahçe Aktivitesi + Orta Şiddetli Ev İş Aktivitesi MET-dk/hafta şeklinde hesaplanmıştır.

Dinlenme, spor ve boş zaman ile ilgili fiziksel aktivite MET skorlarının hesaplanması:

- Boş Zamanda yürüme MET- dk/hafta = $3.3 * \text{boş zamanda yürüme dakikaları} * \text{boş zamanda yürüme günleri}$
- Boş Zamanda orta şiddetli MET- dk/hafta = $4.0 * \text{boş zamanda orta şiddetli aktivite dakikaları} * \text{boş zamanda orta şiddetli aktivite günleri}$
- Boş Zamanda şiddetli aktivite MET- dk/hafta = $8.0 * \text{boş zamanda şiddetli aktivite dakikaları} * \text{boş zamanda şiddetli aktivite günleri}$
- Toplam boş zamanda yapılan fiziksel aktivite MET-dk/hafta, Boş Zamanda yapılan Yürüme + Orta Şiddetli Aktivite + Şiddetli Aktivite MET-dk/hafta şeklinde hesaplanmıştır.

Toplam yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivite skorları:

- Toplam yürüme MET- dk/hafta = Yürüme MET- dk/hafta (İşte + Ulaşım İçin + Boş Zamanda Yapılan)
- Toplam orta şiddetli MET- dk/hafta = Ulaşım İçin Bisiklet Sürme METdk/hafta + Orta Şiddetli MET- dk/hafta (İşte + Bahçe İşleri + Ev İşleri + Boş Zaman)
- Toplam şiddetli aktivite MET- dk/hafta = Şiddetli MET- dk/hafta (İşte + Boş Zaman) şeklinde hesaplanmaktadır.

Toplam fiziksel aktivite skorları:

- Bütün fiziksel aktivite MET-dk/hafta toplamı Yürüme + Orta Şiddetli + Şiddetli MET-dk/hafta skorlarının toplamı olarak hesaplanabilir.
- Bu Toplam İş + Toplam Ulaşım + Toplam Ev ve Bahçe İşleri + Toplam Boş Zaman MET-dk/hafta şeklinde hesaplanmıştır.

5.6. Verilerin Değerlendirilme Süreci

Verilerin değerlendirilmesi aşamasında anketlerden elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences 22.0) programında analiz edilmiştir. Verilerin frekans ve yüzde dağılımları analiz edildikten sonra, normal dağılım gösterip göstermediklerini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır, testin

sonucuna göre $D(95) = .08$, $p > .05$ olmak üzere verilerin normal dağıldığı görülmüştür. ($P = .060$) Genel geçer bir kural olarak örneklem sayısı 50'den büyük olduğunda Kolmogorov-Simigrov testi, küçükse Shapiro-Wilk testi tercih edilir, buna gerekçe olarak Shapiro ve Wilk tarafından yapılan analizlerin tamamında örneklem sayısının 50'den küçük tercih edilmesi gösterilebilir (Shapiro ve Wilk, 1965).

Kategorik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için Ki kare testi uygulanmıştır. Testin anlamlılık düzeyi (significance level) “p” ile ifade edilmektedir. Bu değer sosyal bilimlerde 0,05 veya 0,01 olarak kabul edilir ve sorular arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterir. Çalışmada anlamlılık 0,05 düzeyinde belirlenmiştir. Son olarak analizlerin sonuçları tartışılmış, katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri farklı değişkenlere göre incelenerek sonuçlar ortaya konulmuştur.

6. BULGULAR

Türkiye’de bulunan devlet ve vakıf üniversitelerinde görevli spor bilimleri akademisyenlerinin fiziksel aktivite düzeylerini incelemek ve elde edilen verilerin karşılaştırmasını amaçlayan çalışmanın bu bölümünde, elde edilen bulgular incelenmiştir. Çalışmaya katılan akademisyenlerin cinsiyet ve yaş ile ilgili temel bilgileri Tablo 1 ve Tablo 2’de verilmiştir.

6.1.Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, araştırmaya katılan akademisyenlerin kişisel özellikleri değerlendirilmiştir. Aşağıda akademisyenlere uygulanan “Kişisel Bilgi Formu” ile ilgili veriler yer almaktadır. Akademisyenlerin kişisel bilgilerine ait frekans ve yüzde değerleri verilmiştir.

Tablo 2. Akademisyenlerin Cinsiyete Göre Dağılımı.

		Marmara Üniversitesi		İstanbul Gelişim Üniversitesi	
		n	%	n	%
Cinsiyet	Kadın	25	39,1	18	58,1
	Erkek	39	60,9	13	41,9

Tablo 2’ye göre çalışmaya katılan akademisyenlerin, %67,4’ü (n=64) Marmara Üniversitesinde görevli ve MÜ grubunun %60,9’u (n=39) erkek, %39,1’i (n=25) kadın akademisyenleri oluştururken İstanbul Gelişim Üniversitesinden katılım gösteren akademisyenlerin ise toplam katılıma yüzdesi %32,6 (n=31) olmakla beraber İGÜ grubunun %58,1’i (n=18) kadın, %41,9’u (n=13) erkek akademisyenlerden oluşmaktadır. Bu tabloya göre katılım gösteren bütün akademisyenlerin, üniversiteye bakılmaksızın %54,8’i (n=52) erkek, %45,2’si (n=43) kadın olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Akademisyenlerinin Yaşa Göre Dağılımı.

		Marmara Üniversitesi		İstanbul Gelişim Üniversitesi	
		n	%	n	%
Yaş	21-30	2	3,3	8	25,8
	31-40	14	23,3	13	41,9
	41-50	23	38,3	1	3,2
	51 yaş ve üzeri	21	35,0	9	29,0

Tablo 3'e göre çalışmaya katılan akademisyenlerin yaşlarını gruplandırıdığımızda yaş dağılımı MÜ için; %2,2'si (n=2) 21-30 yaş, %15,4'ü (n=14) 31-40 yaş, %25,3'ü (n=23) 41-50 yaş, %23,1'i (n=21) ise 51 ve üstü yaş aralığındadır. İGÜ için; %25,8'i (n=8) 21-30 yaş, %41,9'u (n=13) 31-40 yaş, %3,2'si (n=1) 41-50 yaş, %29,0'ı (n=9) 51 ve üstü yaş grubundadır. Bu tabloya göre katılım gösteren bütün akademisyenlerin, üniversiteye bakılmaksızın %11'i (n=10) 21-30, %29,7'si (n=27) 31-40, %26,3'ü (n=24) 41-50, %33'ü (n=30) 51 ve üstü yaş aralığında dağıldığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Akademisyenlerinin Medeni Durumlarına Göre Dağılımı.

		Marmara Üniversitesi		İstanbul Gelişim Üniversitesi	
		n	%	n	%
Medeni Durum	Evli	50	78,1	15	48,4
	Bekar	7	10,9	16	51,6
	Boşanmış	5	7,8	0	0
	Eşi vefat etmiş	2	3,1	0	0

Tablo 4'e göre araştırmaya katılan akademisyenlerin medeni durumları MÜ için; %78,1'i (n=50) evli, %10,9'u (n=7) bekar, %7,8'i (n=5) boşanmış ve %3,1'i (n=2) eşi vefat etmiştir. İGÜ için; %48,4'ü (n=15) evli iken, %51,6'sı bekadır.

Tablo 5. Akademisyenlerinin Hizmet Yıllarına Göre Dağılımı.

		Marmara Üniversitesi		İstanbul Gelişim Üniversitesi	
		n	%	n	%
Hizmet Yılı	1-3 yıl	2	3,1	20	64,5
	4-6 yıl	7	10,9	8	25,8
	7 yıl ve üzeri	55	86,0	3	9,7

Tablo 5'e göre araştırmaya katılan akademisyenlerin hizmet yılı, MÜ için; %3,1'i (n=2) 1-3 yıl, %10,9'u (n=7) 4-6 yıl, %86'sı (n=55) 7 yıl ve üzeridir. İGÜ için; %64,5'i (n=20) 1-3 yıl, %25,8'i (n=8) 4-6 yıl ve %9,7'si (n=3) 7 yıl ve üzerindedir. Bu tabloya göre katılım gösteren bütün akademisyenlerin, üniversiteye bakılmaksızın %23,2'si (n=22) 1-3 yıl, %15,8'i (n=15) 4-6 yıl ve %61,1'i 7 yıl ve üzerinde hizmet yılını doldurmuştur.

Tablo 6. Akademisyenlerinin Gelir Düzeyine Göre Dağılımı.

		Marmara Üniversitesi		İstanbul Gelişim Üniversitesi	
		n	%	n	%
Aylık Gelir (TL)	≤ 6000 TL	11	17,7	11	40,7
	6001-8000	14	22,6	7	25,9
	8001-10000	13	21,0	7	25,9
	10001-12000	9	14,5	1	3,7
	12001 TL ve üzeri	15	24,2	1	3,7

Tablo 6'ya göre akademisyenlerin aylık gelirleri, Marmara Üniversitesi için; %17,7'si (n=11) 6000 TL ve altı iken, %22,6'sı (n=14) 6001-8000 TL, %21'i (n=13) 8001 TL-10000 TL, %14,5'i (n=9) 10001-12000 TL, %24,2'si (n=15) 12001 TL ve üzerindedir. İstanbul Gelişim Üniversitesi için ise; %40,7'si (n=11) 6000 TL ve altı iken, %25,9'u (n=7) 6001-8000 TL, %25,9'u (n=7) 8001 TL-10000 TL, %3,7'si (n=1) 10001-12000 TL, %3,7'si (n=1) 12001 TL ve üzerindedir.

Tablo 7. Akademisyenlerinin Haftalık Ders Saatine Göre Dağılımı.

		Marmara Üniversitesi		İstanbul Gelişim Üniversitesi	
		n	%	n	%
Haftalık Ders Saati	0-6 saat	16	25,0	2	6,5
	7-14 saat	14	21,9	7	22,6
	15-18 saat	10	15,6	10	32,3
	19-22 saat	7	10,9	10	32,3
	23 saat ve üzeri	17	26,6	2	6,5

Tablo 7'ye göre akademisyenlerin haftalık ders saati, Marmara Üniversitesi için; %25'i (n=16) 6 saat altı iken, %21,9'u (n=14) 7-14 saat, %15,6'sı (n=10) 15-18 saat, %10,9'u (n=7) 19-22 saat, %26,6'sı (n=17) 23 saat ve üzerindedir. İstanbul Gelişim Üniversitesi için ise; %6,5'i (n=2) 6 saat altı iken, %22,6'sı (n=7) 7-14 saat, %32,3'ü (n=10) 15-18 saat, %32,3'ü (n=10) 19-22 saat, %6,5'i (n=2) 23 saat ve üzerindedir.

Tablo 8. Akademisyenlerinin BKİ Göre Dağılımı.

		Marmara Üniversitesi		İstanbul Gelişim Üniversitesi	
		n	%	n	%
BKİ	Zayıf	0	0,0	0	0,0
	Normal	22	34,9	18	60,0
	Fazla Kilolu	34	54,0	12	40,0
	Obez	7	11,1	0	0,0

Beden kitle indeksi değerleri; <18,5 altı “Zayıf”, 18,5-24,9 “Normal”, 25-29,9 “Fazla Kilolu” ve ≥ 30 değerler “Obez” kategorisinde olmak üzere değerlendirilmektedir.

Tablo 8’e göre akademisyenlerin beden kitle indeksleri, Marmara Üniversitesi için; %34,9’u (n=22) “Normal”, %54’ü (n=34) “Fazla Kilolu”, %11,1’i (7) “Obez” olarak tespit edilmiştir. İstanbul Gelişim Üniversitesi için ise; %60’ı (n=18) “Normal”, %40’ı (n=12) “Fazla Kilolu” iken “Obez” seviyesinde katılımcı tespit edilmemiştir. İki üniversitede de “Zayıf” kategorisinde katılımcıya rastlanılmamıştır.

Tablo 9. Akademisyenlerinin FA Alanlarına Göre Dağılımı.

		Marmara Üniversitesi		İstanbul Gelişim Üniversitesi	
		kadın	erkek	kadın	erkek
FA Alanları (MET Ort.)	İş	1352,68	1957,06	1995,94	1986,42
	Ulaşım	284,04	448,46	477,50	350,31
	Ev	420,80	465,64	642,22	501,54
	Boş Zaman	1066	2128,92	1334,83	1257,69

Tablo 9’da yer alan fiziksel aktivite alanlarına ilişkin ortalama değerlere bakıldığında çalışmaya katılan tüm katılımcılarda en düşük ortalama değer “ulaşım”, kategorisinde, en yüksek ortalama değer ise üniversiteye bakılmaksızın kadınlarda “iş” iken MÜ erkeklerde “boş zaman”, İGÜ erkeklerde ise “iş” alt boyutunda elde edilmiştir.

6.2.Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların UFAA’ya göre MET toplam puanları minimum 297, maksimum 10314 MET dk/hafta olduğu gözlemlendi. Katılımcıların genel ortalaması 4278,40 MET dk/hafta olarak tespit edildi. Bu ortalama MÜ için 4267,05 MET dk/hafta iken İGÜ için 4301,82 MET dk/hafta olarak bulundu. Cinsiyetler bazında fiziksel aktivite ortalama değerlerine bakıldığında MÜ kadınlar için ortalama değer 3123.52 iken; MÜ erkekler için 5000.08 met/dk/haftadır.

MÜ toplam katılımcı sayısının %70,3’ü (n=45) yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahipken %26,6’sı (n=17) orta ve %3,1’i (n=2) düşük fiziksel aktivite düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre kadınlarda %48’i (n=12) yüksek, %44’ü (n=11) orta ve %8’i (n=2) düşük düzeyde aktiviteye sahipken erkeklerde %84,6’sı (n=33) yüksek, %15,4’ü (n=6) orta fiziksel

aktivite düzeyinde dağılım göstermektedir. MÜ katılımcılarında düşük FA düzeyinde erkek katılımcıya rastlanılmamıştır. (Tablo 10)

MÜ katılımcılarının cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edildi. Erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi daha yüksek olduğu belirlendi ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu ($\chi^2=10,721$; $p=0,005$). Katılımcıların yaş dağılımı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulundu. Yaş aralığı ilerledikçe fiziksel aktivite yapanların fiziksel aktivite düzeyi yüksek bulundu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edildi ($\chi^2=10,395$; $p=0,03$). Aylık gelir ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir fark bulundu. Aylık gelir azaldıkça fiziksel aktivite düzeyinde artış tespit edildi ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu ($\chi^2=6,796$; $p=0,042$). Medeni durumları, haftalık girilen ders saati, üniversite hizmet yılı ve beden kitle indeksleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadı ($p>0,05$) (Tablo 10).

Tablo 10. MÜ katılımcılarının sosyo-demografik özellikleri ve MET'e göre fiziksel aktivite düzeyleri

		UFAA MET Puanına Göre (MÜ)						İstatistik
Değişkenler		Düşük		Orta		Yüksek		
		Fiziksel		Fiziksel		Fiziksel		
		Aktivite (n=2)		Aktivite (n=17)		Aktivite (n=45)		
		n	%	n	%	n	%	
Cinsiyet	kadın	2	8,0	11	44,0	12	48,0	χ²=10,721 p=0,005
	erkek	0	0,0	6	15,4	33	84,6	
Yaş	21-30 yaş	0	0,0	2	100,0	0	0,0	χ²=10,395 p=0,03
	31-40 yaş	0	0,0	2	14,3	12	85,7	
	41-50 yaş	2	8,7	6	26,1	15	65,2	
	51 yaş ve üstü	0	0,0	5	23,8	16	76,2	
Medeni Durum	Evli	2	4,0	13	26,0	35	70,0	χ²=2,368 p=0,883
	Bekar	0	0,0	3	42,9	4	57,1	
	Boşanmış	0	0,0	1	20,0	4	80,0	
	Eşi vefat etmiş	0	0,0	0	0,0	2	100,0	

Tablo 10. MÜ katılımcılarının sosyo-demografik özellikleri ve MET'e göre fiziksel aktivite düzeyleri (Devamı)

Değişkenler		n	%	n	%	n	%	İstatistik
Haftalık Girilen Ders Saati	0-6 saat	1	6,3	3	18,8	12	75,0	$\chi^2=10,446$ p=0,235
	7-14 saat	1	7,1	7	50,0	6	42,9	
	15-18 saat	0	0,0	2	20,0	8	80,0	
	19-22 saat	0	0,0	3	42,9	4	57,1	
	23 ve üzeri	0	0,0	2	11,8	15	88,2	
Hizmet Yılı	1-3 yıl	0	0,0	0	0,0	2	100,0	$\chi^2=2,010$ p=0,734
	4-6 yıl	0	0,0	3	42,9	4	57,1	
	7 yıl ve üzeri	2	3,6	14	25,5	39	70,9	
Aylık Gelir	≤ 6000 TL	0	0,0	0	0,0	11	100,0	$\chi^2= 6,796$ p=0,042
	6001-8000	0	0,0	3	21,4	11	78,6	
	8001-10000	0	0,0	6	46,2	7	53,8	
	10001-12000	1	11,1	4	44,4	4	44,4	
	≥ 12001 TL	1	6,7	4	26,7	10	66,7	
BKİ	Zayıf	0	0,0	0	0,0	0	0,0	$\chi^2= 6,655$ p=0,325
	Normal Kilolu	2	9,1	7	31,8	13	59,1	
	Fazla Kilolu	0	0,0	8	23,5	26	76,5	
	Obez	0	0,0	2	28,6	5	71,4	

χ^2 = Ki-kare testi

p = Sig. "significance" (anlamlılık)

Çalışmaya katılan akademisyenlerin fiziksel aktivite ortalama değeri İGÜ için 4301.82 met/dk/hafta olarak bulunmuştur. Cinsiyetler bazında fiziksel aktivite ortalama değerlerine bakıldığında İGÜ kadınlar için ortalama değer 4450.50 iken, İGÜ erkekler için 4095.96 met/dk/haftadır.

İGÜ toplam katılımcı sayısının %61,3'ü (n=19) yüksek, %38,7'i (n=12) orta fiziksel aktiviteye sahipken düşük fiziksel aktiviteye sahip katılımcı olmadığı belirlenmiştir. İGÜ katılımcılarının fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre kadınlarda %66,7'si (n=12) yüksek, %33,3'ü (n=6) ortayken erkeklerin %53,8'i (n=7)

yüksek, %46,2'si (n=6) orta fiziksel aktivite düzeyinde olduğu belirlenmiştir. İGÜ katılımcıları içinde düşük seviyede FA sahip katılımcıya rastlanılmamıştır (Tablo 11).

İGÜ katılımcılarının cinsiyet, yaş, medeni durumları, haftalık girilen ders saati, üniversite hizmet yılı, aylık gelir ve beden kitle indeksleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadı ($p>0,05$) (Tablo 11).

Tablo 11. İGÜ katılımcılarının sosyo-demografik özellikleri ve MET'e göre fiziksel aktivite düzeyleri

UFAA MET Puanına Göre (İGÜ)								
Değişkenler		Düşük		Orta		Yüksek		İstatistik
		Fiziksel		Fiziksel		Fiziksel		
		Aktivite (n=0)		Aktivite (n=12)		Aktivite (n=19)		
		n	%	n	%	n	%	
Cinsiyet	kadın	0	0,0	6	33,3	12	66,7	$\chi^2=0,523$ p=0,470
	erkek	0	0,0	6	46,2	33	53,8	
Yaş	21-30 yaş	0	0,0	3	37,5	5	62,5	$\chi^2=4,940$ p=0,176
	31-40 yaş	0	0,0	3	23,1	10	76,9	
	41-50 yaş	0	0,0	0	0,0	1	100,0	
	51 yaş ve üstü	0	0,0	6	66,7	3	33,3	
Medeni Durum	Evli	0	0,0	8	53,3	7	46,7	$\chi^2=2,620$ p=0,106
	Bekar	0	0,0	4	25,0	12	75,0	
	Boşanmış	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
	Eşi vefat etmiş	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Haftalık Girilen Ders Saati	0-6 saat	0	0,0	1	50,0	1	50,0	$\chi^2=2,278$ p=0,685
	7-14 saat	0	0,0	3	42,9	4	57,1	
	15-18 saat	0	0,0	5	50,0	5	50,0	
	19-22 saat	0	0,0	3	30,0	7	70,0	
	23 ve üzeri	0	0,0	0	0,0	2	100,0	

Tablo 11. İGÜ katılımcılarının sosyo-demografik özellikleri ve MET’e göre fiziksel aktivite düzeyleri (Devamı)

Değişkenler		n	%	n	%	n	%	İstatistik
Hizmet Yılı	1-3 yıl	0	0,0	7	35,0	13	65,0	$\chi^2=0,582$ p=0,747
	4-6 yıl	0	0,0	4	50,0	4	50,0	
	7 yıl ve üzeri	0	0,0	1	33,3	2	66,7	
Aylık Gelir	≤ 6000 TL	0	0,0	5	45,5	6	54,5	$\chi^2= 5,503$ p=0,239
	6001-8000	0	0,0	1	14,3	6	85,7	
	8001-10000	0	0,0	2	28,6	5	71,4	
	10001-12000	0	0,0	1	100,0	0	0,0	
	≥ 12001 TL	0	0,0	1	100,0	0	0,0	
BKİ	Zayıf	0	0,0	0	0,0	0	0,0	$\chi^2= 0,833$ p=0,361
	Normal Kilolu	0	0,0	6	33,3	12	66,7	
	Fazla Kilolu	0	0,0	6	50,0	6	50,0	
	Obez	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
χ^2 = Ki-kare testi p = Sig. “significance” (anlamlılık)								

7. TARTIŞMA ve SONUÇ

7.1.Tartışma

Bu bölümde, araştırma örneklemini oluşturan devlet ve vakıf üniversitesindeki spor bilimlerinde görevli akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığıyla ilgili bulgulardan söz edilmiştir. Araştırmayla alakalı bulgular, alt problemlerin sıralamasına göre tartışılmış ve benzer çalışmalara değinilmiştir.

Devlet ve vakıf üniversitesindeki spor bilimleri akademisyenlerinin cinsiyet değişkenlerine göre, MÜ için; fiziksel aktivite düzeyleriyle ilgili istatistiklere bakıldığında, düşük fiziksel aktivite, orta fiziksel aktivite ve yüksek fiziksel aktivite ile akademisyenlerin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yine aynı değişkende İGÜ için; fiziksel aktivite düzeyleriyle ilgili istatistiklere bakıldığında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Salih 2016'da Fırat Üniversitesi akademik personeline yönelik yaptığı çalışmada erkek akademisyenlerin ortalamalarının kadın akademisyenlerin ortalamasından daha yüksek olduğu ve istatistiksel olarak da fark olduğu sonucuna varmıştır. Öztürk 2005'de üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada erkeklerin ortalamasının kadınların ortalamasından daha yüksek olduğu ve aralarında istatistiksel bir fark olduğunu tespit etmiştir. Genç ve ark. 2011'de yetişkinlere yönelik yaptığı çalışmada erkeklerin ortalamasının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Deniz 2011'de ki çalışmasında erkek katılımcılarının ortalamasının kadınların ortalamasının üzerinde olduğunu ve gruplar arasında istatistiksel bir fark olduğunu belirtmiştir. Çiğdem 2008'de yaptığı çalışmada erkeklerin fiziksel aktivite seviyelerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir ($p<0,05$).

Şanlı 2008'de, Santiago ve ark. 2012'de yaptığı çalışmasında cinsiyetlere göre gruplar arasında bir fark bulamamışlardır ($p>0,05$).

Yaş değişkenine göre, MÜ için; fiziksel aktivite düzeyleriyle ilgili istatistiklere bakıldığında düşük, orta, yüksek fa seviyeleri ile akademisyenlerin yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yine aynı değişkende İGÜ için;

FA düzeyleriyle ilgili istatistiklere bakıldığında yaş değişkeniyle ilgili anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Arabacı ve Çankaya 2007’de beden eğitimi öğretmenlerine yönelik yaptıkları çalışmada yaş değişkeni ile fiziksel aktivite seviyeleri arasında pozitif yönde bir fark olduğuna ulaşmışlardır ($p<0,05$). Burton 2000’de ve Cauley 1991’de yaptıkları çalışmalarda ise fiziksel aktivite düzeyi ile yaş değişkeni arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu sonucuna varmışlardır.

Cana 2012’de Sakarya Üniversitesinde çalışan personele yönelik çalışmasında yaş grupları ile deneklerin fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Vural 2010’da yaptığı benzer çalışmasında yaş grupları ile fiziksel aktivite seviyeleri arasında istatistiksel olarak bir fark tespit edememiştir ($p>0,05$).

Çalışmada yer alan katılımcıların aylık gelir değişkenlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında ki ilişkiyi incelediğimizde, MÜ için; aylık gelir ve fiziksel aktivite seviyesi arasında anlamlı ve istatistiksel bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). İGÜ için ise böyle bir anlam tespit edilememiştir.

Kızar ve ark. 2016’da ki çalışmasında gelir düzeyiyle düşük şiddetli fiziksel aktivite arasında anlamlı bir istatistiksel fark bulunurken, şiddetli fiziksel aktivite ve orta şiddetli fiziksel aktivite değişkenleri için anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yine başka bir çalışma olan Aytekeli 2019’da katılımcıların aylık gelirlerinin FA düzeyleriyle bir bağlantısı olup olmadığını test etmek için yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucunda aylık gelirlerin katılımcıların FA seviyelerini etkilemediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Medeni durum değişkenine göre ise akademisyenler ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı ve istatistiksel bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Benzer çalışma olan Özüdoğru 2013’de yaptığı çalışmada fiziksel aktivite düzeyleri akademik ve idari personelin medeni durumlarına göre ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmemiştir ($p>0,05$). Bir başka çalışmada ise Arabacı ve Çankaya 2007’de medeni durum değişkeni ile fiziksel aktivite seviyesi arasında anlamlı bir fark tespit etmiştir ($p<0,05$).

Katılımcılarının medeni durum, haftalık girilen ders saati, üniversite hizmet yılı ve beden kitle indeksleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p>0,05$).

7.2.Sonuç

Araştırmaya dahil olan katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, iş yoğunluğu, hizmet yılı, aylık gelir ve beden kitle indeksi gibi özellikleri tespit edilip değerlendirilmiştir. Bulgular yorumlanmış ve daha önce yapılan benzer çalışmaların verileriyle kendi çalışmamızın sonuçları karşılaştırılarak elde ettiğimiz çalışmanın sonuçlarının geçerliliği ve güvenilirliği artırılmıştır.

Araştırmada katılımcıların haftalık MET puanlarına, fiziksel aktivite düzeyi bazında düşük, orta, yüksek şiddetli fiziksel aktive olmak üzere yer verilmiş ve elde edilen fiziksel aktivite düzeyleri, katılımcıların demografik özelliklerine göre değerlendirilip literatürdeki diğer benzer çalışmalarla karşılaştırılmıştır. Daha sonra elde edilen fiziksel aktivite seviyeleri araştırmada bulunan iki üniversite için ayrı ayrı ele alınmış ve değişkenler arasında anlamlı ve istatistiksel bir fark olup olmadığına bakılmıştır. FA düzeyi ile MÜ katılımcılarının cinsiyet, yaş, aylık gelir değişkenleri arasında anlamlı ve istatistiksel bir fark belirlenmiştir. Bu durumda, H_1 (H.1.a, H.1.b, H.1.f) kısmen kabul edilmiştir.

Yine araştırmada katılımcıların medeni durum, hgd, hizmet yılı ve bki değerleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. İGÜ katılımcılarının fiziksel aktivite düzeyleri ile değişkenler arasında herhangi bir anlamlı ve istatistiksel farka rastlanılmamıştır. Bu durumda, H_0 kabul edilmiştir.

7.3.Öneriler

Marmara Üniversitesi içerisindeki kadın akademisyenlerin ve yine Marmara Üniversitesi içerisinde 21-30 yaş aralığındaki akademik personelin tümünün fiziksel aktiviteye katılımlarını arttırmak amacıyla eğlenceli etkinlikler, teşvik edici ve stresten uzak fiziksel aktiviteler planlanabilir.

Ulaşımındaki düşük fiziksel aktivite seviyelerini yükseltmek için kampüs içi ulaşım konusunda fiziksel aktiviteye dayalı alternatifler üretilebilir.

Bu çalışma alanında daha sonra yapılacak olan araştırmalar için devlet ve vakıf üniversiteleri spor bilimlerinin birer örneğini içeren örneklem grubu genişletilerek daha kapsamlı sonuçlara ulaşılabilir. Ulaşılan sonuçlar aracılığıyla devlet ve vakıf üniversitelerinin karşılaştırılarak farklarını yada benzerliklerini ortaya koyacak kapsamlı bir çalışma elde edilebilir.

FA düzeyleri yüksek yada düşük olan bireylerin beslenme ve sağlık ile ilgili bilgi düzeylerinin de incelenmesi literatür açısından faydalı bir çalışma olabilir.

Fiziksel aktivite değeri yüksek ve düşük olan bireylerin beslenme ve sağlık bilgi düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki bağlantı incelenebilir.

Üniversitelerdeki Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlıkları ve Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinin öncülüğünde fiziksel aktivite ve sportif faaliyetleri teşvik edici etkinlikler düzenlenmesi ve tüm akademik birimlerden öğretim elemanlarının bu aktivitelere katılımlarının sağlanması.

Araştırmamızda yetersiz veya düşük fiziksel aktiviteye sahip katılımcılara yönelik özel bir çalışma yapılmamıştır. Bu sebeple daha sonra yapılacak olan çalışmalarda katılımcıların yetersiz fiziksel aktiviteye sahip olmalarının gerekçeleri elde edilerek bu gerekçelerle beraber sonuçlara katkı sağlanabilir.

Araştırmamızda yaşam kalitesi ölçeği kullanılmamıştır. Daha sonra yapılacak olan çalışmalarda fiziksel aktivite anketiyle beraber yaşam kalitesi ölçeği kullanılması iki ölçeğin sonuçları karşılaştırıldığında aradaki ilişkinin boyutunu tespit etme yönünden önemlidir.

Benzeri çalışmalarda katılımcıların mesleki ünvanları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi de akademik alanda fiziksel aktiviteyle alakalı daha etkili bilgilere ulaşılmasını sağlayabilir.

Haftalık ders programları yapılırken fiziksel aktivitelere zaman ayırabilecekleri şekilde ders yerleşimlerinin yapılması önerilir.

8. KAYNAKLAR

Ağırbaş Ö, Koç Y, Ağgön E, Gün A, Tatlısu B, Yıldızhan YÇ. Lise Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt:21 Sayı:2, Haziran 2019.

Aksu M ve Başaran ST. Temel Amaçlarına Hizmet Etme Bakımından Anadolu Öğretmen Liselerinin Etkinliği. Eurasian Journal of Educational Research, (2005). 19, s: 136-154.

Akyol A, Bilgiç P, Ersoy G. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Klasman Matbaacılık, Ankara, 2008.

Arabacı R ve Çankaya C. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2007, s: 7-9.

Arıkan Ş, Barsbuğa Y, Revan S. Tekvando Koçlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türk Spor ve Egzersiz Dergisi, Konya, 2019, Cilt: 21, Sayı: 2, s: 270-275.

Atıcı AR. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Seviyeleri İle Motorik ve Antropometrik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2018, Konya (Danışman: Prof. Dr. M Kılıç).

Aydemir İ. Farklı Alanlarda Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bölümleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ocak 2019, Muğla (Danışman: Doç. Dr. M Bayansaldüz).

Aydın ZD. Toplum ve Birey İçin Sağlıklı Yaşlanma: Yaşam biçiminin rolü. Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi Dergisi, 2006, s: 43-48.

Aytekeli ST. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2019, Malatya (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi S Düz)

Baltacı G, Irmak H, Kesici C, Çelikcan E, Çakır B. Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi. Sağlık Bakanlığı Yayını, 1.Baskı, Ankara, 2008.

Başaran BI. Etkili Öğrenme ve Çoklu Zeka Kuramı: Bir İnceleme. Ege Eğitim Dergisi, 2004 5, s: 7-15.

Beltekin E ve Kuyulu İ. Examination of Exercise Addiction Levels of University. Türk Spor ve Egzersiz Dergisi, 2020, Sayı: 22, s: 116-121.

Bora A. Bir Milli Vazife Olarak Spor ve Kadınlar. Spor Bilimleri Dergisi, 2012; 23(4), s: 220- 226.

Bulut S. Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel aktivite. Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi, 2013, s: 205-214.

Can S, Arslan E, Ersöz G. Güncel Bakış Açısı İle Fiziksel Aktivite. Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara Üniversitesi, 2014.

Can S. Masabaşı Çalışan Kadınlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ölçüm Yöntemlerinin Karşılaştırılması ve Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2013, Ankara (Danışman: Yrd. Doç. N Gündüz)

Cana H. Sakarya Üniversitesinde Çalışan Personelin Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Bazı

Fiziksel Özellikleri ve Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Tespiti. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2012, Sakarya (Danışman: Doç. Dr. Ç Yaman).

Canbolat D. Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Benlik Saygısının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitim Anabilim Dalı, 2018, Konya (Danışman: Doç. Dr. A Civan).

Çumralıgil B, Görücü A. Örgütlenme ve Yönetim Biçimleriyle Spor. Selçuk Üniversitesi, Konya, 2007.

Demirtaş Ş, Güngör C, Demirtaş RN. Sağlıklı Yaşlanma ve Fiziksel Aktivite: Bireysel, Psikososyal ve Çevresel Özelliklerin Buna Katkısı. Osmangazi Tıp Dergisi, 2017, Cilt: 39 Sayı: 1 s: 100-108.

Ereş, F ve Çalık T. Kariyer Yönetimi. Ankara: Gazi Kitabevi (2006).

Genç M, Eğri M, Kurçer MA, Kaya M, Pehlivan E, Karaoğlu L. Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fizik Aktivite Sıklığı. İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi Dergisi, 2002.

Güzel P, Dilşad Ç, Atalay NM. Sürdürülebilir Kalkınmanın Çevre Boyutunda Uluslararası Olimpiyat Komitesi (İOC) Uygulamaları ve Olimpiyat Organizasyonları Kapsamında İncelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 2009; 20(2), s: 60-70.

Horasan D. Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması. Ankara Sağlık Bakanlığı: 2013, Yayın No: 909, s:169-188.

Kalaycı MC, Eroğlu H. Yetişkin Erkeklerde Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Cinsel Yaşamın İncelenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2016.

Kalkavan A, Özkara BA, Alemdağ C, Çavdar S. Akademisyenlerin Fiziksel Aktiviteye

Katılım Düzeyleri ve Obezite Durumlarının İncelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Trabzon, 2016.

Karaca A, Ergen E, Kuruç Z. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2000.

Karaca A. Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 2008, s: 54-62.

Kerkez Fİ. Sağlıklı Büyüme İçin Okulöncesi Dönemdeki Çocuklarda Hareket ve Fiziksel Aktivite. Spor Bilimleri Dergisi, 2012; 23(1), s: 34-42.

Kırbaş Ş. Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2020, s: 213-224.

Kızar O, Kargün M, Togo TO, Biner M, Pala A. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Haziran, 2016, cilt:1, sayı:1, s: 63-74.

Krech D, Crutchfield RS. Sosyal Psikoloji. Çeviren: Güngör E. İstanbul, Ötüken Yayınları, 1980.

Küçük EÖ. Serebral Palsili Çocukların Fiziksel Aktivite Seviyelerinin Belirlenmesi ve Normal Gelişim Gösteren Çocukların Fiziksel Aktivite Seviyeleri ile Karşılaştırılması. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. 2012, Ankara (Danışman: Doç. Dr. D İnce)

Küçük V, Koç H. Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2004; s: 1-12, 131-141.

Memiş UA, Yıldırım İ. Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008, s: 13-32.

Odabaşı F, Fırat M, İzmirli S, Çankaya S, Mısırlı ZA. Küreselleşen Dünyada Akademisyen Olmak. Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, 2010, ss.10(3), s: 127-142.

Öner S, Karadağ M, Çınar V. Fırat Üniversitesi'nde Çalışan Akademik Personelin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Fırat Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. 2016 (Danışman: Yrd. Doç. Dr. M Karadağ).

Özdemir Ç, Ünsal H, Yüksel G ve Cemaloğlu N. Türkiye'deki Öğretim Elemanlarının Çocuklarına, Öğrencilerine ve Meslektaşlarına İlişkin Değer Tercihleri. Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 2010, cilt: 10, sayı: 2, s: 1071-1112.

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

Özüdoğru E. Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2013, Burdur (Danışmanı: Doç. Dr. F Kayapınar)

Sağlık Bakanlığı. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. 2014, Ankara: Anıl Matbaa.

Savdi MS. Batman İli Merkez Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Günlük Ortalama Adım Sayısının Akıllı Mobil Telefonlarında Yüklü Adımsayar Programı İle Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman Üniversitesi, Batman, Haziran 2020 (Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi M Yıldız).

Seçer E. Üniversite ğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, 2019, Erzincan (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Y Yıldızhan).

Şanlı E, Güzel NA. Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi - Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Ankara, 2009, s: 23-32.

Tam AA, Çakır B. Birinci Basamakta Obeziteye Yaklaşım. Ankara Medical Journal, 2012; cilt:12, sayı:1, s: 37-41.

Tayar M, Korkmaz NH, Özkeleş HE. Beslenme İlkeleri. Bursa, 2011, s: 253.

Tekin HÖ. Ofis Çalışanlarında Fiziksel Aktivite Düzeyinin Kas İskelet Sistemi Rahatsızlıklarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır, 2018 (Danışman: Prof. Dr. S Günay).

Tekkanat Ç. Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Haziran, 2008, Denizli (Danışman: Yrd. Doç. Dr. M Özgür).

Tükenmez M. Toplumbilim ve Spor. Kaynak Yayınları, İstanbul, 2009, s: 80.

Türkyılmaz A. Akademisyenliğin Yol Haritası. Genç Kariyer Akademik Basamaklar, 2004, s: 13-16.

nal B, Ergör G, Horasan GD, Kalaa S ve Sönmez K. Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması. 2013, Ankara: Anıl Matbaa.

Vural Ö. Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 2010 (Danışman: Yrd. Doç. Dr. N Güzel)

Yerlikaya B. Spor Kavramında Dönüşüm ve Sporun Bir Sosyal Politika Aracı Olarak Kullanımı. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2012 (Danışman: Öğr. Gör. Dr. A Öcal).

Yetim AA. Sporun Sosyal Görünümü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Gazi Üniversitesi, 2000, Cilt 5, Sayı 1, s: 63-72.

Yetim M. Sağlık Çalışanlarının Genel Sağlık Durumu, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017, İstanbul (Danışman: Doç. Dr. S Erol).

Yıldırım İ, Özşevik K, Özer S, Canyurt E, Tortop Y. Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite İle Depresyon İlişkisi. Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2015, Cilt: 9, Özel Sayı, s: 33-36.

Yıldırım M, Akyol A, Ersoy G. Şişmanlık (Obezite) ve Fiziksel Aktivite: Enerji dengesinin aktivite yönüne bir bakış. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 2008, Ankara, s: 14-18.

Zorba E. Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite. 10.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre Kitapçığı, Bolu, Ekim 2008, s: 82-85, 23-25.

EKLER

EK-1: Etik Kurul Onay Yazısı



T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Etik Kurulu

PROJENİN ADI : Devlet ve Vakıf Üniversitelerindeki Spor Bilimlerinde Görev Yapan Akademisyenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ: Dr. Öğr. Üyesi Serap Mungan Ay
PROJEDEKİ ARAŞTIRICILAR : Ömer ERYİĞİT
ONAY TARİHİ VE ONAY SAYISI: 17.12.2018-263

Sayın; Dr. Öğr. Üyesi Serap Mungan Ay

263 protokol nolu "Devlet ve Vakıf Üniversitelerindeki Spor Bilimlerinde Görev Yapan Akademisyenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi" isimli projeniz Enstitümüz Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

F. Arıcıoğlu.

Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Komisyon Başkanı

Doç.Dr. İlksen DEMİRBÜKEN

Prof. Dr. Dilşad SAVE

Prof.Dr. Hülya AŞCI

Prof.Dr.Tuğba TUNALI AKBAY

Prof.Dr. Nispet BAHÇECİK

Prof.Dr. Hakkı ARIKAN

Doç.Dr. M. Ümit UĞURLU

Doç.Dr. Betül OKUYAN

Av. Funda IŞIK

Av. Öncel Onur AKBAŞ



Marmara Üniversitesi Göztepe
Kampusu Sağlık Bilimleri
Enstitüsü 34688 Kadıköy /
İSTANBUL

0 (216) 414 44 23/12 (T.aks)
0 (216) 414 44 23

saglik.ogrenci@marmara.edu.tr
<http://saglik.marmara.edu.tr>

Ayrıntılı bilgi için:
Süleyman
TÜRKMENÖĞLU

EK-2: Anket İzin Yazısı



melda saglam <ptmelda@gmail.com>

Per 8.11.2018, 05:02

Siz

Sayın Ömer Eryiğit,

Yüksek lisans tez çalışmanızda Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin Türkçe versiyonunu kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

Doç. Dr. Melda Sağlam
Hacettepe Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

...

EK-3: Makale Kabul Yazısı (Yayın: European Journal of Physical Education and Sport Science)



**European Journal of Physical Education
and Sport Science**

ISSN 2501 - 1235

ISSN 2501-L - 1235

Reviewer's Report

**AN INVESTIGATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF ACADEMICIANS
IN SPORT SCIENCES – THE EXAMPLES OF MARMARA UNIVERSITY AND
İSTANBUL GELİŞİM UNIVERSITY EXAMPLE**

A. Significance of the topics/issues to the field of research

Extremely significant	10	
Important	8	X
Modest	6	
Trivial	4	
Unimportant	2	

B. Value of writing and other elements (figures, tables, graphical elements)

Superior	10	
Good	8	X
Minor problems	6	
Major problems	4	
Completely inadequate	2	

C. Conceptual consistency (clarity of objectives, treatment of relevant literature, consistency of reasoning, argumentation)

Superior	10	X
Good	8	
Minor problems	6	
Major problems	4	
Completely inadequate	2	

D. Methodological consistency (research design, sampling, data collection/analyses as relevant to qualitative/quantitative data)

Superior	10	X
Good	8	
Minor problems	6	
Major problems	4	
Completely inadequate	2	

E. General discussion and conclusions (implications, limitations, future research, recommendations)

Superior	10	X
Good	8	
Minor problems	6	
Major problems	4	
Completely inadequate	2	

F. Paper's contribution to research field

Extremely significant	10	X
Important	8	
Modest	6	
Trivial	4	
Unimportant	2	

G. Recommendations

Accept unconditionally	(55-60)	X
Accept conditionally, subject to minor revision, according to my accompanying comments	(50-54)	
Encourage revision, according to my accompanying comments	(40-49)	
Reject in current form, but allow resubmission of a substantially different version, according to my accompanying comments	(25-39)	
Reject unconditionally, because the likelihood of a successful revision is remote	(<24)	

A. Remarks

The research work has a good value of conceptual consistency and a very good coverage of the planned topic, a good research design and clarity of the objectives. The article is accepted for publication unconditionally, without the necessity of major structure and content adjustments.

B. Content editing

Some minor aesthetically adjustments (formatting) will be performed on the editing phase by the editors:

- title formatting: fonts size, font type, font case, position, spacing and indentation;
- authors' names and affiliation: editing, font type, font case, position
- header \ footer editing: adding authors' names and article's title, editing page number and adding correspondence email address;
- adding the reserved DOI;
- abstract, keywords content formatting: font size, font type, font case, position, spacing and indentation, paragraphs editing;
- table, figures, diagram formatting: size, border, font size, font type, font case, position;
- references formatting: fonts size, font type, font case, position, style, spacing and indentation, hyperlinks editing and verification.

C. Content adjustments

The content of the submitted manuscript will be changed only after the editing phase and after being communicated as a recommended content update to the authors. Any significant content modification during the editing phase will be highlighted and communicated to the authors. In case of a divergent opinion regarding the content changes during the editing phase, a minimal content adjustment which respects our publishing format is always suggested.

The recommended content adjustments are meant to be made by the author; if, for various reasons, the authors consider the editor intervention more appropriate, these adjustments can be made by the editors on the editing phase.

Before the publication the article is sent back to the authors, in an editable for (Word file format). Last updates and minor corrections can be made by author on this phase, possibly without affecting the document structure and formatting. We highly recommend the author's contribution on this last phase; by that, the resulting document has the authors' final agreement on article's form and content.

Notes

1. The actual report represents a preliminary report which indicates the acceptance of the article, with or without major adjustments. If major content adjustments are necessary a second report containing them will be issued after the editing phase. In case of minor content adjustments, they will be communicated as recommended adjustments after the editing phase.
2. The actual report does not certify the publication of the submitted manuscript and will not be followed by the publication the submitted manuscript on the submitted format. The submitted manuscript will be edited \formatted according to our publishing format, with or without major content adjustments; content adjustments will be communicated after the editing of the original manuscript.
3. If necessary, an acceptance certificate is available and can be issued. A publication certificate is available and will be issued after the article's publication. Based on the payment receipt, if necessary, an invoice and \or acceptance letter can be issued
4. Before its publication, the edited article will be returned to the author(s) for eventual content updates / adjustments. The article will be published \indexed only after its final content \details are confirmed by the author(s).
5. In order to achieve a proper output, authors are required to provide updated manuscripts containing all the essential elements and to constructively collaborate on every phase on the publication.

Tuesday, December 22, 2020.

ÖZGEÇMİŞ

ADI	ÖMER	SOYADI	ERYİĞİT
DOĞUM YERİ	İSTANBUL	DOĞUM TARİHİ	30.12.1993
UYRUĞU	TÜRKİYE CUMHURİYETİ	TELEFON	0534 899 86 55
E-MAİL	omer.yigitt@hotmail.com		

Eğitim Düzeyi

	MEZUN OLDUĞU KURUMUN ADI	MEZUNİYET YILI
YÜKSEK LİSANS	MARMARA ÜNİVERSİTESİ	
LİSANS	MARMARA ÜNİVERSİTESİ	2017
LİSE	SARIYER ANADOLU LİSESİ	2011

İş Deneyimi

GÖREV	KURUM	SÜRE (YIL-YIL)
FUTBOL ANTRENÖRÜ	ÇENGELKÖY SPOR KULÜBÜ	2017-HALEN
TENİS ANTRENÖRÜ	MARMARA ÜNİVERSİTESİ	2014-2017
OXYGEN FİTNESS	P. TRAINING	2013-2014

Yabancı Dil

YABANCI DİLLERİ	OKUDUĞUNU ANLAMA	KONUŞMA	YAZMA
İNGİLİZCE	ORTA	BAŞLANGIÇ	BAŞLANGIÇ

Bilgisayar Bilgisi

PROGRAM	KULLANIM BECERİSİ
WORD, EXCEL, POWER POINT	İYİ