ÖĞRETİM ELEMANLARININ ÇOCUKLUK VE ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ FİZİKSEL AKTİVİTE DENEYİMLERİ İLE YETİŞKİNLİKTEKİ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE BEDEN KOMPOZİSYONLARININ ARAŞTIRILMASI¹**THE INVESTIGATION OF PHYSICAL ACTIVITY EXPERIENCES OF INSTRUCTORS IN CHILDHOOD AND ADOLESCENCE AND THEIR PHYSICAL ACTIVITY LEVELS IN ADULTHOOD***Özcan SAYGIN¹, Yasemin Funda AYHAN¹**¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

Öz: Bu çalışma öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlik dönemindeki fiziksel aktivite deneyimleri, yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kompozisyonları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya, 158 erkek, 94 kadın olmak üzere toplam 252 öğretim elemanı gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, son üç aydır yapılmakta olan fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek için “Cooper Anketi”, çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimlerini belirlemek için ise “Çocukluk ve Ergenlik Fiziksel Aktivite Düzeyleri Anketi” kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS programında kaydedilmiş, değişkenler arası farklılığı bulmak için Independent t testi ve değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon testleri uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlikte Beden Eğitimi derslerine katılımları ile organize edilmiş spor faaliyetlerine katılımları genel olarak lise döneminde anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Çocukluk ve ergenlikte dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılımları tüm eğitim dönemlerinde anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Kadın öğretim elemanlarının %47,3’ü sedanter, %43,0’ı düşük seviyede aktif, %9,7’si orta seviyede aktifken, erkek öğretim elemanlarının %36,3’ü sedanter, %42,7’si düşük seviyede aktif, %19,1’i orta seviyede aktif ve %1,9’u ise yüksek seviyede aktif bulunmuştur. Sonuç olarak, öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlik döneminde fiziksel aktivitelere katılımları yüksek seviyede olan öğretim elemanlarının yetişkinlik döneminde de aynı şekilde aktif olduğu, fiziksel aktivite düzeyleri düşük olan öğretim elemanlarının ise yetişkinlikte de aynı şekilde devam ettiği görülmektedir. Genel olarak bireylerdeki fiziksel aktivite düzeylerinin ilerleyen yaşla beraber alışkanlıkların devam ettirildiğini göstermektedir. Bu anlamda fiziksel aktivitelere katılımları yüksek seviyede olmasının fiziksel aktivite düzeylerinin devamlılığını etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Beden Kompozisyonu, Çocukluk, Ergenlik, Fiziksel Aktivite, Yetişkinlik

Abstract: This research was conducted in order to examine the physical activity practices of the academics of Muğla Sıtkı Koçman University during childhood and adolescence along with their physical activity level and body composition during adulthood. 158 men and 94 women, in total 252 academics who worked at Muğla Sıtkı Koçman University during the Academic Year 2013-2014 took part in the research voluntarily. As data collection tools, “Cooper Questionnaire” was used to measure physical activity levels of the academics for the last three months and “Childhood and Adolescence Physical Activity Levels Questionnaire” was used to determine the physical activity practices in the research. To calculate the Body Mass Index; height and weight of subjects was used. For the statistical calculations SPSS programme was used. Independent t test was used to determine the differences between the variables. As to find out the relevance between the variables, Pearson Correlation Test was applied. The difference and the relevance were considered significant in the case of p value being under 0.05. Following the statistical analysis, their participation in physical education lessons during childhood and adolescence and participation in organized sport activities were found significant generally for the high school period. There was not found a significant difference between their participation in a sport branch at primary, secondary, high school and university. Participation in the outdoor physical activities during childhood and adolescence were found significant for the whole education periods. Enjoyment scores of participation were found significant for all secondary, high school and university outside of primary school period. There was found a significant difference between their enjoyment of participation in a sport branch at primary, secondary, high school, university and enjoyment of participation in physical activity ($p < 0.05$). 47,3% of female academics were found sedentary, 43,0% low level active and 9,7% middle level active whereas 36,3% of male academics were found sedentary, 42,7 low level active, and 19,1% middle level and 1,9% high level active. It is observed that the academics whose participation in physical activities and enjoyment rate of participation in physical activities is high during the childhood and adolescence, are also active in the same way during their adulthood whereas those whose physical activity level is low during childhood and adolescence keeps the same attitude in adolescence. It seems that individuals tend to keep their physical activity levels as they age. In this sense it is observed that high level participation in physical activities affects the continuity of the physical activity levels.

Key Words: Physical Activity, Body Composition Childhood, Adolescence, Adulthood

Doi: 10.17363/SSTB.2015159754

- (1) **Sorumlu Yazar:** Özcan SAYGIN, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu Muğla / Türkiye osaygin@mu.edu.tr **Geliş Tarihi / Received:** 21.11.2014 **Kabul Tarihi / Accepted:** 07.03.2015 **Makalenin Türü:** Type of article (Araştırma – Uygulama / Research -Application) **Çıkar Çatışması / Conflict of Interest:** Yok / None **“Etik Kurul Raporu Yok - None of Ethics Committee” (Araştırmada Kurum İzni Var / Yok) “YOK” “The Research Council Permit Yes / No” “NO”**

SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Cilt: 5 Sayı: 15 Yıl:2015
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
April / May / June - Spring Summer Volume: 5 Issue: 15 Year: 2015

JEL CODE: I0-I00-I14-I23-I24 ID:221 K:275

PRINT ISSN NO: 2146-8508 ONLINE ISSN NO: 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

GİRİŞ

İnsan özellikle küçük yaşlarda başlaması gereken etkinlikler için gerekli bilince kendisi ulaşamaz. Bilinçli olarak spora başlanan yaşlarda, çocuk-tan sorumlu kurum ve bireylerin bilinçli olarak sorumluluklarını yerine getirmeleri gerekir. Hareketli olan kişilerde yaratıcılık yönlerinin arttığı, yaşam ve işlerinden daha fazla zevk aldıkları görülmektedir. Son yıllarda medyanın tek yönde ve ekonomik ağırlıklı da olsa sporla ilgili yaptıkları yayınlar, bilinçli veya bilinçaltında kişilerin kafalarına yerleşmekte ve özelliklede çocuklara spora teşvik ettikleri görülmektedir. Spor insanın yaşama biçimini tamamlayan etkileyen yön veren bir yaşama biçimidir (Doğan ve Morali, 1998). Fiziksel aktivite, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda oluşan enerji harcanmasıdır. Her türlü fiziksel aktivite enerji harcanmasını gerektirmektedir. Fiziksel aktivite, çalışmaların özelliklerine göre farklı şekillerde ortaya konabilir (aerobik, anaerobik ve ya statik, dinamik gibi çeşitlendirilebilir). Fiziksel aktivite alışkanlığının değerlendirilmesinin önemi, fiziksel aktivite kelimesinin açıklanması ve yorumudur. Çünkü insanoğlu enerjisinin korunması kuralına ve besinden oluşan enerjisiyle tüm aktivite yakıtının sağlandığına inanır (Zorba ve Saygın, 2013).

Fiziksel aktivite, enerji dengesi ve ağırlığın kontrolü için enerji harcamasıdır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite egzersiz olarak tanımlanabilir. Egzersiz, düzenli ve tekrarlı vücut hareketlerini içerir (Baltacı ve Düzgün, 2008). Düzenli yapılan

fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümeleri ve gelişimleri için temel teşkil eder. Fiziksel aktivite, gençlere sosyal, davranışsal ve zihinsel yararlar sağlarken, eğlenmek ve arkadaşlarıyla birlikte olmak, çocuklar ve gençler için fiziksel aktivite ve sporla uğraşmanın en önemli ve temel sebepleri arasında yer almaktadır (Edwards ve Tsouros, 2006). Şişmanlık, çocukların motor performansını kısıtlar niteliktedir. Şişman kişilerin kassal aktivite yapabilme özellikleri genel olarak azalma eğilimi göstermektedir. Vücut ağırlığının artmasına bağlı olarak fiziksel egzersiz yapma isteğinde düşme olur. Birçok durumda fiziksel aktivite kilo kontrolü mücadelesinde en iyi silah gibi gözüktür (Mengütay, 2006).

Çocukların ve gençlerin sağlık ve fiziksel uygunlukları, birçok ülkenin temel ilgi odağı olmuştur. Yetişkinlerde görülen obezitenin ve kronik hastalıkların kökenlerinin, yaşamın ilk yıllarına dayandığı dikkate alınacak olursa çocukların fiziksel aktivite, sağlık ve fiziksel uygunluk durumları daha da büyük önem kazanmaktadır (Saygın ve Dükancı, 2009). Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Tunay, 2008). Fiziksel

SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Cilt: 5 Sayı: 15 Yıl:2015
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
April / May / June - Spring Summer Volume: 5 Issue: 15 Year: 2015

JEL CODE: I0-I00-I14-I23-I24 ID:221 K:275

PRINT ISSN NO: 2146-8508 ONLINE ISSN NO: 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

aktivitenin yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde sözü edilen olumlu etkilerinin görülebilmesi için, genellikle çocukluk ya da adolesan (genç erişken) döneminden itibaren düzenli fiziksel aktivite yapılıyor olmasının önemi büyüktür (Bek, 2008). Bu çalışma, öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlik dönemindeki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kompozisyonlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırmaya; 2013-2014 eğitim ve öğretim döneminde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde görev yapan 158 erkek, 94 kadın olmak üzere toplam 252 öğretim elemanı gönüllü olarak katılmıştır.

Boy Uzunluğu ve Beden Ağırlığı: Beden ağırlığı 0,1 kg hassaslıkta Arnica Perfect 9003 AA 175D marka digital tartı ile boy uzunluğu metre ile ölçülmüştür.

Beden Kitle İndeksi (BKİ): Beden kitle İndekslerinin (BKİ) belirlenmesi için $(\text{kg}/\text{m}^2) = \text{BA}(\text{kg}) / \text{Boy}(\text{m}^2)$ formülünden yararlanılmıştır (Zorba, 2006). Beden Kitle İndeksi erkek ve kadınlar

için, $\text{BKİ} (\text{kg}/\text{m}^2) < 18,5$ zayıf; 18,5-24,9 normal kilolu; 25-29,9 kilolu ve > 30 obez olarak değerlendirilmiştir (Cho, Dietrich, Brown, Clark ve Block, 2003).

Fiziksel Aktivite Değerlendirme Ölçeği: Massie (2002) tarafından geliştirilen Çocukluk ve Ergenlik Fiziksel Aktivite Biçimleri Anketi ve Cooper anketleri katılımcıların son üç aydır yapmakta oldukları fiziksel aktivitelerin düzeylerini belirlemek için kullanılmıştır. Bu anketlerden birincisi ilkokul, ortaokul, lise ve üniversitedeki fiziksel aktivitelere katılım ve katılımdan hoşlanma ile birlikte çeşitli psiko-sosyal faktörleri içerirken, ikincisi katılımcıların son üç aydır düzenli olarak yaptıkları fiziksel aktivite çeşitlerini ve düzeyini ölçmektedir (Massie, 2002; Memiş, 2007).

İstatistiksel Analiz: Araştırmada elde edilen veriler SPSS programında kaydedilmiş, frekans ve yüzde değerleri hesaplandıktan sonra değişkenler arası farklılığı bulmak için Independent t testi ve değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon testleri uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Cilt: 5 Sayı: 15 Yıl:2015
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
April / May / June - Spring Summer Volume: 5 Issue: 15 Year: 2015

JEL CODE: I0-I00-I14-I23-I24 ID:221 K:275

PRINT ISSN NO: 2146-8508 ONLINE ISSN NO: 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

BULGULAR

Tablo 1. Öğretim Elemanlarının Cinsiyete Göre Boy, Beden Ağırlığı ve Beden Kitle İndeksi (BKİ) t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	A.O	S.S	t	p
Boy (cm)	Erkek	156	176,14	6,19	16,002	,000***
	Kadın	92	164,11	4,78		
Beden ağırlığı (kg)	Erkek	156	81,75	11,92	12,994	,000***
	Kadın	92	61,68	11,43		
BKİ (kg/m ²)	Erkek	156	26,32	3,40	7,250	,000***
	Kadın	92	22,87	3,95		

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının boy uzunluklarının ortalaması 164.11±4.78 cm, vücut ağırlıklarının ortalaması 61.68±11.43 kg ve beden kitle indeksi değerleri 22.87±3.95 kg/m²,

erkek öğretim elemanlarının ise boy uzunluklarının ortalaması 176.14±6.19 cm, beden ağırlığı ortalaması 81.75±11.92 kg ve beden kitle indeksi değerleri 26.32±3.40 kg/m² olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Öğretim Elemanlarının Beden Kitle İndeksi (BKİ) Standartlarına Göre Dağılımı

BKİ Standartları	Kadın		Erkek	
	F	%	F	%
Zayıf	22	23,7	3	1,9
Normal	49	52,7	55	35,0
Hafif Şişman	17	18,3	80	51,0
Obez	5	5,4	19	12,1

Kadın öğretim elemanlarının %23.7'si zayıf, %52.7'si normal, %18.3'ü hafif şişman ve %5.4'ü obez olarak tespit edilirken, erkeklerin ise %1.9'u

zayıf, %35.0'i normal, %51.0'i şişman ve %12.1'i ise obez olarak bulunmuştur.

SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Cilt: 5 Sayı: 15 Yıl:2015
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
April / May / June - Spring Summer Volume: 5 Issue: 15 Year: 2015

JEL CODE: I0-I00-I14-I23-I24 ID:221 K:275

PRINT ISSN NO: 2146-8508 ONLINE ISSN NO: 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 3. Öğretim Elemanlarının Fiziksel Aktivite Düzeyine (FAD) Göre Dağılımı

Fiziksel Aktivite Düzeyleri (FAD)	Kadın		Erkek	
	F	%	F	%
Sedanter	39	41,9	57	36,3
Düşük Seviyede Aktif	35	37,6	67	42,7
Orta Seviyede Aktif	17	18,2	30	19,1
Yüksek Seviyede Aktif	2	2,1	3	1,9

Kadınların % 41,9'u sedanter, %37,6'sı düşük seviyede aktif, %18,2'si orta seviyede aktif ve % 2,1'i yüksek seviyede olduğu, erkeklerin ise %36,3'ü sedanter,

%42,7'si düşük seviyede aktif, %19,1'i orta seviyede aktif ve %1,9'u ise yüksek seviyede aktif olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Çocukluk ve Ergenlikte Fiziksel Aktivitelere Toplam Katılım Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve t testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	A.O	S.S	t	p
İlkokul	Erkek	155	13,16	4,382	,327	,744
	Kadın	92	12,97	4,454		
Ortaokul	Erkek	156	13,64	4,540	1,071	,285
	Kadın	92	12,97	5,092		
Lise	Erkek	156	13,82	4,769	3,906	,000***
	Kadın	92	11,32	5,036		
Üniversite	Erkek	156	11,83	5,937	4,930	,000***
	Kadın	92	8,16	5,163		

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Öğretim elemanlarının cinsiyet farklılıklarına göre ilkokul ve ortaokulda fiziksel aktivitelere toplam katılım puanları

arasında anlamlı farklılık bulunmazken (p>0.05), lise ve üniversitede p<0.001 düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur.

SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Cilt: 5 Sayı: 15 Yıl:2015
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
April / May / June - Spring Summer Volume: 5 Issue: 15 Year: 2015

JEL CODE: I0-I00-I14-I23-I24 ID:221 K:275

PRINT ISSN NO: 2146-8508 ONLINE ISSN NO: 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 5. Kadın Öğretim Elemanlarının Çocukluk ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivitelere Katılım Toplam Puanları, Beden Kitle İndeksi (BKİ) ve Fiziksel Aktivite Düzeyi (FAD) Kolerasyon Test Sonuçları

		1	2	3	4	5	6
BKİ (1)	r	1					
	p						
FAD (2)	r	,032	1				
	p	,755					
İKTP (3)	r	-,132	,280(*)	1			
	p	,206	,008				
OKTP (4)	r	-,188	,217(*)	,765(**)	1		
	p	,072	,041	,000			
LKTP (5)	r	-,095	,250(*)	,657(**)	,573(**)	1	
	p	,366	,016	,000	,000		
ÜKTP (6)	r	-,140	,506(**)	,516(**)	,412(**)	,644(**)	1
	p	,182	,000	,000	,000	,000	

*p<0,05,**p<0,01,***p<0,001

1. Beden Kitle İndeksi (BKİ)
2. Fiziksel Aktivite Düzeyi (FAD)
3. İlkokul Katılım Toplam Puanları (İKTP)
4. Ortaokul Katılım Toplam Puanları (OKTP)
5. Lise Katılım Toplam Puanları (LKTP)
6. Üniversite Katılım Toplam Puanları (ÜKTP)

Kadın öğretim elemanlarının fiziksel aktivite düzeyi ile ilkökulda fiziksel aktivitelere toplam katılım puanları arasında pozitif yönde ($r=,280$, $p<0.05$), ortaokulda fiziksel aktivitelere toplam katılım puanları arasında pozitif yönde ($r=,217$, $p<0.05$), lisede fiziksel aktiviteye toplam katılım puanları arasında pozitif yönde ($r=,250$, $p<0.05$)

ve üniversitede fiziksel aktiviteye toplam katılım puanları arasında yine pozitif yönde ($r=,506$, $p<0.01$), ilkökulda fiziksel aktivitelere katılım toplam puanları ile ortaokul katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,765$, $p<0.01$), lise katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,657$, $p<0.01$) ve üniversite katılım toplam puanları arasında yine pozitif yönde ($r=,516$, $p<0.01$), ortaokul katılım toplam puanları ile lise katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,573$, $p<0.01$), üniversite katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,412$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur. Lise katılım toplam puanları ile üniversite katılım toplam puanları arasında da pozitif yönde ($r=,644$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Cilt: 5 Sayı: 15 Yıl:2015
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
April / May / June - Spring Summer Volume: 5 Issue: 15 Year: 2015

JEL CODE: I0-I00-I14-I23-I24 ID:221 K:275

PRINT ISSN NO: 2146-8508 ONLINE ISSN NO: 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 6. Erkek Öğretim Elemanlarının Çocukluk ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivitelere Katılım Toplam Puanları, Beden Kitle İndeksi (BKİ) ve Fiziksel Aktivite Düzeyi (FAD) Kolerasyon Test Sonuçları

		1	2	3	4	5	6
BKİ (1)	r	1					
	p						
FAD (2)	r	-,121	1				
	p	,210					
İKTP (3)	r	-,072	,044	1			
	p	,371	,591				
OKTP (4)	r	-,122	,085	,767(**)	1		
	p	,128	,378	,000			
LKTP (5)	r	-,008	,122	,597(**)	,765(**)	1	
	p	,919	,179	,000	,000		
ÜKTP (6)	r	-,083	,351(**)	,266(**)	,414(**)	,621(**)	1
	p	,302	,000	,001	,000	,000	

*p<0,05,**p<0,01,***p<0,001

Erkek öğretim elemanlarının fiziksel aktivite düzeyi ile üniversite katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,351$, $p<0.01$), ilkökulda fiziksel aktivitelere katılım toplam puanları ile ortaokul katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,767$, $p<0.01$), lise katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,597$, $p<0.01$) ve üniversite katılım toplam puanları arasında yine pozitif yönde

($r=,266$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur. Ortaokul katılım toplam puanları ile lise katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,765$, $p<0.01$), üniversite katılım toplam puanları arasında po-

zitif yönde ($r=,414$, $p<0.01$), lise katılım toplam puanları ile üniversite katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,621$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlik dönemindeki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kompozisyonlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının boy uzunluklarının ortalaması 164.11 ± 4.78 cm,

SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Cilt: 5 Sayı: 15 Yıl:2015
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
April / May / June - Spring Summer Volume: 5 Issue: 15 Year: 2015

JEL CODE: I0-I00-I14-I23-I24 ID:221 K:275

PRINT ISSN NO: 2146-8508 ONLINE ISSN NO: 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

vücut ağırlıklarının ortalaması 61.68 ± 11.43 kg ve beden kitle indeksi değerleri 22.87 ± 3.95 kg/m², erkek öğretim elemanlarının ise boy uzunluklarının ortalaması 176.14 ± 6.19 cm, beden ağırlığı ortalaması 81.75 ± 11.92 kg ve beden kitle indeksi değerleri 26.32 ± 3.40 kg/m² olarak bulunmuştur (Tablo1). Esen'in (2010), kadın öğretmenler üzerine

yaptığı çalışmaya katılan gönüllülerin boy ortalamaları $1,62 \pm 0,06$ m, beden ağırlığı ortalamaları ise $62,67 \pm 10,07$ kg; Cana'nın (2012), üniversitesi personelinin fiziksel aktivite düzeylerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmaya katılanların boy uzunluğu ortalamaları $173,64 \pm 7,21$ cm, beden ağırlığı ortalamaları $76,72 \pm 15,24$ kg; Öztürk ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının beden ağırlığı ortalaması $60,198 \pm 7,90$ kg, erkek öğretim elemanlarının beden ağırlığı ortalaması $83,841 \pm 14,96$ kg olarak tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının kadınların %23,7'si zayıf, %52,7'si normal, %18,3'ü hafif şişman ve %5,4'ü obez olduğu, erkeklerin ise %1,9'u zayıf, %35,0'ı normal, %51,0'ı şişman ve %12,1'i ise obez olduğu görülmüştür (Tablo 2). Şanlı'nın (2008), öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerini incelediği çalışmada, beden kitle indeksi 25 kg/m²'nin altında olan bireylerin %20,4'ünün fiziksel olarak aktif olmadığı görülürken, beden kitle indeksi 25 kg/m² ve üstü olan bireylerde bu oran %15,2'ye düşmektedir. Çolak ve arkadaşları

(2002) tarafından yapılan çalışmada, beden kitle indeksi değerleri erkeklerin %7'sinde <18.5 kg/m², %80.2'sinde 18.5-24.9 kg/m², %12.3'ünde 25-29.9 kg/m², ve %0.5'inde >30 kg/m²; kadınların %12'sinde <18.5 kg/m², %81.4'ünde 18.5-24.9 kg/m², %5.3'ünde 25-29.9 kg/m² ve %1.3'ünde ise >30 kg/m²; Öztürk ve arkadaşlarının (2003) çalışmasında, deneklerin beden kitle indeksleri kadınlarda $22,295 \pm 2,908$, erkeklerde ise $26,569 \pm 3,684$ olarak bulunmuştur. Vural ve arkadaşları (2010) masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin, erkeklerde kadınlara göre ve beden kitle indeksi 25 kg/m² ve üstü olanların da beden kitle indeksi 25 kg/m² altında olanlara göre daha yeterli olduğu saptamışlardır ($p < 0.05$). Sevimli (2008) sedanterler ve fiziksel aktiviteye katılan yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada, fiziksel egzersiz yapan bireyler ile sedanter yaşam süren bireylerin beden kitle indeksleri arasında anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir ($p < 0.05$).

Kadın öğretim elemanlarının % 41,9'u sedanter, %37,6'sı düşük seviyede aktif, %18,2'si orta seviyede aktif ve % 2,1'i yüksek seviyede olduğu, erkeklerin ise %36,3'ü sedanter, % 42,7'si düşük seviyede aktif, %19,1'i orta seviyede aktif ve %1,9'u ise yüksek seviyede aktif olduğu görülmüştür (Tablo 3). Öğretim elemanlarının cinsiyet farklılıklarına göre ilkökul ve ortaokulda fiziksel aktivitelere toplam katılım puanları arasında anlamlı farklılık bulunmazken, lise ve üniversitedeki

SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Cilt: 5 Sayı: 15 Yıl:2015
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
April / May / June - Spring Summer Volume: 5 Issue: 15 Year: 2015

JEL CODE: I0-I00-I14-I23-I24 ID:221 K:275

PRINT ISSN NO: 2146-8508 ONLINE ISSN NO: 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

fiziksel aktivite etkinlikleri arasında anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 4). Kadın ve erkek öğretim elemanlarının fiziksel aktivite düzeyi ile ilkökulda, ortaokulda, lisede ve üniversitede fiziksel aktivitelere toplam katılım puanları arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur (Tablo 5-6).

Şanlı (2008), öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisini incelediğinde; öğretmenlerin %17,1'inin fiziksel olarak aktif olmadığı, %63,9'unun fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu ve %19'unun da fiziksel aktivite düzeyinin sağlığını korumak için yeterli olduğu görülmektedir. 20-29 yaş aralığındaki bireylerin %60,0'nin 30-39 yaş aralığındaki bireylerin %66,7'sinin, 40 yaş ve üstü bireylerde %63,9'unun düşük fiziksel aktiviteye sahip olduğu görülmektedir. Kadın bireylerin %17,6'sının fiziksel olarak aktif olmadığı görülürken erkek bireylerde bu oran %16,4'e düşmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda, bayan ve erkek öğretmenlerin fiziksel olarak yeterince aktif olmadıkları ifade edilebilir. Memiş, (2007) öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, öğretim elemanlarının %35,9'unun sedanter ve %33,6'sının düşük düzeyde aktif, %16,5'inin orta düzeyde ve %14,0'ünün de yüksek düzeyde aktif olduğunu tespit etmiştir. Akademik unvanlara göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında manidar bir farklılık bulunmamasına rağmen, öğretim elemanları arasında profesörlerin en aktif grubu

temsil ettiği, ardından doçentler ve uzmanların geldiği, en az aktif grupları ise sırasıyla öğretim görevlileri, yardımcı doçentler, araştırma görevlileri ve okutmanların oluşturduğu belirlenmiştir. Vural ve arkadaşları (2010), yaptıkları çalışmada bireylerin %25,2'sinin fiziksel olarak aktif olmadığını, %48,9'unun fiziksel aktivite düzeyinin düşük ve %25,9'unun da fiziksel aktivite düzeyinin sağlığını korumak için yeterli olduğunu saptamışlardır. Bulut (2010), bir fizik tedavi ve rehabilitasyon eğitim ve araştırma hastanesinde görev yapan personelin fiziksel aktivite düzeyi ve ilgili faktörlerin belirlenmesini incelediği çalışmada, fiziksel aktivite yönünden rol modeli olabilecek bir grubun %33,0'ünün fiziksel aktivitesi orta düzeyde, %16,2'sinin ise düşük düzeyde bulunmuştur. Peltzer ve Mafuya (2012), Güney Afrika'daki yaşlı yetişkinlerde fiziksel hareketsizlik ile ilgili faktörleri incelemişlerdir. Araştırmada katılımcıların %60,5'inin düşük, %10,9'unun orta derece ve %28,6'sının yüksek oranda fiziksel aktivite yaptıkları, %55'inin ise hiç fiziksel aktivite yapmadıkları tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlik döneminde fiziksel aktivitelere katılımları yüksek seviyede olan öğretim elemanlarının yetişkinlik döneminde de aynı şekilde aktif olduğu, fiziksel aktivite düzeyleri düşük olan öğretim elemanlarının ise yetişkinlikte de aynı şekilde devam ettiği görülmektedir. Genel olarak bireylerdeki fiziksel aktivite düzeylerinin ilerleyen yaşla beraber alışkanlıkların devam ettirildiğini

SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Cilt: 5 Sayı: 15 Yıl:2015
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
April / May / June - Spring Summer Volume: 5 Issue: 15 Year: 2015

JEL CODE: I0-I00-I14-I23-I24 ID:221 K:275

PRINT ISSN NO: 2146-8508 ONLINE ISSN NO: 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

göstermektedir. Bu anlamda fiziksel aktivitelere katılımları yüksek seviyede olmasının fiziksel aktivite düzeylerinin devamlılığını etkilediği söylenebilir

KAYNAKÇA

BALTACI, G., VE DÜZGÜN, İ., (2008). Adölesan ve Egzersiz, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara: Klasmat Matbaacılık

BEK, N., (2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız, Ankara: Klasmat Matbaacılık

BULUT, S., (2010). Bir Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Görev Yapan Personelin Fiziksel Aktivite Düzeyi ve ilgili Faktörlerin Belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara

CANA, H., (2012). Sakarya Üniversitesi Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeylerini, Bazı Fiziksel Özelliklerini Ve Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Tespiti, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya

CHO, S., DIETRICH, M., BROWN, C. J. P., CLARK, C. A., and BLOCK, G., (2003). The Effect of Breakfast Type on Total Daily Energy Intake and Body Mass Index: Results from the Third National Health and Nutrition

Examination Survey (NHANES III), Journal of the American College of Nutrition, 22(4), 296-302

ÇOLAK, R., ÖZÇELİK, O., ASLAN, M., ve ÖZCAN, M., (2002). Genç Erişkinlerde Vücut Bileşimlerinin Değerlendirilmesinde Vücut Kitle İndeksi ve Biyoelektrik İmpedans Analizinin Karşılaştırılması, Fırat Tıp Dergisi, Cilt 7, Sayı 2, Sayfa(lar) 706-711, Elazığ.

DOĞAN, B., ve MORALI, S., (1998). Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla ilgili Tutumları ile Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları ile İncelenmesi, Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, BESBD

EDWARDS, P., and TSOUROS, A., (2006). Kentsel Çevrede Fiziksel Aktivite ve Aktif Yaşamın Desteklenmesi, Bilimsel Kanıtlar, Dünya Sağlık Örgütü.

ESEN, H.T., (2010). Karaman İl Merkezinde Milli Eğitime Bağlı İlköğretim Ve Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Bayan Öğretmenlerin, Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Karaman

MASSIE, J.E., (2002). The Relationship Between Childhood and Adolescent Physical Activity Experiences and Adult Physical Activity Levels, The Degree Doctor of Philosophy, Southern Illinois University, Carbondale

SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Cilt: 5 Sayı: 15 Yıl:2015
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
April / May / June - Spring Summer Volume: 5 Issue: 15 Year: 2015

JEL CODE: I0-I00-I14-I23-I24 ID:221 K:275

PRINT ISSN NO: 2146-8508 ONLINE ISSN NO: 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

MEMİŞ, A.U., (2007). Çocukluk ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivite Deneyimleri ile Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki, Gazi Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara

MENGÜTAY, S., (2006). Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları

ÖZTÜRK, M., AVCI, S., ve ATAMAN, B. H., (2003). İstanbul Üniversitesi Öğretim Elemanlarının Unvanlarına Ve Meslek Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. İ.Ü.Spor Bilim Dergisi,11;3(ös)183-187

PELTZER, K., and MAFUYA, P.N., (2012). Physical inactivity and associated factors in older adults in South Africa, African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance (AJPHERD) Vol. 18, No. 3 (September), 2012, pp. 447-460

SAYGIN, Ö., ve DÜKANCI, Y., (2009). Kız Çocuklarda Sağlık İlişkili Fiziksel Uygunluk ve Fiziksel Aktivite Yoğunluğu İlişkisinin Değerlendirilmesi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6, 1

SEVİMLİ, D., (2008). Sedanterler ve Fiziksel Aktiviteye Katılan Yetişkinlerin Beden Kitle İndeksinin Belirlenmesi, 7(6): 523-528

ŞANLI, E., (2008). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş Cinsiyet Ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara

TUNAY, B.V., (2008). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü. Ankara: Klasmat Matbaacılık

VURAL, Ö., ELLER, S., ve GÜZEL, A.N., (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Yaşam Kalitesi İlişkisi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010, VIII (2) 69-75,Ankara

ZORBA, E., (2006). Vücut Yapısı Ölçüm Yöntemleri Ve Şişmanlıkla Başa Çıkma, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları, s:227-228

ZORBA, E. ve SAYGIN, Ö., (2013). Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk, Ankara:Fırat Matbaacılık