YAŞLI BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İRDELENMESİ¹

ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS IN ELDERLY INDIVIDUALS BY SOME VARIABLES

Zeynep Senem SÖYLEYİCİ

Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü Isparta / Türkiye

ORCID ID: 0000-0002-9783-1665

Öz: Amaç: Bu çalışmada; yaşlı bireylerde fiziksel aktivite düzeylerinin bazı değişkenlere göre irdelenmesi amaçlanmıştır. **Yöntem:** Araştırmaya kolayda örnekleme metoduyla Isparta ilinde yaşayan 65 yaş üstü 112 gönüllü katılmıştır. Araştırmada fiziksel aktivite düzeyleri belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA -International Physical Activity Questionnaire) kullanılmıştır. Fiziksel aktivite düzeyini belirleyici bu parametreler ile demografik sorulardan elde edilen cevaplara dayalı değişkenleri karşılaştırmak amacıyla 'Bağımsız t Testi' ile 'Anova' testleri kullanılmıştır. Bunun yanı sıra sürekli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 'Pearson korelasyon' testi uygulanmıştır. **Bulgular:**Yapılan analizler doğrultusunda araştırmaya katılan kadınların toplam MET skoru; $1109,7 \pm 1076,8$ iken, erkeklerin $1682,3 \pm 1888,8$ olduğu bulunmuş, erkeklerin fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksek olduğu tespit edilmiş, kilo arttıkça BKİ'nin ve toplam MET'in arttığı, yaş azaldıkça toplam MET puanının arttığı, spor yapma saati arttıkça BKİ ve toplam MET puanının arttığı bulunmuştur. **Sonuç:** Araştırma grubunun medeni durum, sigara içme, alkol içme, meslek durumu, gelir durumu, eğitim durumu, beslenme tercihi ve BKİ sınıflarının MET değerleri üzerinde etkisi olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yaşlı, Birey, Fiziksel Aktivite

Abstract: Aim: In this study; it is aimed to examine the physical activity levels in elderly individuals according to some variables. **Method:** 112 volunteers over 65 years of age living in the province of Isparta participated in the sampling method. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used to determine the level of physical activity in the study. 'Independent t Test' and 'Anova' tests were used to compare the variables that determine physical activity level and the answers based on the variables obtained from demographic questions. In addition, 'Pearson Correlation' test was applied to examine the relation between continuous variables. **Findings:** The total MET score of the women participating in the survey according to the analyzes made; $1109,7 \pm 1076,8$, while men were found to be $1682,3 \pm 1888,8$. Male physical activity levels were found to be higher, weight gain increased BMI and, total MET score increased as age decreased, sport as the time of the day increased, BMI and total MET scores increased. **Result:** It was determined that the research group had no effect on marital status, smoking, alcohol drinking, occupational status, income status, educational status, nutritional preference and MET values of BMI classes.

Key Words: Elderly, Individual, Physical Activity

Doi: 10.17363/SSTB.2018.2.4

- (1) **Sorumlu Yazar:** Zeynep Senem SÖYLEYİCİ, Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü; Isparta / Türkiye, z.senem@hotmail.com, **Geliş Tarihi / Received:** 30.02.2018, **Kabul Tarihi / Accepted:** 15.06.2018, **Makalenin Türü:** Type of article (Araştırma – Uygulama / Research -Application) **Çıkar Çatışması / Conflict of Interest:** Yok / None **Etik Kurul Raporu/ Ethics Committee:** Yok / None

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

April - May - June Issue: 27 Spring Summer Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Nisan - Mayıs - Haziran Sayı: 27 İlkbahar Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:386 K:289

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

GİRİŞ

Yaşlılık, morfolojik, fizyolojik ve patolojik değişikliklerin olumsuz yönde ilerlediği, çeşitli hastalıkların birleştiği, fiziksel ve ruhsal yeteneklerin gerilediği bir yetmezlik olayı olarak değerlendirilmektedir (Aylaz ve diğ., 2005:117-183). Yaşlılık yaşamın doğal bir süreci olup her canlının geçireceği bir dönemdir. Bu dönemi fiziksel aktivite düzeyi yönünden olabildiğince yüksek seviyede geçirmek sağlıklı yaşlanma ve bireyin yaşam kalitesi için oldukça önemlidir (Koçak ve diğ., 2010: 46-54).

Fiziksel aktivite, sağlıklı yaşam biçiminin önemli bir kistasıdır. Düzenli fiziksel aktivite kardiyovasküler hastalıkları, obeziteyi önleyerek bazı sağlık sorunlarının meydana gelmesinin önüne geçmekte, bazı kanser türlerinin önlenmesi ve tedavisinde rol oynamakla birlikte bireyin hayata pozitif bakarak stresle baş çıkmasına yardımcı olur (Kilpelainen ve diğ., 2011, Denton,2013:121-133, Moore, 2010:933). Hareketsiz yaşam biçimi birçok hastalığı beraberinde getirdiği ve tedavi hizmetlerinin maliyetini arttırdığı bilinmektedir. Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam biçiminin temel faktörü olduğu bilinmekte, fiziksel aktivite düzeyi yüksek bir toplumun sağlık harcamalarının ciddi boyutta azaldığı söylenebilir (Asiabi, 2012:24).

Hareketli bir yaşam biçimi insanoğlunun yaşamını uzatan önemli bir unsur olarak görülmüştür. Düzenli yapılan fiziksel aktivite erken ölümlerin önüne geçmekte, bireyin yaşam kalitesinin yüksek olarak devam ettirmesine destek olmaktadır (Özer, 2010:33, Daley, 2002:262). Fiziksel aktivite yaşlı bireylerde yaşam kalitesi ve sağlıkla ilgili değiştirilebilir davranışsal faktörler olarak olarak tanımlanmaktadır (Soyuer, 2008:214-217). Yaşlanmayla birleşen tüm fiziksel gerilemenin yarısı, fiziksel aktivite seviyesi uygun bir seviyede tutulabilirse önlenmektedir (Hirayama ve diğ., 2008:218). Yaşlılarda, düzenli fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam sürmeleri için pozitif bir etkisi olduğu bilinmektedir.

Bu araştırma; yaşlı bireylerde fiziksel aktivite düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırmaya gönüllülük esasına dayalı olarak kolayda örnekleme metoduyla Isparta ilinde yaşayan 65 yaş üstü 112 gönüllü katılmıştır. Araştırmaya katılan gönüllülerin yaş ortalaması 68.13 ± 3.64 'dür. Araştırma grubunun fiziksel aktivite düzeyleri, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) ile belirlendi (Craig ve diğ.,2003:1381-1395). Uluslararası geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Craig ve arkadaşları tarafından yapılan bu anket için, Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalış-

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

April - May – June Issue: 27 Spring Summer Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Nisan – Mayıs – Haziran Sayı: 27 İlkbahar Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:386 K:289

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

maları Öztürk tarafından üniversite öğrencilerine yapılmıştır (Öztürk, 2005:166, Karaca ve diğ.,2007:68-84). Anketin sekiz versiyonu olmakla birlikte; dört kısa ve dört uzun form olarak geliştirilmiştir. Bunlar telefonla sorgulama, görüşme ve kendi kendine uygulanabilir yöntemler olarak bilinmektedir. Ayrıca “son 7 gün” veya “herhangi bir haftada” biçimli soru tipleri de bulunmaktadır (Öztürk, 2005:166, Craig ve diğ.,2003:1381-1395). Bu araştırmada, anketin kendi kendine uygulanabilen ve fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesinde son yedi günü içeren kısa formu kullanılmıştır. Bu form yedi sorudan meydana gelmektedir. Oturma, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivi-

telerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Bunun yanı sıra fiziksel aktivite düzeyi hakkında daha fazla fikir sahibi olmak amacıyla demografik sorulardan elde edilen cevaplarla her bir katılımcının beden kütle indeksi hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi: Fiziksel aktivite düzeyini belirleyici bu parametreler ile demografik sorulardan elde edilen cevaplara dayalı değişkenleri karşılaştırmak amacıyla ‘Bağımsız t testi’ ile ‘Anova’ testleri kullanılmıştır. Bunun yanı sıra sürekli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ‘Pearson korelasyon’ testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Dağılımları

Demografi		f	%
Cinsiyet	Kadın	44	39,3
	Erkek	68	60,7
Medeni Durum	Bekâr	12	10,7
	Evli	87	77,7
	Boşanmış	13	11,6
Aylık Gelir	0-300 TL	2	1,8
	301-500 TL	1	0,9
	501-1000 TL	15	13,4
	1001 TL ve üzeri	94	83,9

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

April - May – June Issue: 27 Spring Summer Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Nisan – Mayıs – Haziran Sayı: 27 İlkbahar Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:386 K:289

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Eğitim Durumu	İlkokul	21	18,8
	Ortaokul	17	15,2
	Lise	44	39,3
	Lisans	27	24,1
	Yüksek Lisans	1	0,9
	Doktora	2	1,8
Meslek Durumu	Memur	8	7,1
	Esnaf	18	16,1
	İşçi	1	0,9
	Emekli	70	62,5
	Çalışmıyor	15	13,4
Beslenme Tercihi	Etçil	6	5,4
	Otçul	14	12,5
	Her ikisi	92	82,1
Uyku süreleri	4-6 saat	12	10,7
	6-8 saat	66	58,9
	8-10 saat	30	26,8
	10 saat ve üzeri	4	3,6
Sigara İçme	Evet	29	25,9
	Hayır	63	56,3
	Bırakmış	20	17,9
Alkol İçme	Evet	14	12,5
	Hayır	80	71,4
	Bırakmış	18	16,1

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

April - May – June Issue: 27 Spring Summer Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Nisan – Mayıs – Haziran Sayı: 27 İlkbahar Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:386 K:289

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Spor Yapma	Hayır	63	56,3
	2 saat	12	10,7
	3 saat	5	4,5
	4 saat	2	1,8
	5 saat	12	10,7
	6 saat	2	1,8
	7 saat	9	8
	8 saat	7	6,3

Tablo 1'in Devamı: Araştırma Grubunun Demografik Dağılımları

Kronik bir hastalığınız var mı?	Demografi	f	%
	Hayır	79	70,5
	Kalp	3	2,7
	Şeker	10	8,9
	Migren	2	1,8
	Astım	2	1,8
	Tansiyon	9	8
	Kolesterol	2	1,8
	Böbrek	2	1,8
	Kalp ve şeker	1	0,9
	Tansiyon ve şeker	1	0,9
	Tansiyon ve kolesterol	1	0,9

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

April - May – June Issue: 27 Spring Summer Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Nisan – Mayıs – Haziran Sayı: 27 İlkbahar Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:386 K:289

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Operasyon geçirdiniz mi?	Hayır	70	62,5
	By pass	12	10,7
	Boyun Fıtığı	1	0,9
	Katarak	5	1,8
	Safra Kesesi	3	2,7
	Burun	2	1,8
	Troid	1	0,9
	Hemoroid	1	0,9
	Böbrek	2	1,8
	Apandisit	3	2,7
	Menüsküs	2	1,8
	By pass ve boyun fıtığı	3	2,7
	Katarak ve safra kesesi	3	2,7
	Apandisit ve hemoroid	2	1,8
	Migren ve burun	2	1,8
	Toplam	112	100

Tabloya göre; araştırma grubunun %39,3'ü kadın, %60,7'si erkek, %77,7'si evli, %83,9'u 1001 TL ve üzeri aylık gelire sahip, %39,3'ü lise mezunu, %62,1' i emekli, %82,1'i hem etçil hem otçul, 58,9'u 6-8

saat arası uyku sürelerinin olduğu, %56,3'ü sigara içmedikleri, %71,4'ü alkol içmediği ve %56,3'ü spor yapmadığı, %70,5'i kronik hastalığa sahip olmadığı, %62,5'i operasyon geçirmediği tespit edilmiştir.

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

April - May – June Issue: 27 Spring Summer Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Nisan – Mayıs – Haziran Sayı: 27 İlkbahar Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:386 K:289

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 2. Araştırma Grubunun BKİ ve MET Sınıfları Dağılımları

	Demografi	f	%
BKİ Sınıfları	Normal	34	30,4
	Hafif Şişman	65	58
	1.derece şişman	11	9,8
	2.derece şişman	2	1,8
	Toplam	112	100
MET Sınıfları	İnaktif	37	33
	Minimal Aktif	45	40,2
	Çok aktif	30	26,8
	Toplam	112	100

Araştırma grubunun beden kitle indeksi dağılımı incelendiğinde; %58'i hafif şişman,%30,4'ü normal, %9,8'i I. derece

şişman, %1,8'i II. derece şişman sınıfına girdiği, %40,2'i minimal aktif , %33'ü inaktif, %26,8'i çok aktif olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Araştırma Grubunun Çeşitli Değişkenlere Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi Analizi

Parametreler		Yaş(yıl)	Vücut ağırlığı(kg)	Adet Sigara	Spor Yapma
BKİ(kg/m2)	r	0,071	0,690	-0,268	0,206
	p	0,455	0,000*	0,169	0,029*
	n	112	112	28	112
TOPLAM MET(kcal/s)	r	-0,255	0,337	0,062	0,588
	p	0,007*	0,000*	0,754	0,000*
	n	112	112	28	112

Tablo 3'e göre; kilo arttıkça BKİ'nin ve toplam MET'in arttığı, yaş azaldıkça toplam MET puanının arttığı, spor yapma saati art-

tıkça BKİ ve toplam MET puanının arttığı tespit edilmiştir.

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

April - May – June Issue: 27 Spring Summer Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Nisan – Mayıs – Haziran Sayı: 27 İlkbahar Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:386 K:289

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 4. Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Met Değerlerinin Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	p
Toplam MET	Kadın	44	1109,7 $\pm$ 1076,8	-2,040	,044*
	Erkek	68	1682,3 $\pm$ 1888,8		

Araştırma grubunun cinsiyete göre MET değerleri karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.05$).

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

April - May - June Issue: 27 Spring Summer Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Nisan - Mayıs - Haziran Sayı: 27 İlkbahar Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:386 K:289

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 5. Araştırma Grubunun Çeşitli Değişkenlere Göre MET Değerlerinin Karşılaştırılması

Toplam MET	Karşılaştırma Değişkeni		N	$\bar{X} \pm Ss$	F	p
	Medeni Durum	Bekâr	12	1096,083± 807,301	0,501	0,607
		Evli	87	1538,609±1807,742		
		Boşanmış	13	1247,692± 749,096		
	Sigara İçme	Evet	29	1365,465±1169,484	1,369	0,259
		Hayır	63	1326,396±1609,043		
		Bırakmış	20	2003,525±2195,103		
	Alkol İçme	Evet	14	875,035±625,390	1,530	0,221
		Hayır	80	7920±1461,906		
		Bırakmış	18	7920±2365,322		
	Meslek Durumu	Memur	8	1262,75±574,753	1,290	0,279
		Esnaf	19	1918,4±2351,218		
		Emekli	70	1529,14±1596,98		
		Çalışmıyor	15	770,533±914,13		
	Gelir Duru- mu	0-300 TL	2	99	0,980	0,405
		301-500 TL	1	33		
		501-1000 TL	15	1155,233±766,862		
		1001TL ve üzeri	94	1549,707±1739,899		
	Eğitim Durumu	İlkokul	21	854,619±814,626	2,029	0,080
		Ortaokul	17	1723,058±2419,288		
		Lise	44	1231,602±1074,493		
		Lisans	27	2182,037±2104		
		Yüksek Lisans	1	1039,5		
		Doktora	2	924		
	Beslenme Tercihi	Etçil	6	561±592,898	2,499	0,087
		Otçul	14	2210,357±2091,2		
		Her ikisi	92	1401,31±1575,921		
	BKİ Sınıfları	Normal	34	1312,632±1167,96	1,051	0,373
		Hafif Şişman	65	1411,784±1596,427		
		1.derece şişman	11	2262,409±2842,517		
2.derece şişman		2	975±538,815

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

April - May - June Issue: 27 Spring Summer Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Nisan - Mayıs - Haziran Sayı: 27 İlkbahar Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:386 K:289

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Araştırma grubunun çeşitli değişkenlere göre MET değerleri karşılaştırıldığında; medeni durum, sigara içme, alkol içme, meslek, gelir, eğitim durumları, beslenme tercihi ve BKİ sınıfları arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

TARTIŞMA

Araştırmada yaşlıların sosyo demografik özellikleri, fiziksel aktivite düzeyleri ve aralarındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya katılan kadınların toplam MET skoru; $1109,7 \pm 1076,8$ iken, erkeklerin $1682,3 \pm 1888,8$ olduğu tespit edilmiş ve aralarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Benzer bir çalışmada cinsiyetler arası UFAA skorlarında fark olmamasına rağmen; kadınların orta düzey fiziksel aktivite seviyesinin altında, erkeklerin ise orta düzey fiziksel aktivite seviyesinde olduğu tespit edilmiştir (Koçak ve diğ., 2010; 50). Savcı ve arkadaşlarının 2010 yılında yapmış olduğu çalışmada erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara oranla belirgin olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Fiziksel aktivitenin sağlık açısından fayda sağlayabilmesi için haftanın en az üç günü 30 dakika ve üzerinde orta düzeyde fiziksel aktivite yapılması gerekmektedir (Driskell, 2005:798-801). Brezilya'da UFAA kullanılarak yapılan bir çalışmada 20-70 yaş arasın-

daki 3182 kişinin % 41'inde fiziksel inaktivite olduğu belirlenmiştir (Hallal ve diğ., 2003:1894-1900).

Araştırma grubunun çeşitli değişkenlere göre MET değerlerinin karşılaştırıldığında; medeni durum, sigara içme, alkol içme, meslek durumu, gelir durumu, eğitim durumu, beslenme tercihi ve BKİ sınıfları arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). MET değerlerinin mesleğe göre karşılaştırıldığında emeklilerin daha yüksek değere sahip olduğu tespit edilmiştir. Emekliler zamanının çoğunu ev dışında geçirdikleri ve çalışmayanlara oranla daha aktif oldukları belirlenmiştir (Koçak ve diğ., 2015). Huzurevinde kalan yaşlılara yapılan bir çalışmada aylık geirin fiziksel aktivite üzerine herhangi bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir (Soyuer, 2008:214-215). Bu bağlamda çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Hallal ve arkadaşlarının 2003 yılında yaptığı araştırmada; fiziksel inaktivite ile BKİ arasında bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmamızda spor yapma saati arttıkça MET değerinin arttığı tespit edilmiştir. Sağlıklı yaşlılığın mühim olan belirteçlerinden biri düzenli egzersizlerdir. Antrenman programı, ulaşılması istenen hedefe, bireyin fiziksel ya da fonksiyonel uygunluk düzeyine, sağlık durumuna, istekliliğine ve antrenman adaptasyonuna göre düzenlenerek fiziksel uygunluk bileşenlerinin geliştirecek biçimde

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

April - May - June Issue: 27 Spring Summer Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Nisan - Mayıs - Haziran Sayı: 27 İlkbahar Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:386 K:289

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

planlamanın yapılması gerektiği belirtilmektedir (Toraman, 2008:137-140).

Araştırmaya katılan yaşlıların %25,9'u sigara içtiği, %56,3'ü sigara içmediği, %17,9'u sigarayı bıraktığını belirtmiş, günlük içilen sigara miktarının beden kitle indeksine ve toplam MET değeri üzerine herhangi bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Yaşlıların sağlık durumunu değerlendirilmesine yönelik yapılan bir araştırmada; %45,3'ü sigara kullanmadığı, 54,7'sinin sigara içtiği tespit edilmiştir.

SONUÇ

Araştırmanın sonucunda; cinsiyete göre MET değerleri karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmuşken, erkeklerin fiziksel aktivite düzeyleri kadınlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiş, kilo arttıkça BKİ'nin ve toplam MET'in arttığı, yaş azaldıkça toplam MET puanının arttığı, spor yapma saati arttıkça BKİ ve toplam MET puanının arttığı bulunmuştur.

Araştırma grubunun medeni durum, sigara içme, alkol içme, meslek durumu, gelir durumu, eğitim durumu, beslenme tercihi ve BKİ sınıflarının MET değerleri üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

ASİABİ, S.R., (2012). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam

biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Ankara

AYLAZ, R., GÜNEŞ, G., KARAOĞLU, R., (2005). Huzurevinde yaşayan yaşlıların sosyal, sağlık durumları ve günlük yaşam aktivitelerinin değerlendirilmesi. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 12(3): 177-183

CRAIG, C.L., MARSHALL, A.L., SJOSTROM, M., BAUMAN, A.E., BOOTH, M.L., AINSWORTH, B.E., PRATT, M., EKELUND, U., YNGVE, A., SALLIS, J.F., OJA, P., (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Medicine And Science In Sport And Exercise. 35(8):1381-1395

DALEY, A.J., (2002). Exercise Therapy and Mental Health In Clinical Populations: Is Exercise Therapy A Worthwhile Intervention, Advances In Psychiatric Treatment, (8): 262-270

DENTON, S.J., TRENELL, M.I., PLOTZ, T., SAVORY, L.A., BAILEY, D.P., KERR, C.J., (2013). Cardiorespiratory fitness is associated with hard and light intensity physical activity but not time spent sedentary in 10-14 year old schoolchildren:

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

April - May - June Issue: 27 Spring Summer Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Nisan - Mayıs - Haziran Sayı: 27 İlkbahar Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:386 K:289

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

the HAPPY study. Public Library of Science Medicine One, 8 (4): 121-133

Türkiye Klinikleri J Sport Dergisi. 2(1): 46-54

DRISKELL, JA., KİM, YN., GOEBEL, KJ., (2005). Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. J Am Diet Assoc; (105): 798-801

HALLAL, PC., VİCTORA, CG., WELLS, JC., LİMA, RC., (2003). Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. Med Sci Sports Exerc; (35): 1894-1900

HİRAYAMA, F., LEE, A.H., BİNNIS, CW., (2008). Physical activity of adults aged 55 to 75 years in Japan. J Phys Ther Sci. 20(4): 217-224

KARACA, A., TURNAGÖL, H., (2007). Çalışan Bireylerde Üç Farklı Fiziksel Aktivite Anketinin Güvenirliği Ve Geçerliliği. Spor Bilimleri Dergisi, 18(2): 68-84

KİLPELAİNEN, T.O., Qİ, L., BRAGE, S., SHARP, S.J., SONESTEDT, E., DEMERATH, E., ve diğ., (2011). Physical activity attenuates the influence of FTO variants on obesity risk: a meta-analysis of 218,166 adults and 19,268 children. Public Library of Science Medicine, 8 (11): 455-463

KOÇAK, F., ÖZKAN, F., (2010). Yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi.

MOORE, S.C., GİERACH, G.L., SCHATZKİN, A., MATTHEWS, C.E., (2010). Physical activity, sedentary behaviours, and the prevention of endometrial cancer. British Journal of Cancer, 103(7): 933-938

ÖZER, K., (2010). Fiziksel Uygunluk. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, ss.33-36

ÖZTÜRK, M., (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı, Ankara

SAVCI, S., ÖZTÜRK, M., ARIKAN, H., İNCE, D., TOKGÖZOĞLU, L., (2010). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. Türk Kardiyol Derneği Dergisi. 34(3): 166-172

SOYUER, F., SOYUER, A., (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 15(3): 219-224

TORAMAN, N.F., (2008). Exercise-fitness Program Development In Older Adults. Türkiye Kinikleri J Med Sci; 28(6): 137-140

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

April - May – June Issue: 27 Spring Summer Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Nisan – Mayıs – Haziran Sayı: 27 İlkbahar Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:386 K:289

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

EXTENDED ABSTRACT

Objective: In this study; it is aimed to examine the physical activity levels in elderly individuals according to some variables. **Method:** 112 volunteers over 65 years of age living in the province of Isparta participated in the research based on volunteerism. The average age of the volunteers participating in the survey is 68.13 ± 3.64 . The study group's physical activity levels were determined by the International Physical Activity Questionnaire (Craig et al., 2003: 1381-1395). For this survey, conducted by the International validity and reliability study of Craig et al, validity and reliability study of university students in Turkey are made by Ozturk (Ozturk, 2005: 166, Khan et al., 2007: 68-84). With eight versions of the questionnaire; four short and four long forms. These are known as telephone inquiry, interview and self-applicable methods. There are also questionnaires in the form of "last 7 days" or "any week" (Öztürk, 2005: 166, Craig et al., 2003: 1381-1395). In this study, the short form containing the last seven days was used in the self-administered questionnaire and in the assessment of the level of physical activity. This form comes from seven questions. It provides information on seating, walking, moderate intensity activities and time spent in severe activities. In addition, the body mass index of each participant was calculated by the responses obtained from the demographic questions to have more ideas about the level of physical activity. 'Independent t test' and 'Anova' tests were used to compare the variables that determine physical activity level and the answers based on the answers obtained from demographic questions. In addition to this, 'Pearson correlation' test was applied to examine the relation between continuous variables. **Findings:** 39,3% of the study group were female, 60,7% were male, 77,7% were married, 11,6% were divorced, 10,7% were single, 83,9% were 1001 TL 13,4% 500-1001 TL, 0,9% 301-500 TL, 1,8% 0-300 TL monthly income, 39,3% high school graduate and% Of the students have graduated from junior high school, 24.1% have a bachelor degree, 0,9% graduate, 1.8% have a doctorate degree and 18,8% are primary school graduates. 62.5% of the participating groups were retired, 16.1% were artisans, 13.4% were not working, 7.1% were civil servants, 0.9% were workers, 82.1% 12,5% were carnivorous, 5,4% were carnivorous, 58,9% were sleeping 6-8 hours, 10,7% were sleeping 4-6 hours, 26% , 8 for 8-10 hours of sleep, 3.6% for 10 hours and over sleeping period. It was determined that 56,3% of the research group did not smoke, 17,9% quit smoking, and 25,9% smoke cigarettes. When alcohol drinking distribution is examined; 71,4% were not drinking alcohol, 16,1% were drinking alcohol and 12,5% were drinking alcohol. 56.3% of the participants did not play sports, 10.7% made 2 hours a week, 4.5% made

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

April - May - June Issue: 27 Spring Summer Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Nisan - Mayıs - Haziran Sayı: 27 İlkbahar Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:386 K:289

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

3 hours a week, 1.8% made 4 hours a week, 10.7% he had 5 hours a week, 1.8% made 6 hours a week, 8% made 7 hours a week, and 6,3% 8 hours a week. When the chronic illness of the study group is examined; 70.5% have no chronic disease, 2.7% heart, 8.9% diebetus mellitus, 1.8% migraine, cholesterol, kidney, asthma, 0.9% and cholesterol, blood pressure and sugar, heart and diabetes. In the study group, 62.5% had no operation, 10.7% had by-pass surgery, 2.7% had gallbladder surgery, appendectomy, bypass and cervical surgery, cataract and biliary surgery, 1.8% nose surgery, meniscus surgery, migraine and nose surgery. When the body mass index distribution of the study group is examined; 58% were mildly obese, 30,4% were normal, 9,8% were first-degree obese, 1,8% were II. it has been determined that it has entered the grade of fat. It was determined that 40.2% of the participating groups were minimally active, 33% were inactive and 26.8% were very active. The total MET score of the women participating in the survey according to the analyzes made; $1109,7 \pm 1076,8$, while it was found that male was $1682,3 \pm 1888,8$, male physical activity levels were found to be higher than women. It was determined that as the weight of the study group increased, the body mass index and total MET score increased, as the age of the research group decreased, the total MET scores increased and as the ages sport hours increased, the body mass index and total MET scores increased. It was determined that the research group had no effect on the MET values of marital status, smoking, alcohol drinking, occupational status, income status, education status, nutrition preference and body mass index classes.