

DOKTORLARIN SPOR YAPMA ALIŞKANLIKLARI VE
SAĞLIKLI YAŞAM DÜZEYLERİ¹WORKING OUT(EXERCISING) HABITS OF PHYSICIANS AND
THEIR LEVELS OF HEALTH IN LIFE*Mikail TEL**Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Elazığ/Türkiye*

Öz: Bu araştırmanın amacı doktorların spor yapma ve sağlıklı yaşam düzeylerini belirlemektir. Araştırmaya Elazığ ilinde görev yapan 893 doktordan 123 kişiye anket uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS istatistik paket programı kullanılmış ve aritmetik ortamında % ve frekans uygulanmıştır. Doktorlar, erkek, orta yaş grubunda, evli, uzman ve pratisyen ağırlıklı bir dağılım göstermektedir. Doktorların %43.9' u hiç spor yapmadıklarını, %31.7 sinin de arasıra sportif etkinliğe katıldıkları belirlenmiştir. Sportif aktivitelere katılanların ise ağırlıklı olarak 30 dakika, akşam saatlerinde spor yaptıkları belirlenmiştir. Doktorların %84.6' sının herhangi bir sağlık problemi olmadığı belirlenmiştir. %15.4' ün de ise yüksek tansiyon, obezite ve kalp hastalıkları başta olmak üzere sıralanmaktadır. Araştırmaya katılan doktorların vücut kitle indeksi ortalaması 25.82 olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan doktorların hafif kilolu olduklarını söyleyebiliriz. Doktorların %63.4' nun sigara içmedikleri, %75.6' sında hiç alkol kullanmadıkları belirlenmiştir. Doktorların spor etkinliklerini izlenme oranları, spor etkinliklerine katılma oranlarından fazla olduğu belirlenmiştir. Doktorlar arasında sportif etkinlikler daha fazla oranlarda izlenmektedir. Araştırmaya katılan doktorların spor yapma amaçları içerisinde ön plana çıkan sağlığını koruma isteği, sporu sevme, zevk alma maddeleri ön plana çıkmaktadır. Bu sonuç yapılan çalışmalarla paralellik göstermektedir. Araştırmaya katılan doktorların yaptıkları en fazla sportif etkinlik yürüme egzersizidir. İkinci sırada ise futbol (amatör- halı saha) sporu gelmektedir. Üçüncü sırada ise evde yapılan egzersizler (koşu bandı- bisiklet gibi) gelmektedir.

Anahtar Kelimeler: Doktor, Sağlıklı Yaşam ve Doktorlar, Spor Yapma Alışkanlığı ve Doktorlar

Abstract: The purpose of this research is to determine the levels of working (exercising) out and wellness in life of physicians. In this study, 123 out of 893 physicians in Elazığ province were surveyed. In the analysis of the data, SPSS statistical software and % and frequency were applied in the arithmetic environment. Physicians ranged between male, middle-aged, married, specialists and practitioners, in weighed distribution. 43.9% of the physicians stated that they never exercised, and 31.7% of them said that they participated in sportive activities occasionally. It's been determined that these participants in sporting activities did so mostly for 30 minutes, at evening hours. It's been determined that 84.6% of physicians did not have any health problems. 15.4% of them however had high blood pressure, obesity and heart disease. The body mass index of physicians who participated in the study was calculated as an average 25.82. We can say that the physicians who participated in the survey were slightly overweight. It's also been found out that 63.4% of physicians did not smoke, and 75.6% of them didn't drink any alcohol. It's been found out that for physicians, the rate of watching sports activities, exceeded their levels of participation in them. Sports events are watched at a higher rate among physicians. The prominent reasons for physicians' sports activities can be listed as the desire to protect one's health, the love and enjoyment of sports. This result is in line with studies. The most popular sportive activity done by physicians participating in the survey is walking exercises. The second is football (amateur- astroturf). And the third is the exercises carried out indoors (running mill- exercise bike).

Key Words: Physician, Healthy Life And Physicians, Working Out (Exercising) Habits And Physicians

Doi: 10.17363/SSTB.2015159750

- (1) **Sorumlu Yazar:** Mikail TEL, Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Elazığ / Türkiye mtel@firat.edu.tr - mikailtel@gmail.com / **Geliş Tarihi / Received:** 09.12.2014 / **Kabul Tarihi / Accepted:** 27.02.2015 / **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: 10-100-I18 ID:219 K:272

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

Meslek sahibi olmak toplumdaki yaşayan bireyler arasında önemlidir. Toplum tarafından sevilen bir mesleğe sahip olmak ekonomik, sosyal, politik farklı açılardan bireye farklı ayrıcalıklar sağlar. Ayrıca beraberinde prestij getirir(Arslan,2001). İnsanın toplum içinde oynadığı rol prestiji, zayıflığı, güçlülüğü onun toplum içerisindeki sosyal statüsünü güçlü veya zayıf kılar (Sevim ve Dayı, 2009). Meslek, insanın sadece kişisel yaşamı üzerinde değil, çevresi ile olan ilişkilerinde de önemlidir. İnsanın toplum içindeki statüsünde icra ettiği mesleğin rolü göz ardı edilemez (Özsoy,2004).

Doktorluk mesleği de halk arasında prestiji yüksek saygın bir meslek olarak görülmektedir. Yapılan araştırmada öğrencilerin büyük oranlarda doktorluk mesleğini tercih etmek istedikleri belirtilmiştir (Çoban, 2004). Doktorlar, halkımız tarafından kutsal sayılan doktorluk mesleğini yerine getiren meslek sahipleridir.Doktorluk mesleğini yerine getiren kişiler insanların sağlıklarını korumaları için önlem alırlar ve onlara önerilerde bulunup, hastalıklara teşhis koyarak tedavi edilmesinde yardımcı olmaktadır. Ayrıca bulaşıcı hastalıkları önlemek, acil hastalara yer, zaman önemli olmaksızın müdahale etmek olarak sıralanabilir.¹

Toplumumuzda Sağlık hizmetlerinde çalışan personelden beklentiler yüksektir. Sağlık çalışanlarından sorumluluk duygusu olan, insana saygı duyan, istekle çalışan, insanve hasta haklarına sahip çıkan,

¹ (<http://doktormeslegi.nedir.com>).

çevresini koruyan ve sağlıklı çevre koşullarının oluşmasında birey olarak ve bir meslek üyesi olarak en üst düzeyde sağlık hizmetisunma çabası içinde olması beklenmektedir(Özkaraca, 2009).

Doktorluk, bir bilimsel bilgi ve beceri bütünü olmasının yanısıra, aynı zamanda moral değerlerin de sergilendiği özgül bir alandır. Bir başkadeyişle doktorlardan sadece makul bir düzeyde bir tıp bilgisine ve becerilere sahipolmaları beklenmemekte, buna ek olarak hekim kimliğine uygun düştüğü kabuledilmiş bulunan bir takım moral değerleri de sergilemeleri beklenmektedir (Sevim ve Dayı, 2009).

Bir profesyonel olarak hekim, temel olarak sağlık konusunda belirli eğitimalmış, bilgi ve beceri kazanmış, amacı insanlara sağlık konusunda yardım etmek olanbir mesleğin üyesidir. Hekimin rolleri ve sorumlulukları bellidir ve hekimler sahipolduğu bilgisi ve becerilerini sürekli yenilemelidir (Özkaraca, 2009). Doktorların daha iyi hizmet vermeleri için sağlıklı, verimli olmaları önemlidir. Sağlık çalışanlarının yaşam kalitesi sundukları hizmetin kalitesini önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Yıldırım ve Hacıhasanoğlu, 2011). Bunun yolu da spor ve egzersiz programlarına katılmakla birlikte sağlıklı bir yaşamdan geçmektedir.

Düzenli ve aşırı olmayan fiziksel aktiviteler sağlık için önemlidir. Yürümek, bisiklete binmek, oyun oynamak, paten kaymak, ev işleri, dans etmek, merdiven çıkmak gibi aktiviteler de spor kapsamında ele alınabilir. Hızla büyüyen ve artan



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: 10-I00-I18 ID:219 K:272

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)

nüfusla beraber artan şehirleşme parkların ve spor alanlarının azalması sonucu spor yapacak alanlarda bir azalma dolayısıyla spor yapan bireylerin sayılarında azalma görülmektedir. Düzenli spor her kesimden insanlar için bir gereklilik haline gelmiştir.

ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırma, prestijiyüksek, ekonomik ve sosyal alanda ayrıcalıklı bir sınıf olarak görülen doktorların spor yapma ve sağlıklı yaşam davranışlarını öğrenmek amacı ile gerçekleştirilmiştir. Doktorların mesleki bilgileri içerisinde sağlıkla ilgili bilgilerinin en üst düzeyde olduğunu bilmekteyiz. Spor ve egzersizin insanların sağlıkları üzerindeki etkilerini en iyi bilenlerde yine doktorlardır. Egzersiz ve sağlık arasındaki ilişki bilinmektedir. Spor yapan bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürdürdükleri, daha verimli ve etkili yaşadıkları yapılan araştırmalarda desteklenmektedir.

Araştırma da doktorların kişisel bilgileri yanında spor yapma alışkanlıklarını belirlemek amaçlanmaktadır. Günlük spor yapma durumları, lisanslı olarak spor yapıp yapmadıkları, herhangi bir spor yapıp yapmadıklarını ve hangi sporu yaptıklarını, spor yapma amaçlarını belirlemektir. Ayrıca doktorların herhangi bir sağlık probleminin olup olmadığı, vücut kitle indeksi oranlarını, sigara ve alkol kullanma durumlarını tespit etmek için hazırlanmıştır.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Elazığ ilinde bulunan resmi ve özel sağlık kuruluşlarında çalışan doktorlardan oluşturmaktadır. Elazığ İl Sağlık Müdürlüğü'nün verilerine (2014) göre, Elazığ ilinde, çevre ilçeleri ve köylerinde toplam 893 doktor görev yapmaktadır. Bunların 569'ü belli bir alanda ihtisas sahibi uzman doktor, 324'ü ise pratisyen hekimdir.

Bu araştırmada örneklem grubunun belirlenmesinde tesadüfi örneklem tekniği kullanılmıştır. evreninin tam bir listesi Elazığ İl Sağlık Müdürlüğü'nden temin edilmiştir. Buna göre, Elazığ'da mevcut toplam 893doktor içinden 123 doktor araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, evrenin %11 inini kapsamaktadır. Buna göre çalışma grubu, evreni yeteri düzeyde temsil etme özelliğine sahip olduğu söylenebilir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu araştırmada bilgi toplama aracı olarak “anket formu” kullanılmıştır. Araştırmada, veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen anket formu, konuyla ilgili yerli ve yabancı kaynaklardan yararlanılarak elde edilmiştir.

Veriler, araştırmacı tarafından doktorlara yönelik olarak geliştirilen anket formuyla elde edilmiştir. Anketlerin çoğaltılması, araştırma kapsamında yer alan hastane ve sağlık ocaklarına dağıtılması, doldurulan anketlerin toplanması işlemleri araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir.



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: 10-100-I18 ID:219 K:272

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)

Verilerin analizine yönelik olarak, öncelikle araştırma kapsamında yer alan doktorlardan elde edilen veriler SPSS for Windows 17.0 paket programında işlenmiştir. Doktorların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik tanımlayıcı istatistiksel analizler için frekans ve yüzde alma teknikleri uygulanmıştır.

Araştırma verilerini elde etmek için, 43 soruluk hazırlanan anket formu araştırmada kullanılmıştır. Anket formunda beşli likert ölçek kullanılmıştır. Likert ölçek “tamamen katılıyorum”, “her zaman” = 5, “katılıyorum”, “sıklıkla” = 4, “kısmen katılıyorum”, “ara sıra” = 3, “katılmıyorum”, “nadiren” = 2 ve “hiç katılmıyorum”, “hiç” = 1 olarak puanlanmıştır. Likert ölçek puan aralığı;

1.00 -1.80 hiç katılmıyorum - hiç

1.81- 2.60 katılmıyorum - nadiren

2.61- 3.40 kısmen katılıyorum - ara sıra

3.41- 4.20 katılıyorum - sıklıkla

4.21- 5.00 tamamen katılıyorum - her zaman, olarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Doktor Grubunun Genel Demografik Özellikleri

Bu kısımda araştırma kapsamında yer alan doktorların genel birtakım özellikleri sunulmaktadır. Doktorların; cinsiyetleri, yaşları, doğum yerleri ve medeni durumları incelenmiştir.

Tablo 1. Doktorların Kişisel Bilgileri

Kişisel bilgiler		f	%
Cinsiyet	Kadın	41	33.3
	Erkek	82	66.7
Yaş	30 dan küçük	26	21.1
	31-40	38	30.9
	41-50	48	39.0
	51 ve üzeri	11	8.9
Mesleki kıdem	1-5 yıl	28	22.8
	6-10 yaş	23	18.7
	11-15	25	20.3
	16 ve üzeri	47	38.2
Medeni durum	Bekar	26	21.1
	Evli	97	78.9
Gelir durumu	5000 tl ve altı	33	26.8
	5001 – 6000	34	27.6
	6001- 7000	23	18.7
	7001 ve üzeri	33	26.8
Unvan	Pratisyen	45	36.6
	Uzman dr.	46	37.4
	Yrd. Doç. Dr.	13	10.6
	Doç. Dr.	8	6.5
	Prof. Dr.	11	8.9
Toplam		123	100

Tablo 1 den araştırmaya katılan doktorların cinsiyet durumlarına bakıldığında % 33.3’ükadın, % 66.7’si’ nin de erkek olduğu belirlenmiştir. Erkek doktorların oranlarının daha çok olduğu görülmektedir. Doktorların yaş seviyelerine ba-



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: 10-I00-I18 ID:219 K:272

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)

kıldığında %39 ü 41-50 yaş aralığında, %30.9 ü da 31-40 yaş aralığında olduğu belirlenmiştir. Doktorların %21.1' i 30 yaş ve altında, %8.9' da 51 yaş ve üzeri yaş gruplarında olduğu belirlenmiştir. Doktorların medeni durumlarına bakıldığında bekar olanların oranı %21.1 olarak, evli olanların oranı da %78.9 olarak belirlenmiştir. Sevim ve Dayı (2009) tarafından Elazığ ilinde doktorlar üzerine yapılan bir araştırmada cinsiyet, yaş medeni durum değişkeninin benzer oranlarda olduğu belirlenmiştir.

Tablo 1 den araştırmaya katılan doktorların kıdem durumlarına bakıldığında 1-5 yıl çalışanların oranı %22.8 olarak, 6-10 yıl çalışanların oranı %18.7 olarak, 11-15 yıl çalışanların oranı %20.3 olarak ve 16 yıl ve üzeri çalışanların oranı da %38.2 olarak belirlenmiştir.

Tablo 1 den araştırmaya katılan doktorların gelir durumlarına bakıldığında 5000 tl ve altı bir gelire sahip olanların oranı %26.8 olarak, 5001 -6000 tl arası olanların oranı %27.8 olarak, 6001 -7000 arası %18.7 olarak ve 7001 ve üzeri bir gelire sahip olanların oranı da 26.8 olarak belirlenmiştir. Sevim ve Dayı (2009) tarafından Elazığ ilinde doktorlar üzerine yapılan bir araştırmada doktorların orta- üst gelir düzeyinde olduğu değerlendirilmiştir.

Tablo 1 den araştırmaya katılan doktorların unvan durumlarına bakıldığında ise pratisyen doktorların oranı %36.6 olarak, uzman doktorların oranı da %37.4 olarak belirlenmiştir. Öğretim üyesi ola-

rak çalışan doktorların unvanları da Yrd. Doç. Dr.%10.6, Doç.Dr.%6.5, Prof. Dr. %8.9 olarak belirlenmiştir.

Spor yapma alışkanlıkları:

Doktorların amatör veya profesyonel lisanslı olarak spor yapma durumlarına bakıldığında doktorların % 23.6' nin evet veya hala sahip sahip iken, % 76.4'nin ise hayır lisansa sahip olmadıkları belirlenmiştir.

Tablo 2. Haftada Kaç Gün Spor Yapıyorsunuz

Haftalık spor yapma durumları	f	%
Yapmıyorum	55	44.7
Birgün	32	26.0
İki gün	13	10.6
Üçgün	13	10.6
Dört gün	6	4.9
Beş gün	4	3.3
Toplam	123	100

Tablo 2 den haftada kaç gün spor yapıyorsunuz? Sorusuna spor yapmayanların oranı %44.7 olarak belirlenmiştir. Haftada bir gün spor yapanların oranı % 26, iki gün spor yapanların oranı %10.6, üç gün spor yapanların oranı % 10.6, dört gün spor yapanların oranı %4.9, beşgün spor yapanların oranı ise %3.3 olarak belirlenmiştir.Spor yapan doktorların haftada bir spor yapanların oranı %26 olarak bulunmuş bununda doktorların haftada bir halı sahalarda futbol maçına gittikleri şeklinde yorumlanabilir. Doktorların yarısına yakınının



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: 10-100-I18 ID:219 K:272

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)

sportif aktivitelere hiç katılmadığı dikkat çekici bir orandır. Sevim ve Dayı (2009) tarafından Elazığ ilinde doktorlar üzerine yapılan bir araştırmada doktorların %55 i fırsat buldukça spor yaptıklarını belirtmişlerdir (Sevim ve Dayı, 2009).

Türkiye genelinde düzenli olarak spor yapma oranı %1-2 ler de iken (İmamoğlu, 1992) doktorların %55 nin fırsat buldukça veya farklı oranlarda spora ilgi duydukları azımsanmayacak bir durumdur. Sonuç olarak spor yapma oranları eğitimle birlikte artmaktadır, denilebilir. Genel olarak eğitim seviyesi yüksek olan insanların, sportif aktivitelere daha fazla katıldıkları bilinmektedir (Karaküçük, 1993& Erkal, 1992).

Tablo 3. Günün Hangi Bölümlerinde Spor Yapıyorsunuz

Spor yapma dilimleri	f	%
Yapmıyorum	54	43.9
Sabah	18	14.6
Öğlen	6	4.9
Akşam	44	35.8
Gece	1	0.8
Toplam	123	100

Tablo 3 den sporu günün hangi bölümlerinde yapıyorsunuz?sorusuna ise verilen cevaplarda yapmayanların oranı %43.9, sabah saatlerinde yapanların oranı % 14.6, öğlen saatlerinde %4.9, akşam saatlerinde %35.8, gece yapanların oranı ise %0.8 olarak belirlenmiştir. Spor yapmanın herhangi belirli bir saati olmamasına rağmen mesai

kavramına göre doktorların öğlen saatlerinde hiç spor yapmadıkları belirlenmiştir. Spor yapılan saatlerin akşam mesai sonrası yüksek oranlarda olduğu belirlenmiştir.

Doktorların bir antrenmanın kaç dakika sürdüğüne bakıldığında %43.9 spor yapmıyorken, %35.8'nin 30 dakikaya kadaryaptıkları, %8.1. ninise 31-45 dakika yine aynı oranlarda 46-60 dakika arası, %0.8 nin 61-75 dakika, %3.3 nun ise 75 dakika ve üzeri spor yaptıkları belirlenmiştir. Spor bilimcilerinin ortak olarak önerileri her bireyin haftada 30 ile 60 dakika arasında 3-5 kez egzersiz antrenmanı içeren düzenli bir egzersiz programı uygulaması tesviye edilmektedir (İknoian, 2005). Doktorların spor yapma sürelerinin kısa olduğu belirlenmiştir. Bunu doktorların yoğun mesai yapmaları, stresli ve sorumluluk gerektiren bir meslek olmasından, fiziki yorgunluklarından kaynaklanabilecek dikkat eksiklikleri olabileceğinden dolayı sportif aktivitelere çok fazla zaman ayıramadıkları şeklinde yorumlayabiliriz (Hot ve Karlıkaya, 2007). Dünya sağlık örgütü, sağlığı “yalnızca hastalığın bulunmayışı değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik hali” olarak tanımlanmıştır (Testa ve Simonson, 1996).

Doktorların herhangi bir sağlık problemi varmı?sorusunaise, evet diyenlerin oranı % 15.4, hayır diyenlerin oranı da %84.6olarak belirlenmiştir. Doktorların genel olarak sağlıklı olma ve sağlıklı kalma konusunda bilinçli oldukları, sağlık durumlarının iyi olduğunu ve kendilerine iyi baktıklarını söyleyebiliriz. Sayıl ve ark (1997)



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: 10-I00-I18 ID:219 K:272

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)

tarafından yapılan araştırmada doktorların %69.1'nin herhangi bir sağlık probleminin olmadığı belirlenmiştir. Uludağ üniversitesi tıp fakültesinde çalışan araştırma görevlisi ve uzman doktorlarda yaşam kalitesinin değerlendirildiği araştırmada %93. nün genel sağlık durumlarından hoşnut oldukları belirtilmiştir (Avcı ve Pala, 2004).

Doktorların sağlık problemlerine bakıldığında;obezite 2 kişide, yüksek tansiyon 10 kişi de ve diğer hastalıklarda ise 1 kişi kalp rahatsızlığı, alerjik rinit, torbüs, diabet, bronşit, hiperlipidemi, bel fıtığı şeklinde sağlık problemlerinin olduğu sıralanmıştır. Öğretim üyelerine yönelik yapılan araştırmada, fiziksel aktivite yapmayan öğretim üyelerinin fiziksel aktivite yapan öğretim üyelerine göre, daha fazla sağlık sorunları ile karşılaşmaktadırlar. Türk toplumunda hareketsizliğe bağlı olarak kan yağlarında yükselme, şişmanlık, hipertansiyon, şeker gibi hastalıkların da önemli oranda artış gösterdiği belirlenmiştir. (Arslan ve ark., 2003).

Tablo 4. Doktorların Boy Uzunluğu Aralıkları

Boy uzunluğu	f	%
150 altı	2	1.6
151-160	16	13.0
161-170	32	26.0
171-180	58	47.2
181 ve üzeri	15	12.2
Toplam	123	100.0

Tablo 4' den doktorların boy ortalamalarının % 47.2'si nin 171-180 arasında boy oranlarına olduğu belirlenmiştir. Türk insanın genel olarak boy ortalaması Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, 2010 yılı itibariyle ülkede ortalama boy erkeklerde 172,6 santim, kadınlarda 161,4 santim olarak belirlenmiştir. (hayat rehberiniz. com. 2015). Ortalama boy ise 167.2 santimdir. Bu ortalama, hem bayan hemde erkek içindir. Araştırmamızda doktorların yarıya yakınının standartlar arasında bir değere sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Doktorların Kilo Ağırlıkları Ortalamaları Dağılımı

Kilo değerleri	f	%
60 altı	19	15.4
61-70	29	23.6
71-80	41	33.3
81-90	16	13.0
91 ve üzeri	18	14.6
Toplam	123	100

Tablo 5 ten doktorların kilo ağırlıklarının % 33.3nün 71-80 kilo arasında %23.6' sınında 61-70 kilo oranlarında olduğu görülmektedir. Türkiye istatistik kurumu (TÜİK) verilerine göre, 2010 yılı itibariyle ülkede Ortalama kilo, erkeklerde 75,8, kadınlarda 66,9 kilogram düzeyinde olduğu bildirilmiştir. Türkiye ortalamasına bakıldığında ise 71.5 olarak belirlenmiştir (hayat rehberiniz. com.2015). Doktorların üçte birinden fazlasının bu değerlerde olduğu belirlenmiştir.



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: 10-100-I18 ID:219 K:272

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)

Beden kitle indeksi bireylerin sağlıklı bir vücut'a sahip olup olmadığını gösteren bir kriter olarak belirtilmektedir. Vücut kitle indeksi hesaplanmasında kilo / boyun karesi alınmaktadır (Zorba, 2006). Doktorların vücut kitle indeksi değerlerinin toplamı hesaplanmıştır. Doktorların boy uzunlukları toplamı ortalama 174.03 cm kilo ortalamaları ise 78.21 kg olarak belirlenmiştir. Formüle göre ortalama vücut kitle indeksi değeri 25.82 olarak belirlenmiştir.

Türkiye de yapılan araştırmalarda Vücut Kitle Endeksi (VKİ) ortalaması da 2014 yılı itibariyle 25,58 olarak belirtilmiştir. Vücut kitle Endeksi, 20'nin altında olduğu durumlarda kişi düşük kilolu, 20 ile 25 değerleri arasında sağlıklı, 25 ile 30 arasında olduğu durumlarda hafif kilolu, 30 40 şişman, 40 ve üzerinde ise obez olarak nitelendirilmektedir (Zorba, 2009). TÜİK verileri VKİ açısından değerlendirildiğinde Türkiye'de 15 ve yukarı yaştaki nüfusun yüzde 16,9'u obez, yüzde 33'ü ise fazla kilolu olarak belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle Türk insanının yarısının hafif kilo problemi yaşamaktadır (hayat rehberiniz. com. 2015). Araştırmaya katılan doktorların hafif kilolu oldukları belirlenmiştir.

Tablo 6. Doktorların Sigara İçme Durumları

Sigara içme	f	%
Her zaman	15	12.2
Sıklıkla	11	8.9
Arasıra	12	9.8
Nadiren	7	5.7
Hiç	78	63.4
Toplam	123	100

Tüm dünya da olduğu gibi Türkiye'de de sigara içme alışkanlığı önemli halk sağlığı sorunlarında biridir. Türkiyede ergenlik çağındakilerde dâhil edildiğinde yaklaşık 16.5 milyon insan düzenli biçimde sigara içtiği tahmin edilmektedir (Tezcan ve Yardım, 2003).

Birçok hastalıkların tetikleyicisi olan sigaranın etkilerinden uzak durma önemlidir ve bu konuda sağlık çalışanlarının öncelikle kendilerinin sigara içmeyerek topluma örnek olmaları beklenmektedir.

Sezer (1988) tarafından yapılan araştırmada %50.7 si, İnanç (1990) %56.6 si, Demircan (1993) %46.2 si, Güneş (1997) %40.3 ü nü sigara kullandıklarını belirtmişlerdir (Tezcan ve Yardım, 2003).

Sağlık çalışanlarının sigara içme konusunda daha hassas davrandıklarını söyleyebiliriz. Yalçınkaya ve ark (2007) da yaptıkları bir araştırmada %61.1 nin sigara içmediklerini belirtmiştir. Yapılan araştırmalar da sigara içme konusunda oranların yakın olduklarını göstermektedir.



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: 10-I00-I18 ID:219 K:272

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 7. Doktorların Alkol Kullanma Durumları

Alkol kullanma	f	%
Her zaman	1	0.8
Sıklıkla	1	0.8
Arasıra	14	11.4
Nadiren	14	11.4
Hiç	93	75.6
Toplam	123	100

Araştırmaya katılan doktorların % 75.6sınınhiç alkol kullanmadıkları belirlenmiştir. Sağlık çalışanları üzerine yapılan bir araştırmada %90.2 nin alkol kullanmadıkları belirtilmiştir (Yaçmıkaya ve ark., 2007).

Spor yapma durumu

Tablo 8. Doktorların Spor Yapma Durumları

Spor yapma durumları	f	%
Her zaman	6	4.9
Sıklıkla	22	17.9
Arasıra	39	31.7
Nadiren	26	21.1
Hiç	30	24.4
Toplam	123	100

Tablo 8 den araştırmaya katılan doktorların spor yapma durumlarına bakıldığında %31.7 sinin

arasıra spor yaptıkları belirlenmiştir. Sıklıkla yapanların oranı da %17.9 olarak belirlenmiştir. Hiç spor yapmayan doktorların oranı dikkat çekicidir. Toplumumuzda eğitim seviyesi ve sağlık bilinci yüksek olan doktorların fiziksel aktivite alışkanlıklarının yetersiz olması düşündürücüdür.

Öğretim üyelerine yönelik yapılan bir araştırmada arasıra spor yapanların oranı 37.6 olarak belirlenmiştir (Tel-Köksalan, 2008)

Tablo 9. Doktorların Spor Etkinliklerini İzleme Durumları

Spor etkinliklerini izleme durumları	f	%
Her zaman	15	12.2
Sıklıkla	18	14.6
Arasıra	43	35.0
Nadiren	27	22.0
Hiç	20	16.3
Toplam	123	100

Tablo 9 dan araştırmaya katılan doktorların spor etkinliklerini izleme durumlarına bakıldığında %35'nin arasıra spor etkinliklerini izledikleri belirlenmiştir. Nadiren izleyenlerin oranı %22, hiç izlemeyenlerin oranı %16.3 olarak belirlenmiştir. Öğretim üyelerine yönelik yapılan bir araştırmada “arasıra” sportif aktiviteleri izleyenlerin oranı %33.8 olarak belirlenmiştir (Tel- Köksalan, 2008)



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: 10-100-I18 ID:219 K:272

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 10: Araştırmaya Katılan Doktorların Spor Yapma Amaçları

I. No		\bar{x}	Ss
1	Sağlığımı koruma isteği	4.13	1.10
2	Spor yaparken zevk alıyorum	3.82	1.29
3	Alışkanlık	2.86	1.24
4	Boş zamanları değerlendirme	2.79	1.18
5	Yeni arkadaşlar edinme ortamı olması	2.15	1.07
6	Çevremde sporla ilgilenen insanların olması	2.44	1.14
7	Çalışma verimimi arttırdığına olan inancım	3.04	1.29
8	Zararlı alışkanlıklardan uzaklaştırması	3.21	1.28
9	Sporu seviyorum	3.54	1.31

Bireyleri spor yapmaya iten nedenler bazen çok farklı bazen de çok benzerdir. Bunlar; spordan zevk alma, eğlence, neşe, haz, sağlıklı olma veya sağlığı koruma isteği, kendini gerçekleştirme, yeniden deneyimler ve arkadaşlar kazanma, sosyal ilişki kurma, maddi kazanç, kendini gösterme, zayıflama, mutlu olma, stres atma, hastalıklara karşı direnç kazanma, gençlik, fiziksel güzellik elde etmek gibi sıralanmıştır. Bunlar boş zamanın ortaklaşa ve aktif bir biçimde gerçekleştirilmesi şeklinde sıralanabilir (Voigt, 1998:112). Spor sadece fiziksel olarak değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal katkısı da kabul edilmektedir. Bireylerde kendine güven, grup bilinci, toplumsal dayanışma, paylaşma, gibi özellikler yanında sosyalleşme ve kültür seviyesinin yükselmesine de aracılık etmektedir. (Erkal, 1992 & Tel- Köksalan, 2008).

Tablo 10 dan doktorları spor yapma amaçlarına bakıldığında “sağlığımı koruma isteği” spor yapma

amaçları içerisinde $\bar{x}=4.13$ olarak “sıklıkla” düzeyinde görüş bildirmişlerdir. Tamamen katılıyorum düzeyinde yakın oranlarda görüş bildirmişlerdir. Bu sonuç doktorların sporu ve faydalarını bilerek ve isteyerek yaptığını göstermektedir. Öğretim üyelerine yönelik yapılan bir araştırmada da % 95.1 olarak belirlenmiştir (Tel- Köksalan, 2008).

Tablo 10 den araştırmaya katılan doktorların spor yapma amaçlarına bakıldığında “spor yaparken zevk alıyorum” görüş maddesine $\bar{x}=3.82$ olarak ve “sporu seviyorum” $\bar{x}=3.54$ olarak “sıklıkla” düzeyinde görüş bildirmişlerdir. Çünkü sporun temelinde eğlence, haz ve sonuçta mutlu ve iyi olma hali yatmaktadır.

Tablo 10 den araştırmaya katılan doktorların spor yapma amaçlarına bakıldığında “alışkanlık” $\bar{x}=2.86$, “boş zamanları değerlendirme” $\bar{x}=2.73$, “çalışma verimimi arttırdığına olan inancım” \bar{x}



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: 10-I00-I18 ID:219 K:272

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)

=3.04, zararlı alışkanlıklardan uzak tutması” \bar{x} =3.21 olarak “arasıra” düzeyinde görüş bildirmişlerdir.

Tablo 10 den araştırmaya katılan doktorların spor yapma amaçlarına bakıldığında “yeni arkadaşlar edinme ortamı olması” \bar{x} =2.15, “çevremde sporla ilgilenen insanların olması” \bar{x} =2.44, olarak “nadiren” düzeyinde görüş bildirmişlerdir. Doktorların arkadaş edinme ve çevremde sporla ilgilenen insanların olması beni sportif aktivitelere çeken bir etken değildir şeklinde düşünmektedirler ve bu nedenden dolayı da bu maddelere “nadiren” düzeyinde katılmaktadır

Spor yapmanın en önemli nedeni sağlık, fitness olarak görülürken, diğer nedenler arasında öne çıkan görüş maddeleri sporu sevmek, spor ya-

parken zevk almak olarak görülmektedir. Sporun insanı dinlendirdiği, çalışma ve iş yapma verimini arttırdığı, hayata ve güne yeniden ve daha dinç ve sağlıklı hazırladığı, boş zamanları değerlendirmede arkadaş olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan doktorların yaptıkları spor etkinlikleri

Tablo 11 den araştırmaya katılan doktorların yaptıkları spor branşlarına bakıldığında “yürüyüş” egzersizi görüş maddesine \bar{x} =3.17 olarak, “arasıra” yaptıkları spor branşıdır. Tüm spor branşları içerisinde en fazla yağılan spor branşı yürüyüştür. Öğretim üyeleri üzerine yapılan bir araştırmada en fazla yapılan sportif etkinliğin yürümek olduğu belirtilmiştir (Tel, 2007). Toplumun tüm kesimlerinde yürüyüş en fazla yapılan etkinliktir.



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: 10-100-I18 ID:219 K:272

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 11. Araştırmaya Katılan Doktorların Yaptıkları Spor Etkinlikleri

I. No	Yapılan sporetkinlikleri	\bar{x}	Ss
1	Yürüyüş	3.17	1.07
2	Step- aerobic cimnaşık- plates	1.51	0.91
3	Futbol (amatör- halısaha)	2.12	1.34
4	Jogging – koşu	1.62	0.97
5	Bisiklet	1.60	0.91
6	Yüzmesutopu	1.98	1.06
7	Voleybol	1.38	0.70
8	Basketbol	1.39	0.81
9	Hentbol	1.23	0.71
10	Raketsporları (tenis, masatenisi, badminton , squash)	1.53	0.85
11	Uzakdoğusporları	1.08	0.40
12	Vucütgeliştirme- fitness	1.35	0.83
13	Modern dans-halkoyunları	1.23	0.60
14	Bowling	1.82	1.06
15	Dağcılık- kampçılık	1.14	0.49
16	Kürek- yelken	1.04	0.26
17	Binicilik	1.06	0.27
18	Atıcılık- avcılık	1.14	0.50
19	Evezersizleri (koşubandı, bisiklet, ipatlama, çeşitlikondisyonaletleri)	1.99	1.24

Tablo 11den araştırmaya katılan doktorların yaptıkları spor branşlarına bakıldığında “futbol (amatör- halı saha)” görüş maddesine $\bar{x}=2.12$ olarak, “nadiren” yaptıkları spor branşdır. Futbol tüm dünyada oynanan sevilen bir spor branşdır. Fakat doktorlar arasında futbol branşının çok fazla rağbet görmediğini söyleyebiliriz. Buna sebep olarak futbolun sakallanma riskinin olması, doktorların mesai saatlerinin ve mesleki

sorumluluklarının fazla olması ile açıklanabilir. Doktorlar futbol sporunu “nadiren” yapmaktadırlar. Öğretim üyeleri üzerine yapılan bir araştırmada %18 nin düzenli olarak, %53.3 nün ise nadiren futbol sporunu yaptıkları belirtilmiştir (Tel, 2007).

Tablo 11 den araştırmaya katılan doktorların yaptıkları spor branşlarına bakıldığında “yüzme” $\bar{x}=1.98$, “ bowling” $\bar{x}=1.82$, “ev egzersizleri (



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: 10-I00-I18 ID:219 K:272

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)

koşu bandı, bisiklet, kondisyon aletleri))” $\bar{x}=1.99$ olarak “nadiren” olarak görüş bildirmişlerdir. Yüzme sporunu yapacak tesislerin olması, bir boş zaman etkinliği olarak bowling sporunu ve ev egzersizi olarak ta evde kullanılan bazı spor aletlerinde nadiren spor yapmaktadırlar.

Tablo 11 den bisiklet, voleybol, basketbol, hentbol, raket sporları, Uzakdoğu sporları, vücut geliştirme, dağcılık –kampçılık, kürek, atıcılık, koşu doktorlar tarafından hiç yapılmayan spor branşları olarak belirlenmiştir.

DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Bu araştırma sonunda araştırmaya katılanların demografik özelliklerine bakıldığında; cinsiyet açısından erkek katılımcıların daha fazla olduğu görülmektedir. Yaş olarak, genç ve orta yaş grubunda yer aldıkları belirlenmiştir. Örneklem grubundaki doktorların büyük bir kısmının evli olduğu görülmüştür. Unvan olarak dauzman ve pratisyen doktor ağırlıklıdır.

Araştırmaya katılan doktorların % 76.4’ ün amatör ve profesyonel lisanslı olarak spor yapmadıkları belirlenmiştir. Doktorların % 43.9’ unun hiçbir sportif etkinliğe katılmadıkları belirlenmiştir. Haftada bir spor yapanların oranı da %26’dır. Doktorların %35.8’inin akşam saatlerinde spor yaptıkları tespit edilmiştir. Doktorların % 35.8’ inin ise 30 dakika egzersize katıldıkları belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan doktorların %84.6’ sının her hangi bir sağlık problemleri olmadığı belirlenmiş-

tir. Sağlık problemleri olanların %15.4’ ünün ise yüksek tansiyon, obezite, kalpve dolaşım sistemi hastalıkları fazla görüldüğü tespit edilmiştir. Bu hastalıklar tüm Dünyada ve Türkiye’de sıklıkla görülen hastalıkların başında gelmektedir.

Araştırmaya katılan doktorların vücut kitle indeksi değerlerinin ise 25.82 olarak belirlenmiştir. Türkiye de yapılan araştırmalarda Vücut Kitle Endeksi (VKİ) ortalaması da 2014 yılı itibariyle 25,58 olarak belirtilmiştir. Araştırmaya katılan doktorların hafif kilolu oldukları belirlenmiştir. Araştırmaya katılan doktorların % 6.4’ ünün si-gara ve %75.6’ sının da hiç alkol kullanmadıkları belirlenmiştir. Doktorların spor yapma durumuna bakıldığında

% 31.7 oranın da bu etkinliğe katıldıkları belirlenmiştir.

Spor etkinliklerinin izlenme oranları ise spor etkinliklerine katılma oranlarından fazla olduğu belirlenmiştir. Doktorlar arasında sportif faaliyetler daha yüksek oranlarda izlenmektedir.

Araştırmaya katılan doktorların spor yapma amacı içerisinde; sağlığını koruma isteği, sporu sevmeye, spordan zevk alma maddeleri ön plana çıkmaktadır. Bu sonuç yapılan çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan doktorların yaptıkları en fazla sportif faaliyet yürüme egzersizidir. İkinci sırada ise futbol (amatör- halı saha) sporu gelmektedir.



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: 10-100-I18 ID:219 K:272

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)

Üçüncü sırada ise evde yapılan egzersizler (koşu bandı- bisiklet gibi) gelmektedir.

Doktorların sağlıklı yaşam ve sporun önemi konusunda belirli bir bilince sahip olduklarını söyleyebiliriz. Doktorlar tarafından yürümek en fazla yapılan etkinlik olmakla beraber futbol ve ev egzersizleri de nadiren yapılmaktadır.

KAYNAKÇA

ARSLAN, C., KOZ, M., GÜR, E., MENDEŞ B.(2003). Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması.Fırat Ün., Sağlık Bilimleri Dergisi. 17(4).249-258

ARSLAN, M., (2001).İş ve Meslek Ahlakı. Nobel Yayınevi.Ankara. 74-75

AVCI, K., PALA, K., (2004). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 30 (2) 81-85

ÇOBAN, A., (2004).Öğretmen Yetiştiren Yükseköğretim KurumlarınınKaynağı Olarak Anadolu Öğretmen Lisesi Öğrencilerinin Görüşlerinin Değerlendirilmesi.C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi Mayıs.Cilt : 28 No:1. 55-64

ERKAL, E.M., (1992).Sosyolojik Açından Spor. Türk Dünyası Araştırma Vakfı 2. Baskı, Kutsan Matbaacılık. İstanbul

HOT, İ., KARLIKAYA, E., (2007). Hekimlerin Çalışma Sürelerinin Düzenlenmesinin Etik Açısından Değerlendirilmesi. Türkiye Klinikleri Journal of MedicalEthics-LawandHistory .Türkiye Klinikleri J Med Ethics;15(1):39-44

İKNOİAN, T. (2005). FitnessWalking, Human Kinetics, s:145

İMAMOĞLU, A.F., (1992).İkibinli Yıllara Doğru Türk Sporuna Üzerine Gözlemler. Gazi Ün.,Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. C:8. Sayı:1. 9-19. Ankara

KARAKÜÇÜK, S., (1993). Boş Zamanları Değerlendirme Ve Sporun Toplumaya Yaygınlaştırılması. Spor Yorum Dergisi. Şubat.Ankara

ÖZKARACA, R., (2009).Hekim Ve Hemşirelerin İşbirliğine İlişkin Tutumları Ve Birbirlerine ProfesyonellikAçısından Değerlendirmeleri. T.C. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Hemşirelik Hizmetleri Yönetimi Programı.Y. Lisans Tezi.Ankara

ÖZSOY, O., (2004). Geleceğin Meslekleri. Hayat Yayınları.105. İstanbul

SEVİM, Y., DAYI.,Y. S., (2009).Doktorların Ekonomik Durumları Ve Toplumsal Konumları (Elazığ İli Örneği). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. C: 19. S: 2. 231-248. Elazığ

SAYIL, I., HARANS., ÖLMEZ Ş., ÖZGÜVEN H.D., (1997). Ankara Üniversitesi Hasta-



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: 10-I00-I18 ID:219 K:272

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)

- nelerinde Çalışan Doktor Ve Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeyleri. Kriz Dergisi 5 (2): 71-77
- TEL, M., KÖKSALAN, B., (2008).** Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Doğu Anadolu Örneği). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. C:18. S:1.S.261-278.Elazığ
- TEL, M., (2007).** Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi. Fırat Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi.Elazığ
- TEZCAN, S., YARDIM, N., (2003).** Türkiye’de Çeşitli Sağlık Kurumlarında Doktor, Hemşire ve Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Sigara İçme Boyutu. Tüberküloz ve Toraks Dergisi. 51(4): 390-397
- DIETER, V., (1998).** Spor Sosyolojisi. Çev: Ayşe Atalay. Alkan Yayınları.İstanbul www.hayat.rehberiniz.com/turkiye-boy-ortalaması-2014-erkek-bayan-7619. 11.01.2015ind, Erişim Tarihi:11.01.2015.
- <http://doktormeslegi.nedir.com/#ixzz3GJX07L>. 10.12.2014 ind, Erişim Tarihi:10.12.2014
- YALÇINKAYA, M., ÖZER F.G., KARAMANOĞLU A.Y., (2007).**Sağlık Çalışanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni.6(6), 409-420, www.korhekk.org, Erişim Tarihi:12.11.2014
- YILDIRIM, A., HACIHSANOĞLU, R., (2011).** Sağlık Çalışanlarında Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Değişkenler Psikiyatri Hemşireliği Dergisi - Journal of Psychiatric Nursing. 2(2):61-68
- ZORBA, E., (2009).** Herkes İçin Yaşam Boyu Spor. Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu. Neyir Yayınları. S: 56. Ankara.
- ZORBA, E., (2006).**Yaşam Boyu Spor. Nobel Yayınları. 2. Baskı. S: 87. Ankara