

Field : Physical Activity

Type : Research Article

Received: 27.03.2016 - *Accepted*: 15.05.2016

Akademisyenlerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeyleri ve Obezite Durumlarının İncelenmesi

Arslan KALKAVAN, Abdullah Bora ÖZKARA, Ceyhun ALEMDAĞ, Selma ÇAVDAR
Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Trabzon, TÜRKİYE
E-Posta: boraozkara@ktu.edu.tr

Öz

Bu çalışmanın amacı akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ve obezite durumlarının; cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma yılı ve akademik ünvan gibi değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmanın çalışma gurubu 2015-2016 eğitim öğretim döneminde Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde görev yapan 290 akademisyenden (163 erkek, 127 kadın; 23-60 yaş) oluşmaktadır. Çalışma gurubuna kişisel bilgi formu ile birlikte uluslararası fiziksel aktivite (IPAQ) anketinin kısa formu uygulanmıştır. Verilerin analizinde Tek Faktörlü Varyans Analizi(ANOVA), Mann Whitney U test, Kruskal Wallis H testleri kullanılmıştır. Elde edilen verilere göre akademisyenlerin fiziksel aktivite katılımları ; % 39 inaktif, %50 az aktif, %11 fiziksel olarak aktif seviyelerinde iken obezite durumları %2,8 zayıf, % 44,8 normal, % 41 kilolu ve %11,4 obez seviyesindedir. Test sonuçları akademisyenlerin fiziksel aktivite ve obezite durumlarının cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma yılı ve akademik ünvan gibi değişkenlere göre $\alpha = 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak yaş, akademik ünvan ve çalışma yılına göre akademisyenlerin fiziksel olarak aktif olma zamanları azalmakta, kiloluluk oranları ise artmaktadır. Kadınların fiziksel olarak aktif olma zamanları erkeklere oranla daha fazla iken evli bireylerin kiloluluk durumları bekarlara oranla daha fazladır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, obezite, akademisyen

Investigation of the Physical Activity Participation Levels and Obesity Status of Academic Staff

Abstract

The purpose of this study is to examine physical activity participation levels and obesity status of academic staff depending on the data on gender, age, marital status, years of employment and academic title. Study group of this research consists of 290 academic staff (163 men and 127 women) in Karadeniz Technical University in 2015-2016 academic year. International Physical Activity Questionnaire (short form) and the Personal Information Form were administered to all participants. The data were analyzed through one way variance analysis (ANOVA), Mann Whitney U test, and Kruskal Wallis H test. Findings of the study revealed that physical activity participation levels; %39 inactive, %50 minimally active, % 11 physically active and obesity status % 2,8 underweight, % 44,8 normal range, % 41 overweight, % 11,4 obese in academic staff. Test results showed that there were significant difference both physical activity level and obesity status depending on gender, age, marital status, years of employment and academic title($p < .05$). Result of the study shows that men in comparison with women, the marrieds in comparison with the singles, the high academic titles, age and years of employment in comparison with low have low physical activity level and high overweight status.

Keywords: Physical activity, obesity, academician

Giriş

Günümüzde içerisinde bulunduğumuz yaşam koşulları gelişen ve gelişmekte olan toplumlara daha az hareket etmeye neden olan çalışma ortamları sunmaktadır. Mesleki anlamda üstlenilen yükümlülükler, yaşamın ilerleyen dönemlerinde ebeveyn olarak sahip olunan sorumluluklar bireyleri kendileri için ayırmaları gereken zamandan fedakarlık yapmaya itmektedir. Bu durum ayrıca fiziksel olarak aktif olması gereken bir varlık olan insan ırkını sedanter bir yaşam tarzını benimsemeye zorlamaktadır. Sedanter yaşam tarzının sonuçlarından biri de obezitedir (Ramachandrappa & Farooqi, 2011).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sadece avrupa kıtasında fiziksel hareketsizliğin yılda 600 000 ölümle ilişkili olduğunu belirtiyor. Bu durumun önüne geçilebilmesi adına haftada ortalama 150 dakikalık orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler (hızlı yürümek, koşmak, yüzmek; sizi terleten ve nefesinizi nabzınızı yükselten bir aktivite) yapılmasını öneriyor (Dünya Sağlık Örgütü, 2006). Düzenli fiziksel aktivite bu tür hastalıkları önlemenin yanında obezite riskinde azaltmakta, bilişsel ve psikolojik açıdan sağlamlığa katkıda bulunmaktadır (Guiney ve diğerleri, 2015; Walker ve diğerleri, 1987). Konuyla ilgili Türkiyede yapılan bir çok araştırma cinsiyet, yaş, eğitim durumu, yaşanılan sosyal çevre gibi bir çok değişkenin bireylerin fiziksel aktivite davranışlarındaki farklılaşmada rolü olduğunu göstermektedir (Aşçı, Tüzün, & Koca, 2006; Çeker, Çekin, & Ziyagil, 2013; Alemdağ & Öncü, 2015). İnsanların tercih etikleri yaşam alanları için kentlere yönelimin giderek arttığı yadsınamaz bir gerçektir. Bu durumun en önemli nedenlerinden biri de eğitim ve iş olanaklarının daha fazla ulaşılabilir olmasıdır (Ozan & Bingöl, 2010). Avantajlı bir durum gibi gözükse de bu yönelimin, hareketsizlik ve çeşitli yeme bozukluklarına yol açmak gibi dezavantajları da olduğu kabul edilmektedir.

Günlük yaşamımız süresince Enerji tüketimi için kas ve eklemlerimizi kullanırız. Bu kullanımla birlikte gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yapılan sonrasında yorgunlukla sonuçlanan bu aktiviteleri fiziksel aktivite olarak tanımlayabiliriz (Baltacı ve diğerleri, 2008). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı yetişmesinde, arzu edilmeyen kötü alışkanlıklardan korunmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında ya da bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif ve sağlıklı bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka ifade ile tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Çom, 2008). Ancak hızla gelişen teknoloji ve insanoğlunun teknolojiyi günlük yaşantısına adapte etmek konusundaki isteği bu kazanımları ihmal etmemize yol açmaktadır. Zaman geçtikçe ulaşım için daha az mesafeye yürüyenler, açık alanda ve doğada yapılan aktivitelere daha az katılmaya başlayan kitleler, gün içerisinde harcadığı enerji miktarını azaltırken, beslenme sıklığı ve miktarını değiştirmemekte hatta arttırmaktadır. Bunların sonucunda, fiziksel aktivite yetersizliği vücut üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra, vücut ağırlığında artışa neden olur ve obezite gibi (şişmanlık) modern toplumların karşı karşıya kaldığı önemli bir problemle yüzleşmemizi sağlar (Baltacı ve diğerleri, 2008).

Karşı karşıya kalınan bu hareketsiz yaşamın getirdiği problemler araştırmacıların ilgisini çekmekte ancak bu durum aynı zamanda araştırmacıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından da merak uyandırmaktadır. Farklı meslek ve sosyal çevreleri olan çalışma gruplarından oluşan çalışmalara sıkça rastlanılmakta iken araştırmacıları hedef alan çalışmalarla aynı oranda karşılaşılmamaktadır. (Türkmen, Özkan, Kul, & Bozkuş, 2015)

Buradan hareketle bu araştırmanın amacı akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılım ve obezite durumlarını incelemektir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılım ve obezite durumlarının incelendiği bu araştırma, betimsel bir nitelik taşımakta olup tarama modeline göre gerçekleşmektedir. Bu model araştırma sürecinde ele alınan birey, konu, olay veya nesnenin sahip olduğu koşulları olduğu gibi tanımlanılarak aktarıldığı durumlarda kullanılmaktadır (Arlı & Nazik, 2001). Tarama araştırmaları evrenin büyük olduğu ve yüksek miktarda veriye ulaşılması gereken durumlarda kullanılan nicel verilere ve verilerin istatistiksel analizine dayalı bir araştırmaya yöntemidir. Örneklem gurupları hakkında bize bir çok bilgi sunduğu için bu ve benzer araştırmalar adına oldukça avantajlıdır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2013).

Araştırma Gurubu

Bu araştırmanın çalışma gurubunu Karadeniz Teknik Üniversitesinde görev yapan 127 si kadın olmak üzere 290 akademik personel (130 Araştırma görevlisi, 43 Öğretim görevlisi, 40 Yardımcı Doçent , 36 Doçent, 41 Profesör) oluşturmaktadır.

Veri Toplama Süreci

Fiziksel aktiviteye katılım ve obezitenin incelendiği bu araştırmada veri toplama araçlarının uygulanması için gerekli izinler alınması akabinde uygulama aşamasına geçilmiştir. Veri toplama formu online olarak yaklaşık 2400 civarındaki Karadeniz Teknik Üniversitesi akademik personelinin elektronik posta adreslerine gönderilmiştir. Çalışma ile ilgili detaylı bilgilerin iletildiği form gönüllü katılım esasına dayalı bir şekilde çevrimiçi olarak araştırmacılar tarafından toplanmıştır. İnterent üzerinden gerçekleştirilen çevrimiçi anket uygulamaların iletişim teknolojilerinde yaşanan son gelişmelerle birlikte veri elde etmek için önemli ve kullanışlı bir alternatif olduğu kabul edilmektedir (Wright, 2006).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi amacıyla kişisel bilgi formu ile birlikte Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ) kısa formu kullanılmıştır(Craig ve diğerleri 2002). Türkçe formu kullanılan bu anket ile şiddetli fiziksel aktivite (futbol, basketbol, aerobik, hızlı bisiklet çevirme, ağırlık kaldırma vb.) süresi, Orta dereceli fiziksel aktivite (hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, masa tenisi vb.), yürüme ve bir günlük oturma süreleri son 7 günü kapsayacak şekilde ele alınmıştır. Şiddetli, orta dereceli aktivite ve yürüme süreleri bazal metabolik hıza karşılık gelen MET değerine dönüştürülerek toplam fiziksel aktivite skoru (MET-dk/hafta) hesaplanmıştır (Öztürk M, 2005) Elde edilen met değerleri 600 MET-dk/hafta nın altı düşük düzey, 600-3000 MET-dk/hafta arası orta düzey 3000 MET-dk/hafta üstü yüksek düzey olarak kabul edilerek sınıflandırılmıştır. Akademik personelin obezite durumlarının belirlenmesinde ise Dünya Sağlık Örgütü'nün(WHO) yapmış olduğu sınıflandırma kullanılmıştır (WHO, 1998).

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizleri Windows için SPSS istatistik programının 21.0 sürümüyle yapılmıştır. Katılımcıların anket maddelerine vermiş olduğu cevaplar uygun bir şekilde sayısal ifadelerle dönüştürüldükten sonra katılımcıların katılımcıların fiziksel aktivite skorları elde edilmiştir. Elde edilen verilere uygun istatistiksel analizlerin yapılması amacıyla cinsiyet, medeni durum, çalışma yılı, yaş ve akademik ünvan değişkenlerine bağlı olarak Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulandı. Fiziksel aktivite puanlarına göre $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde; cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine Mann-Whitney U t-testi, çalışma yılı, yaş ve akademik ünvan düzeyine göre ise Kruskal Wallis H testi uygulandı. Obezite sınıflamasına göre ise $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde; diğer testlerden farklı olarak çalışma yılı, yaş ve akademik ünvan değişkenleri için Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Bulgular

Fiziksel Aktivite

Cinsiyet değişkenine göre yapılan Mann Whitney U-testi sonuçları Tablo 1’de görülmektedir. Test sonuçları kadın akademisyenlerin lehine fiziksel olarak aktif geçirdikleri sürenin erkeklere oranla anlamlı bir şekilde farklı olduğunu ortaya koymuştur ($U=5833.00$, $p<0.05$).

Tablo 1. Fiziksel Aktivite Puanlarının Cinsiyete Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Fiziksel Aktivite	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>U</i>	<i>p</i>
	Kadın	127	181,07	22996	5833	0,01
	Erkek	163	117,79	191199		

Medeni Durum değişkenine göre yapılan Mann Whitney U-testi sonuçları Tablo 2’de görülmektedir. Test sonuçları bekar akademisyenler lehine olmak üzere fiziksel olarak aktif geçirilen sürenin evlilere oranla anlamlı bir şekilde farklı olduğunu ortaya koymuştur ($U=5662.00$, $p<0.05$).

Tablo 2. Fiziksel Aktivite Puanlarının Medeni Duruma Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Fiziksel Aktivite	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>U</i>	<i>p</i>
	Evli	185	123,61	22867	5662	0,01
	Bekar	105	184,08	19328		

Çalışma yılı değişkenine göre yapılan Kruskal Wallis H-testi sonuçları Tablo 3'te görülmektedir. Analiz sonuçları, akademisyenlerin çalışma yılı arttıkça fiziksel olarak aktif olma zamanlarının anlamlı bir şekilde azaldığını göstermektedir (X^2 (4), $n=290$, $66,72$ $p<0,05$). Mesleğinin ilk yıllarında görev yapan akademisyenlerin diğer gruplarda yer alan akademisyenlere göre daha yüksek fiziksel aktivite puanına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3. Fiziksel Aktivite Puanlarının Çalışma Yılına Göre Kruskal Wallis H-testi sonuçları

Fiziksel Aktivite	Gruplar (Yıl)	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	x^2	<i>sd</i>	<i>p</i>
	0-1	32	176,64			
	2-5	88	180,69			
	6-10	53	155,78	66,72	4	0.01
	11-20	70	118,84			
	21 ve +	46	82,14			

Yaş değişkenine göre yapılan Kruskal Wallis H-testi sonuçları Tablo 4'te görülmektedir. Analiz sonuçları, akademisyenlerin yaşı ilerledikçe fiziksel olarak aktif olma zamanlarının anlamlı bir şekilde azaldığını göstermektedir (X^2 (3), $n=290$, $74,52$ $p<0,05$). 22-30 yaş gurubunda bulunanların daha üst yaş gruplarında bulunan akademisyenlere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Bu durum 31-40 yaş grubu ve 41-50 yaş grubu içinde bir üst yaş gurubuna göre benzerlik göstermektedir.

Tablo 4. Fiziksel Aktivite Puanlarının Yaşa Göre Kruskal Wallis H-testi sonuçları

Fiziksel Aktivite	Gruplar (Yaş)	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	x^2	<i>sd</i>	<i>p</i>
	22-30	110	191,66			
	31-40	86	149,10	74,52	3	0.01
	41-50	59	98,81			
	51 ve +	35	77,67			

Akademik ünvan değişkenine göre yapılan Kruskal Wallis H-testi sonuçları Tablo 5'te görülmektedir. Analiz sonuçları, akademisyenlerin çalışma yılı arttıkça fiziksel olarak aktif olma zamanlarının anlamlı bir şekilde azaldığını göstermektedir (X^2 (4), $n=290$, $104,341$ $p<0,05$). Araştırma görevlilerinin, diğer akademik ünvana sahip olan guruplara göre fiziksel olarak aktif geçirdikleri süreler baz alındığında daha yüksek bir puana sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 5. Fiziksel Aktivite Puanlarının Akademik Ünvana Göre Kruskal Wallis H-testi sonuçları

Fiziksel Aktivite	Gruplar (Yıl)	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	x^2	<i>sd</i>	<i>p</i>
	Araş. Gör.	130	185,27			
	Öğr. Gör.	43	165,00			
	Yrd.Doç. Dr.	40	126,94	104,341	4	0.01
	Doç. Dr.	36	82,08			
	Prof. Dr.	41	72,73			

Obezite

Cinsiyet değişkenine göre yapılan Mann Whitney U-testi sonuçları Tablo 6’de görülmektedir. Test sonuçları kadın akademisyenlerin lehine obezite durumlarının erkeklere oranla anlamlı bir şekilde farklılaştığını yani erkeklerin daha yüksek bir vucut kitle indeksi değerine sahip olduğunu ortaya koymuştur ($U=3505,50$, $p<0.05$).

Tablo 6. Obezite Durumlarının Cinsiyete Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Obezite	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	P
	Kadın	127	91,60	11633,50	3505,50	0,01
	Erkek	163	187,50	30561,50		

Medeni Durum değişkenine göre yapılan Mann Whitney U-testi sonuçları Tablo 7’de görülmektedir. Test sonuçları bekar akademisyenler lehine olmak üzere obezite seviyelerinin evlilere oranla anlamlı bir şekilde farklı olduğunu ortaya koymuştur ($U=5001.00$, $p<0.05$).

Tablo 7. Obezite Durumlarının Medeni Duruma Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Obezite	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	P
	Evli	185	170,97	31629,00	5001	0,01
	Bekar	105	100,63	10566,00		

Çalışma yılı değişkenine göre yapılan ANOVA sonuçları Tablo 8’te görülmektedir. Analiz sonuçları, akademisyenlerin obezite seviyelerinin çalışma yılına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan Tukey testi sonuçlarında 0-1 yıl ($\chi=24,15$) ile 6-10 yıl ($\chi=26,65$) ve 21 yıl ve üzerinde ($\chi=27,95$) ; 2-5 yıl ($\chi=23,56$) ile 11-20 yıl (26,65) ve 21 yıl ve üzerinde ($\chi=27,95$) ; 6-10 yıl ($\chi= 24,53$) ile 11-20 yıl (26,65) ve 21 yıl ve üzerinde ($\chi=27,95$) daha olumlu bir obezite seviyesine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Obezite Durumlarının Çalışma Yılına Göre ANOVA Sonuçları

	Yıl	n	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
1	0-1	32	24,15	3,75	15,39	0,01	1>4, 1>5
2	2-5	88	23,56	3,53			
3	6-10	53	24,53	3,82			
4	11-20	70	26,65	3,55			
5	21 ve +	46	27,95	3,30			
	Toplam	290	25.25	3,92			3>4, 3>5

Yaş değişkenine göre yapılan ANOVA sonuçları Tablo 9’da görülmektedir. Analiz sonuçları, akademisyenlerin obezite seviyelerinin yaşa bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan Tukey testi sonuçlarında 22-30 yaş ($\chi=2,28$) ile 31-40 yaş ($\chi=2,53$), 41-50 yaş ($\chi=2,93$) ve 51 yaş ve üzerinde ($\chi=3,28$) ; 31-40 yaş ($\chi=2,53$), ile 41-50 yaş ($\chi=2,93$) ve 51 yaş ve üzerinde ($\chi=3,28$) daha olumlu bir obezite seviyesine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Obezite Durumlarının Yaşa Göre ANOVA Sonuçları

	Yaş	n	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
1	22-30	110	2,28	0,63			
2	31-40	86	2,53	0,68			1>2, 1>3, 1>4
3	41-50	59	2,93	0,61	28,17	0,05	
4	51 ve +	35	3,28	0,57			2>3, 2>4
	Toplam	290	2,61	0,72			

Akademik ünvan değişkenine göre yapılan ANOVA sonuçları Tablo 10’da görülmektedir. Analiz sonuçları, akademisyenlerin obezite seviyelerinin ünvana bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan Tukey testi sonuçlarında Araştırma Görevlilerinin ($\chi=23,41$) Öğretim Görevlileri ($\chi=25,60$, Yardımcı Doçent ($\chi=26,92$) ve Profesörlere göre ($\chi=27,32$) daha olumlu bir obezite seviyesine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 10. Obezite Durumlarının Akademik Ünvana göre ANOVA Sonuçları

	Ünvan	n	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
1	Arş.Gör.	130	23,41	3,48			
2	Öğr.Gör.	436	25,60	4,05			
3	Yrd.Doç.	40	26,92	4,11	17,22	0,05	1>2, 1>3, 1>4, 1>5
4	Doç.Dr.	36	27,17	3,41			
5	Prof.Dr	41	27,32	2,50			
	Toplam	290	25,24	3,92			

Tartışma ve Sonuç

Fiziksel aktiviteye katılım ve obezite durumlarının araştırıldığı bu çalışma, akademisyenlerin cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma yılı ve akademik ünvan gibi değişkenlere göre $\alpha =0.05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Elde edilen verilere göre akademisyenlerin fiziksel aktivite katılım oranları ; % 39 inaktif, %50 az aktif, %11 fiziksel olarak aktif seviyelerinde iken obezite durumları %2,8 zayıf, % 44,8 normal, % 41 kilolu ve %11,4 obez seviyesindedir. Sonuç olarak yaş, akademik ünvan ve çalışma yılına göre akademisyenlerin fiziksel olarak aktif olma zamanları azalmakta, kiloluluk oranları ise

artmaktadır. Kadınların fiziksel olarak aktif olma zamanları erkeklere oranla daha fazla iken evli bireylerin kiloluluk durumları bekarlara oranla daha fazladır.

Birçok faydasının olduğu yadsınamaz bir gerçek olan fiziksel aktivite ve spora katılımın teşvik edilmesi ve artırılması, yalnızca bireysel değil, toplumla birlikte, pek çok sektörüne alan, çok alanlı ve kültürel bir yaklaşım gerektirmektedir (Özkan, 2014). Bu nedenle bu araştırma toplumun obezite ile mücadele konusunda bilgi düzeyini artırmak, bireylerin yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek açısından önemlidir. Türkiyede sağlık bakanlığının yapmış olduğu ve yaş grupları detaylı incelendiği bir çalışmada; erkeklerde 12-14 ve 15-18 yaş gruplarında hiç egzersiz yapmayanların oranı sırasıyla % 41.4 ve %44.6 iken bu oranın 19-30 yaş grubunda %69.5, 31-50 yaş grubunda %73.2, 75 yaş üzeri grupta ise %83.7'ye kadar yükseldiği saptanmıştır. Kadınlarda da erkeklere benzer şekilde hiç egzersiz yapmayanların oranı yaşla birlikte artış gösterirken 12-14 yaş grubunda %69.8, 15-18 yaş grubunda %72.5, 19-30 yaş grubunda %76.6, 75 ve üzeri yaş grubunda ise %88.0 olarak gözlenmiştir (TC. Sağlık Bakanlığı, 2014). Bu durum, farklı çalışmalarda (Koç, 2006; Vural ve diğerleri, 2010; Kerse ve diğerleri, 2016; Richard ve diğerleri, 2015) olduğu gibi çalışmamızın ortaya koyduğu akademisyenlerin unvan ve yaşla birlikte fiziksel olarak aktif olma sürelerinin azaldığı sonucuyla benzerlik göstermektedir. Fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında olan pozitif ilişki (Mull & Tietjen, 2014; Vandijk ve diğerleri, 2014; Hernandez, 2014; Bastos ve diğerleri, 2015; Atkinson, 2015) göz önüne alındığında akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılımları teşvik edilmelidir. Akademik ortamlarda ve kampüslerde fiziksel aktiviteye uyumlu ve imkan sağlayıcı spor ortamlarının dahil edilmesi düşünülebilir ve ilerleyen çalışmalar bu etkilerin sonuçlarını ele alarak yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Alemdağ S, Öncü E (2015). Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(Özel Sayı), 287-300. doi:10.14486/IJSCS291
- Arlı M, Nazik H (2001). *Bilimsel Araştırmaya Giriş*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Aşçı F, Tüzün M, Koca C (2006). An examination of eating attitudes and physical activity levels of Turkish University students with regard to self-presentational concern Eating Behaviors. *Eating Behaviors*, 7(4), 362-367.
- Atkinson R (2015). Does Physical Activity Improve Academic Performance. *Physical & Health Education Journal*, 80(4), 22-32.
- Baltacı G, Irmak H, Kesici C, Çelikkan E, Çakır B (2008). *Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi* (Klasmat Matbaacılık b.). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı .
- Bastos F, Reis V. M, Aranha A, Garrido N (2015). Relation between sport and physical activity, BMI levels, perceptions of success and academic performance. *Motricidade*, 11(3), 41-58.
- Büyüköztürk Ş, Çakmak E, Demirel F, Akgün Ö, Karadeniz Ş (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Craig J, Seale J, Jacobs D, Irwin M, Ainsworth B (2002). Comparison of energy expenditure estimates from doubly labeled water, a physical activity Questionnaire, and physical activity records. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 75(3), 519-525.
- Çeker A, Çekin R, Ziyagil M (2013). Farklı Yaş Gruplarındaki Kadın ve Erkeklerin Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım Davranışının Değişim Basamakları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 11-20.
- Çom S (2008). *Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi* (Klasmat Matbaacılık b.). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe.
- Guiney H, Lucas S, Cotter J, Machado L (2015). Evidence cerebral blood-flow regulation mediates exercise-cognition links in healthy young adults. *Neuropsychology*, 29(1), 1-9. doi:10.1037/neu0000124
- Hernandez B (2014). Health, physical activity, and academic achievement: the role of teachers, schools, and communities. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(3), 8-10.
- Kerse N, Maddison R, Olds T, Jatrana S, Wham C, Kepa M, Broad J (2016). Descriptive Epidemiology of Physical Activity Levels and Patterns in New Zealanders in Advanced Age. *Journal of Aging & Physical Activity*, 24(1), 1-11.
- Koç Z (2006). Hastaneye yatan 60 yaş ve üzeri bireylerin günlük yaşam aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Sağlık ve Toplum*, 16(3), 84-96.
- Mull H, Tietjen T (2014). Physical Activity and Academic Success: Links on a University Campus. *FOCUS on Colleges, Universities & Schools*, 8(1), 1-8.
- Ozan B, Bingöl F. K (2010). Türkiye'de İç göç Hareketlerinin İstihdam ve İşgücü Piyasalarına Etkileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(2), 43-61.
- Özkan S (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi: Yaşlılarda Fiziksel Aktivite*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı.
- 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.
- Ramachandrapa S, Farooqi S (2011). Genetic approaches to understanding human obesity. *The American Society for Clinical Investigation*, 121(6), 2080-2086. doi:10.1172/JCI46044
- Richard A, Martin B, Miriam W, Eicholzer M, Rohrmann S (2015). Effects of Leisure-Time and Occupational Physical Activity on Total Mortality Risk in NHANES III According to Sex, Ethnicity, Central Obesity, and Age. *Journal of Physical Activity & Health*, 12(2), 184-193.
- TC. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara: Kuban Matbaacılık ve Yayıncılık.

- Türkmen M, Özkan A, Kul M, Bozkuş T (2015). Investigation of the relationship between physical activity level and healthy life-style behaviors of academic staff. *Education Research and Reviews*, 577-581. doi:10.5897/ERR2015.2083
- Vandijk M, Degroot R, Savelberg H, Vanacker F, Kirschner P (2014). The Association Between Objectively Measured Physical Activity and Academic Achievement in Dutch Adolescents: Findings From the GOALS Study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(5), 460-473.
- Vural Ö, Eller S, Güzel A (2010). The relation of physical activity level and life quality at sedentary profession. *Spormetre / Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- Walker S, Sechrist K, Pender N (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing research*, 36(2), 76-81.
- WHO. (1998). *Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation on obesity*. Geneva: World Health Organization.
- Wright K. B (2006). Researching Internet-based populations: Advantages and disadvantages of online survey research, online questionnaire authoring software packages, and web survey services. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 10(3).