



ISSN:1306-3111
e-Journal of New World Sciences Academy
2009, Volume: 4, Number: 2, Article Number: 2B0013

SPORTS SCIENCES

Received: November 2008

Accepted: March 2009

Series : 2B

ISSN : 1308-7266

© 2009 www.newwsa.com

Nimet Haşıl Korkmaz

Ramiz Arabacı

Uludag University

nhasil@uludag.edu.tr

Bursa-Türkiye

STUDY ON THE PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF TURKISH WOMENS (IN BURSA)

ABSTRACT

The aim of this study is to define physical activity (PA) level of the females who live in Bursa. Totally 439 females between 18-69 years old are participated to the this study. To define physical activity levels, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) is applied. Their PA levels is categorised as inactive (FA1) minimum active (FA2) and HEPA active (FA3) by MET method. The relation of parameters like their age, BMI, education, marriage status, number of children, smoking and alcohol use with PA level is determined. The results are analysed using Ki square test. The participants has 1725 min/week average physical activity level, 30,5% are physically inactive, 48.1,1% are FA1, 41% are FA2 and 10.9% are FA3. As a result it can be said that the physical activity level of the females are not sufficient and the inactive people are very common.

Keywords: Physical Activity, Exercise, Women, MET, Questionnaire

TÜRK KADINLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE SEVİYELERİNİN İNCELENMESİ (BURSA ÖRNEĞİ)

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Bursa'da yaşayan Türk kadınlarının fiziksel aktivite (FA) seviyelerinin araştırılmasıdır. Araştırmaya 18-69 yaşları arasında toplam 399 denek katıldı. Fiziksel aktivite seviyesini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) uygulandı. Deneklerin fiziksel aktivite seviyeleri MET yöntemini kullanarak inaktif, minimum aktif ve heap aktif olmak üzere üç grupta kategorize edildi. Deneklerin yaş, VKİ, eğitim, evlilik durumu, çocuk sayısı, sigara içme, alkol kullanma gibi parametrelere göre fiziksel aktivite seviyeleri 1725 METdk/hf ve %48.1'i fiziksel olarak inaktif, %41 minimum aktif ve %10.9 hepa aktif olarak belirlendi. Sonuç olarak, Bursa'da yaşayan Türk kadınlarının fiziksel aktivite seviyelerinin yetersiz olduğu ve inaktivitenin yaygın olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Egzersiz, Kadın, MET, Anket