

ANKARA İLİNDE ÇALIŞAN BİREYLERİN BEDENSEL ETKİNLİK DÜZEYLERİ

Ayda KARACA *

ÖZET

Bu çalışma, 19-53 yaşları arasında çalışan bireylerin (Ankara ilinde) bedensel etkinlik düzeylerinin saptanması amacı ile yapılmıştır. Yaş ortalamaları 31.34 ± 8.02 olan 161 bayan ve $36.877.7$ olan 314 erkek olmak üzere toplam 475 birey çalışmaya katılmayı kabul etmiştir. Deneklere uygulanan Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) iş, ulaşım, ev, merdiven, spor etkinliklerini içeren bölümlerden oluşmaktadır. Bu çalışmada anketin her bir bölümünden ve toplamından elde edilen (saat/hafta) ve MET/saat (Metabolic equivalent) değerleri hesaplanmıştır. Anketin bölümleri toplam süre (saat/hafta) açısından incelendiğinde cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilememiştir. 1 saatte harcanan MET değeri (MET/saat) açısından incelendiğinde anketin iş, ev ve spor etkinliklerini içeren bölümlerinde cinsiyetler arasında $p < 0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. İşyerinde harcanan saat (saat/hafta) ve işyerinde 1 saatte harcanan MET değerleri (MET/saat) açısından ayakta ve oturarak çalışan bireyler arasında $p < 0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. MET/saat açısından anketin iş ve ev bölümlerinde yaş grupları arasında $p < 0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin spor etkinlikleri dışında diğer bedensel etkinliklerde daha düşük düzeyde aktif oldukları bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bedensel Etkinlik Düzeyi, Değerlendirme, Anket, Çalışan Bireyler

PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF WORKING SUBJECTS IN ANKARA

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the physical activity levels of subjects who works in Ankara, whose ages between 19-53 years old. 161 female (ages $31.348.02$ years) and 314 male volunteers (ages $36.877.7$ years) were participated in this study ($n=475$). Subjects were asked to answer Physical Activity Assessment Questionnaire (PAAQ) which consist of work, house, transportation, climbing stairs and sport indexes and each indexes' METs/hours and hours/week values calculated. There were no significant differences between total hours (h/wk) which were expended for indexes and sexes. There were significant differences on METs values (METs/h) among work, home, sport indexes between sexes. There were significant differences between subject who works in a standing and sitting position on the expenditure of METs values (METs/h) and hours (h/wk) in an office. There were significant differences between age groups on work and house indexes on METs/h. Except sport indexes subjects who participated in this study were found lightly physically active on the other indexes.

Key words: Physical Activity Levels, Assessment, Questionnaire, Working Subjects.

* Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Beytepe, ANKARA

GİRİŞ

Yaşın ilerlemesi ile birlikte kardiyovasküler sisteminin işlevsel kapasitesi azalmakta ve bedensel etkinlik (BE) düzeylerinde değişiklikler meydana gelmektedir (Talbot ve ark., 2000). Sedanter yaşam tarzı ile felç, osteoporoz, depresyon ve obesite riskinin arttığı görülmüştür (Bourdeahdhuij ve ark. 1999; Koo ve Rohan, 1999). Düzenli BE iskemik kalp hastalığı riskini anlamlı düzeyde azaltmakta (Bourdeahdhuij ve ark. 1999; Carroll ve ark., 2000; Kemper ve Mechelen, 1995; Klesgess ve ark., 1991; Koo ve Rohan, 1999; Kostka ve ark., 1999) ve kilo alımını engellemektedir (Grundy ve ark., 1999; Klesgess ve ark., 1991). Ayrıca stresin azaltılmasında, kendine yeterliğin artırılmasında optimal vücut ağırlığının sağlanmasında hafif ve orta düzeyde egzersizin yararları olduğu belirtilmektedir (Bourdeahdhuij ve ark. 1999; Klesgess ve ark., 1991; Koo ve Rohan, 1999). Hem kesitsel hem de uzunlamasına çalışmalarda düzenli yapılan dayanıklılık egzersizlerinin plazma HDL kolesterolünü yükselttiği ve total kolesterolü azalttığı belirtilmektedir (Kostka ve ark., 1999).

Son yüzyılda işyerinde ve ulaşımda enerji tüketimi azalması obesite görülme sıklığını arttırmaktadır (Dionne ve ark., 2000). Adölesanların BE düzeyleri yetişkinlerden daha fazladır. Yükseköğretim öğrencilerinin %64'ünün haftada en az üç gün, günde en az 20 dakika şiddetli BE'lere katılımı olduğu belirtilmektedir. Erkekler kızlardan daha fazla BE'ye katılmaktadır. Erkeklerin %27'si bayanların ise %31'i iş dışında hiçbir düzenli BE'ye katılmadıklarını belirtmişlerdir. Daha yüksek sınıflarda özellikle kız öğrencilerde BE düzeyi azalmaktadır. Yetişkinlerin %28'i orta ve şiddetli BE'ye katılmaktadır. Evde de BE'nin şekli değişmiştir. Daha fazla TV izleme, bilgisayar kullanma ve video oyunlarıyla vakit geçirilmektedir (Grundy ve ark., 1999).

Düzenli BE'nin yararlarının bilinmesine rağmen toplumun büyük bir kısmı sedanter yaşam tarzı sürmektedir. Toplumun %10-20'si şiddetli düzeyde BE'de bulunurken, %50'si daha düşük düzeyde BE'de bulduklarını belirtmişlerdir (Bourdeahdhuij ve ark., 1999).

Bir çok endüstri ülkesinde birincil 3 risk faktörü (yüksek serum kolesterolü, sigara, yüksek kan basıncı) görülme sıklığını azaltmak için korunma politikaları geliştirilmektedir. Hareketsiz yaşam tarzının kardiyovasküler risk faktörleri açısından 4. madde olarak eklenmesi önerilmekte ve teknolojik gelişmelerle birlikte birçok işte BE'nin azalmasına neden olduğunu ve bu nedenle insanların dikkatinin serbest zaman BE'leri üzerine çekilmesi gerekliliği vurgulanmaktadır (Kemper ve Mechelen, 1995).

Bu çalışma, çalışan bireylerin işyeri, ulaşım, ev, spor ve toplam BE düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma grubu: 19-53 yaşları arasında kamu ve özel kuruluşlarda farklı meslek gruplarında çalışan 161 bayan ve 314 erkek olmak üzere toplam 475 birey çalışmaya katılmayı kabul etmiştir. Deneklerin yaş, boy ve vücut ağırlıklarına ilişkin veriler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Deneklerin Özellikleri

Özellikler	Bayan (n=161)	Erkek (n=314)	Toplam (n=475)
	x ± ss	x ± ss	x ± ss
Yaş	31.34 ± 7.7	36.87 ± 8.02	35.00 ± 8.3
Boy	163.11 ± 5.84	174.95 ± 6.46	171.07 ± 8.37
Vücut ağırlığı	57.17 ± 9.01	76.39 ± 10.53	70.24 ± 13.2

Deneklerin cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, eğitim durumları açısından frekansları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Çocuk Sahibi Olma Durumu, Eğitim Durumları Açısından Elde Edilen Veriler.

Özellikler	Sayı	%	
Yaş	25 ve altı	71	14.9
	26-35	182	38.3
	36-45	168	35.4
	46 ve üzeri	54	11.4
Cinsiyet	Bayan	161	33.9
	Erkek	314	66.1

Veri toplama araçları: Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi iş, ulaşım, ev, merdiven, spor etkinliklerini içeren bölümlerden ve tanımlayıcı bilgilerden oluşmaktadır. Test aracının güvenirliği 15 gün arayla test-tekrar test yöntemiyle yapılmıştır. Elde edilen MET/hafta değerleri anketin iş aktiviteleri bölümünde oturarak çalışan bireylerde $r=.82$, ayakta çalışan bireylerde $r=.34$, ulaşım aktiviteleri bölümünde $r=.59$, merdiven bölümünde $r=.63$, ev aktiviteleri bölümünde bayanlar için $r=.52$, erkekler için $r=.69$, spor aktiviteleri bölümünde $r=.73$ ve bütün bölümlerin toplamında $r=.53$ olarak elde edilmiştir ($p<0.001$). FADA'nın geçerliğinde 24 saat boyunca günlük yöntemi ve 1 hafta sonra FADA uygulanmış ve her iki uygulama sonucunda elde edilen Kcal/dk değerleri arasındaki korelasyon sonucunda test aracının geçerliği $r=.72$ bulunmuştur ($p<0.001$) (Karaca ve ark. 2000). 1 saatte harcanan MET değerinin (MET/saat) hesaplanması için, her indekse 1 haftada harcanan MET değerinin (MET/hafta = kcal/kg/hafta) ve 1 haftada

harcanan toplam sürenin hesaplanması gerekmektedir. Bu hesaplamalar için aktivitenin süresi, sıklığı ve şiddeti bilinmelidir. Örn:Haftada 5 gün ve günde 1 saat bulaşık yıkayan ve haftada 6 gün ve günde 1.5 saat yemek yapan bir birey 1 haftada kaç MET harcar.

MET/hafta=(SıklıkXSüreXŞiddet) formülünden yararlanarak hesaplayabiliriz.

MET/hafta=(5gün/haftaX1saat/günX2.3MET/saat)+(6gün/haftaX1.5saat/günX 2.3 MET/saat)

MET/hafta=(11.5 MET/hafta)+(13.8 MET/hafta)

=25.3 MET/hafta

Aktivitenin şiddeti (Met/saat) Ainsworth (1993)'ten alınmıştır.

Verilerin toplanması: FADA çalışmaya katılan bireyler tarafından kendi kendine rapor (self-report) tekniği ile doldurulmuştur.

Verilerin analizi: Parametrik test varsayımlarını yerine getiren verilerin analizinde t-testi uygulanmıştır. Parametrik test varsayımlarını yerine getiremeyen verilere nonparametrik olan Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis Varyans analizi, SPSS 9.0 istatistik paket programında uygulanmıştır. Güven aralığı 0.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bulgular, çalışan bireylerin iş, ulaşım, ev, spor etkinlikleri ve bu etkinliklerin toplamına 1 haftada harcadıkları süre (Saat/hafta) ve 1'saatte harcadıkları MET (MET/saat) değerlerine ilişkin verileri ve frekans dağılımlarını kapsamaktadır.

Tablo 3: Cinsiyete Göre Anketin İş, Ev ve Spor Aktiviteleri Bölümlerinde Elde Edilen Frekans Dağılımları

	İş		Ev		Spor	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Bayan	148	33.9	155	33.5	87	29.5
Erkek	288	66.1	307	66.5	208	70.5
Toplam	436	100.0	462	100.0	295	100.0

Tablo 4: Yaş Gruplarına Göre İş, Ev ve Spor Etkinliklerine Ait Frekans Dağılımları

	İş		Ev		Spor	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
25 Yaş ve altı	60	13.8	69	14.9	47	15.9
26-35	173	39.7	180	38.9	102	34.6
36-45	156	35.8	162	35.1	109	36.9
46 yaş ve üzeri	47	10.7	51	11.1	37	12.6
Toplam	436	100.0	462	100.0	295	100.0

Tablo 5: Anketin Spor Etkinlikler Bölümünde Bayan ve Erkek Bireylerin BE Düzeylerine (Spor Yapmayanlar, Düşük, Orta, Yüksek, Çok Yüksek ve Çok Çok Yüksek) Ait Frekans Dağılımları

	Bedensel Etkinlik Düzeyleri											
	Spor yapmayanlar		Düşük		Orta		Yüksek		Çok yüksek		Çok çok yüksek	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Bayan	78	41.7	0	0.00	73	37.2	9	17.0	1	1.00	0	0.00
Erkek	109	58.3	3	100.0	123	62.8	44	83.0	34	99.0	1	100.0
Toplam	187	100.0	3	100.0	196	100.0	53	100.0	35	100.0	1	100.0

Düşük (3.9 MET ve altı), Orta (4.0-5.9 MET), Yüksek (6.0-7.9 MET), Çok yüksek (8.0-9.9 MET), Çok çok yüksek (10 MET ve üzeri) (Berthouze, 1995).

MET/saat değerleri incelendiğinde iş, ev ve spor etkinliklerinde cinsiyetler arasında $p < 0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark görülmektedir. Saat/hafta değerleri incelendiğinde anketin bölümlerinde cinsiyetler arasında fark bulunamamıştır.

Ankete verilen cevaplar dikkate alındığında veriler geniş bir aralıkta yer almaktadır. Bu nedenle bazı verilerin normal dağılım göstermediği ve varyanslarının homojen olmadığı görülmüştür. Bu nedenden dolayı tablo 6 ve 7'de yer alan bazı verilere Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Parametrik test varsayımlarını yerine getiren verilere t testi yapılmıştır.

Tablo 6: İş, Ulaşım, Ev, Spor ve Toplam İndekslerde Harcanan MET/Saat ve Saat/Hafta Açısından Cinsiyetler Arasındaki Farklılıklar (t Testi ve Mann Whitney U Testi)

İndeksler	Cinsiyet	n	MET	SAAT	U	SAAT	HAFTA
			x ± ss	t		x ± ss	t
İş	Bayan	148	1.67 ± .13	-3.71*		46.57 ± 11.58	.43
	Erkek	288	1.72 ± .12			46.09 ± 11.14	
Ulaşım	Bayan	146	1.34 ± .66	-1.91		4.77 ± 3.40	-.61
	Erkek	273	1.48 ± .74			4.98 ± 3.40	
Ev	Bayan	155	1.15 ± .20		-8.79*	77.57 ± 13.09	-1.89
	Erkek	307	.99 ± .13			80.11 ± 13.89	
Spor	Bayan	87	5.07 ± 1.39		-3.53*	5.58 ± 6.51	-.83
	Erkek	208	5.70 ± .23			6.42 ± 8.43	
Toplam	Bayan	122	1.47 ± .23	1.37		133.18 ± 20.88	-.94
	Erkek	235	1.43 ± .23			135.10 ± 17.73	

* P<0.05

Tablo 7: İş Aktiviteleri Bölümünde MET/Saat ve Saat/Hafta Değerleri Açısından Oturarak (Masa Başı Çalışanlar) ve Ayakta Çalışan Bireyler Arasındaki Farklılıklar

İş	Ayakta Çalışanlar (n=65)	Oturarak Çalışanlar (n=371)	U
	x ± ss	x ± ss	
MET/saat	1.82 ± .10	1.68 ± .12	-7.89*
Saat/hafta	65.02 ± 12.32	42.52 ± 6.22	-13.56*

FADA'nın İş aktiviteleri bölümünde (MET/saat) ve (Saat/hafta) açısından ayakta ve oturarak çalışan bireyler arasında p<0.05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür.

Tablo 8: FADA'nın İş, Ulaşım, Ev, Spor Etkinlikleri ve Bunların Toplamına Harcanan MET/Saat ve Saat/Hafta Açısından Yaş Grupları Arasındaki Farklılıklar (Kruskal Wallis Varyans Analizi)

İndeksler		25 yaş ve altı		26-35 yaş arası		36-45 yaş arası		45 yaş ve üzeri		X
		n	x ± ss	n	x ± ss	n	x ± ss	n	x ± ss	
İş	MET/Saat	60	1.76±.12	173	1.70±.12	156	1.69±.13	47	1.68±.12	13.68*
	Saat/hafta		58.34±14.59		44.71±8.97		43.44±8.9		44.43±10.01	83.95*
Ulaşım	MET/Saat	64	1.37±.72	160	1.45±.70	145	1.41±.73	50	1.52±.71	4.4
	Saat/hafta		7.18±5.28		4.74±3.0		4.30±2.56		4.30±2.06	13.40*
Ev	MET/Saat	69	1.0±.10	180	1.06±.18	162	1.05±.19	51	1.05±.17	12.97*
	Saat/hafta		77.7±1.32		80.29±14.5		78.71±12.86		79.38±13.81	2.26
Spor	MET/Saat	47	5.61±1.3	102	5.70±1.35	109	5.36±1.2	37	5.34±1.1	4.77
	Saat/hafta		5.01±4.1		4.83±5.27		7.66±10.9		6.95±6.40	3.05
Toplam	MET/Saat	57	1.44±.16	140	1.42±.18	126	1.46±.30	34	1.47±.22	2.72
	Saat/hafta		147±17.2		132.41±17.7		131.46±18.7		130.93±17.87	40.01*

1 haftada harcanan MET/saat değerlendirildiğinde yaş grupları arasında iş ve ev etkinliklerinde fark bulunmuştur. Saat/hafta değerlendirildiğinde yaş grupları arasında iş, ulaşım ve toplamda fark elde edilmiştir. Fark her ikisinde de birinci gruptan kaynaklanmaktadır.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, çalışan bireylerin BE düzeylerinin belirlenmesi amacıyla işyerinde, ulaşım, evde, spor yaparken ve bütün bu etkinliklerin toplamı sırasında harcadıkları MET/saat değerleri ve bu etkinliklere harcadıkları süreler incelenmiştir.

FADA'nın iş, ulaşım, ev, spor ve toplam bölümlerinde 1 saatte harcanan MET (MET/saat) açısından bayan ve erkek bireyler arasında iş, ev ve spor etkinliklerinde istatistiksel olarak fark bulunmuştur. Bu etkinliklere harcanan toplam süre (saat/hafta) ele alındığında hiçbir indekste bayan ve erkek bireyler arasında fark bulunamamıştır. Tablo 6 incelendiğinde iş etkinliklerinde bayan ve erkekler bireylerin işyerinde geçirdikleri sürenin birbirine çok yakın olduğu ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Buna karşılık işyerinde harcanan MET/saat açısından incelendiğinde erkek bireylerin daha yüksek BE düzeyine sahip olduğu ve cinsiyetler arasında istatistiksel farkın olduğu görülmektedir. Bunun nedeni erkek bireylerin işyerinde ayakta geçirdikleri sürenin bayarlardan daha fazla olması şeklinde açıklanabilir. Bu anke-

tin değerlendirilmesi sırasında işyerinde oturarak çalışma (masa başı çalışma) 1.5 MET/saat, ayakta çalışma ise 2.0 MET/saat olarak hesaplanmıştır. Ayakta ve oturarak çalışan bireylerin hem MET/saat hem de saat/hafta değerleri oturarak çalışanlardan daha yüksek bulunmuştur. İş etkinliklerinde yaş grupları arasında MET/hafta açısından bulunan istatistiksel olarak anlamlı fark 25 yaş ve altındaki bireylerden kaynaklanmaktadır. Bu grubun aktivite düzeyleri diğerlerinden daha yüksek bulunmuştur. Bu da grubun çalışma sürelerinin daha büyük bir bölümünü ayakta geçirdiklerini göstermektedir. Ayrıca 1 haftada işyerinde harcanan toplam süre incelendiğinde yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu farkı yaratan 25 yaş ve altındaki grubun çalışma saatleri diğerlerinden daha fazla bulunmuştur. Ainsworth ve ark 1993'te yaptıkları çalışmada Tecumseh Occupational Questionnaire kullanılarak işyerinde bayanların 43.4 ± 14.6 saat/hafta, erkeklerin 45.5 ± 20.6 saat/hafta çalıştıkları, Seven Day Recall Occupational Score'a göre bayanların 33.9 ± 12.6 saat/hafta, erkeklerin 38.9 ± 20.4 saat/hafta çalıştıkları belirtilmektedir. Tecumseh iş anketinden elde edilen saat/hafta değerleri ile bu çalışmadan elde edilen saat/hafta değerleri benzerlik göstermektedir.

Anketin ev işleri bölümü incelendiğinde bir saatte harcanan MET değerleri açısından bayan ve erkek bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu durum bayanların daha çok ev işi yapmasından, erkeklerin ise evde oturarak geçirdikleri sürenin daha çok olmasından kaynaklanabilir. Yaş grupları incelendiğinde sadece ev işlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Farkı yaratan grup 25 yaş'ın altındaki gruptur ve diğerlerinden daha düşük BE'ye sahiptir. Bunun nedeni çalışma süresinin diğer gruplara göre daha fazla olması nedeniyle evde daha az zaman geçirmeleri ve geçirdikleri zaman içerisinde daha düşük düzeyde aktivitelerde bulunmaları olabilir. Grundy ve ark., 1999'de evdeki BE tipinin değiştiği ve daha fazla TV izleme, bilgisayar kullanma ve video oyunlarıyla vakit geçirildiği belirtilmektedir. Bu tür BE'ler yaklaşık 1-1.5 MET'tir. Bu çalışmadan elde edilen MET değerleriyle benzerlik göstermektedir.

Spor etkinlikler incelendiğinde bayan ve erkekler arasında MET/saat açısından istatistiksel fark bulunmuştur. Bayanların daha düşük düzeyde BE'leri tercih ettiği görülmüştür. Spor yaparak geçirilen süre incelendiğinde istatistiksel olarak fark bulunamamıştır. Fakat erkeklerin spora daha çok zaman ayırdıkları görülmüştür. Talbot ve ark 2000'de yaptıkları çalışmada düşük düzeyde serbest zaman BE'lerine katılımın hem bayanlarda hem de erkeklerde büyük bir yüzdeyi oluşturduğu belirtilmektedir. 40 yaş ve altındaki bayanlarda düşük düzeyde BE'ye katılım % 80.7, orta düzeyde BE'ye katılım %12.8, yüksek düzeyde BE'ye katılım % 6.5 olduğu belirtilirken, erkeklerde düşük düzeyde BE'ye katılım oranı % 77.2, orta düzeyde BE'ye katılım %13.2, yüksek düzeyde BE'ye katılım oranı %9.6 olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmada da erkeklerin spor etkinliklerine katılımının bayanlardan daha yüksek oranlarda olduğu, spor yapanların %60.8'inin orta düzeyde BE'lere katıldıkları görülmektedir. Spor yapan bayanların % 88'i orta düzeyde, % 10.8'i yüksek düzeyde BE'lere katılmaktadır. Spor yapan erkeklerin % 60'i orta dü-

zeyde, % 21.5'i yüksek düzeyde ve % 16.6'sı çok yüksek düzeyde BE'lere katılmaktadır. Hem bayan hem de erkeklerde orta düzeyde aktivitelerde yığılma görülmektedir. Bayanlarda çok yüksek düzeyde BE'lere katılımın olmadığı görülmektedir.

Bu çalışmaya katılan bireylerin anketin iş, ulaşım, ev bölümlerinde ve toplamda BE düzeyleri düşük bulunurken, spor etkinliklerinde BE düzeyleri 5 ayrı gruba ayrılmıştır. Düşük ve çok yüksek BE düzeyinde toplam 4 erkek bulunurken hiç bayan olmadığı görülmüştür. Orta düzeyde BE'lere katılan bireyler spor yapan toplam bireylerin %60.8'ini oluşturmaktadır. Spor yapan bireylerin %29.5'i bayanlardan %70.5'i erkeklerden oluşmaktadır. Erkek bireylerin spora katılımı bayanlardan daha yüksektir. Grundy ve ark., 1999'a göre yetişkinlerin %28'i orta ve şiddetli BE'ğe katılmaktadır. Erkeklerin %27'si bayanların ise %31'i iş dışında hiçbir düzenli BE'ye katılmadıklarını belirtmişlerdir. Sonuçlar bu çalışma ile benzerlikler göstermektedir.

Düzenli BE'nin yararlarının bilinmesine rağmen toplumun büyük bir kısmı sedanter yaşam tarzı sürmektedir. Toplumun %10-20'si şiddetli düzeyde BE'de bulunurken, %50'si daha düşük düzeyde BE yaptıklarını belirtmişlerdir (Bourdeauhij ve ark., 1999). Bu çalışmada anketin bütün bölümlerinin toplamı incelendiğinde her iki cinsiyette de BE düzeyinin yaklaşık 1.5 MET/saat olduğu görülmektedir. Bu da sedanter bir yaşam tarzının göstergesidir. Bu iki çalışmanın sonuçları benzerlik göstermektedir.

Sonuç olarak, çalışan bireylerin iş, ulaşım, ev, spor etkinlikleri ve bunların toplamı incelendiğinde spor etkinlikleri dışındaki bölümlerde düşük düzeyde aktif oldukları, spor etkinliklerinde ise orta düzeyde aktif oldukları (bayanlar=5.07 MET/saat, erkekler=5.70 MET/saat) görülmektedir. Çalışmaya katılan bireylerin %39.3'ü herhangi bir spor etkinliğinde bulunmadığı görülmektedir. Sağlık açısından sporun bireye kazandırdıkları gözönüne alınırsa spor yapmayan bireylerin spora katılımını sağlamak ve spor yapanların ise aktivite düzeylerini yükseltme gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bunun için öncelikle BE düzeylerinin belirlenmesi gerekmektedir. Bu amaçla yeni anketlerin ülkemize kazandırılması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

1. Ainsworth, B.E; Jacobs, D.R; Leon, A.S; Richardson, M.T; Montoye, H.J. 'Assessment of the accuracy of physical activity questionnaire occupational data'. JOM., Cilt:35, Sayı:10, 1017-1027, (1993)
2. Berthouze, S.E; Minarie, P.M; Castell, J; Busso, T; Vico, L; Lacour, J-R. 'Relationship between mean habitual daily energy expenditure and maximal oxygen uptake' Med. Sci. Sports Exerc., Cilt:27 Sayı:8, 1170-1179, (1995)
3. Bourdeaudhuij, I.D; Oost, P.V. 'A cluster-analytical approach toward physical activity and other health related behaviors' Med. Sci. Sports Exerc., Cilt:3, Sayı:4, 605-612, (1999)
4. Carrol, S; Cooke, B.C; Butterly, R.J. 'Physical activity, cardiorespiratory fitness, and the primary components of blood viscosity' Med. Sci. Sports Exerc., Cilt:32, Sayı:2, 353-358, (2000)
5. Dionne, I; Almeras, N; Bouchard, C; Tremblay, A. 'The association between vigorous physical activities and fat deposition in male adolescents' Med. Sci. Sports Exerc. Cilt:32, Sayı:2, 392-395, (2000)
6. Grundy, S.M; Blackburn, G; Higgins, M; Lauder, R; Perri, M.G; Ryan, D. 'Physical activity in the prevention and treatment of obesity and its comorbidities:Evidence report of independent panel to assess the role of physical activity in the treatment of obesity and its comorbidities' Med. Sci. Sports Exerc., Cilt:31, Sayı:11, 1493-1500, (1999)
7. Karaca, A; Ergen, E; Koruç, Z. 'Fiziksel aktivite değerlendirme anketi (FADA) güvenilirlik ve geçerlik çalışması' Spor Bilimleri Dergisi (Baskıda) (2000)
8. Kemper, H.C.G; Mechelen, W.V. 'Physical fitness and the relationship to physical activity' Ed: Kemper, H.C.G. The Amsterdam Growth Study. Human Kinetics.Champaign. 174-188, (1995)
9. Klesgess, R.C; Eck, L.H; Isbell, W.F; Hanson, C.L. 'Physical activity, body composition, and blood pressure:A multimethod approach' Med. Sci. Sports Exerc., Cilt:23, Sayı:6, 759-765, (1991)
10. Koo, M.M; Rohan, T.E. 'Comparison of four habitual physical activity questionnaires in girls aged 7-15 yr' Med. Sci. Sports Exerc. Cilt:3, Sayı:3, 421-427, (1999)
11. Kostka, T; Lacour, J-R; Berthouze, S.E; Bonnefoy, M. 'Relationship of physical activity and fitness to lipid and lipoprotein (a) in elderly subjects' Med. Sci. Sports Exerc., Cilt:31, Sayı:8, 1183-1189, (1999)
12. Talbot, L.A; Metter, E.J; Fleg, J.L. 'Leisure-time physical activities and their relationship to cardiorespiratory fitness in healthy men and women 18-95 years old' Med. Sci. Sports Exerc., Cilt:32, Sayı:3, 417-425, (2000)