

# BURSA'DA YAŞAM BOYU SPOR YAPAN BİREYLERİN PROFİLİ

## PROFILE OF THE PEOPLE PRACTICES LIFELONG SPORT (BURSA CASE)

Arabacı, R\*

Haşıl Korkmaz, N\*

\*Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

### ÖZET

Çalışmamızın amacı Bursa'da bulunan rekreasyon alanları, parklar, spor sahaları, yeşil sahalarda ve günlük yürüyüş sahalalarında yaşam boyu spor aktiviteleri yapan bireylerin profilini belirlemektir. Araştırmada, 31 sorudan oluşan anket formu hazırlanarak deneklere sunulmuştur. Araştırmaya, Bursa ilinde bulunan spor alanları ve parklardan spor yapmaya gelen erkek (n=100; %38) ve bayan (n=163; %62) bireylerden toplam 263 kişi katılmıştır. Anket sonuçlarından elde edilen veriler, SPSS istatistik paket programında frekans ve yüzde değerler alınarak, "ki-kare" testi uygulanmıştır.

Anketi dolduranların %83,7'si (n=220) düzenli olarak spor yaptığını, %72,6'sı (n=191) spora başlamadan önce ve şu anda herhangi bir sağlık sorunu olmadığını, %59,3'ü (n=156) spora başlamadan önce sağlık kontrolünden geçmediğini, %61,2'si beslenme ile ilgili yeterli bilgiye sahip olduğunu (n=161), %87,5'i kendilerine bir antrenman programı verilirse uygulayacaklarını (n=230), %67,3'ü bir spor uzmanına ihtiyacı olduğunu (n=177) belirtmişlerdir (p<0,05). Ayrıca %91,6'sı sporu sağlık amacıyla, %76'sı yürüyüş şeklinde; %31,2'si haftada 3 gün gün; %63,1'i 31-60 dk arasında ve %56,3'ü sabah saat 6-8 arasında fiziksel aktivite yaptıklarını belirtmişlerdir (p<0,05).

Sonuç olarak; Bursa ilinde yaşam boyu spor yapan bireylerin kırklı yaşların üzerinde, şişmanlık tehlikesinde olanlar tercih ettiği ve bunların içerisinde ağırlıklı olarak bayanlar ve ev hanımları olduğu, yaşam boyu spor yapanlar spora başlamadan önce ve spor yaparken sağlık kontrolünden geçmediği, sportif aktivitelerden yürüyüş yapmayı, egzersizli sabah saatlerinde, süresi 30-60 dk arasında, sıklıkla haftada 3 veya 7 kez yapmayı tercih ettiklerini söyleyebiliriz.

**Anahtar Kelimeler: Spor, Boş Zaman, Fiziksel Uygunluk**

### ABSTRACT

The aim of this study is to determine the profile of the people who practice the sport in recreation areas, open and close sports facilities. In the questionnaire 31 questions are asked to the 260 person composed of male (n=100 %38) and female (n=163; %62) which are practicing the sport in the parks and open sport areas. The results are analyzed by SPSS program using frequency and percentage data in Ki Square test.

According to the results %83,7 (n=220) practice regular sport activities, 72 % (n=191) does not encounter any health problem before initiation to the sport and after, %59,3 (n=156) does not make any health control. 61,2 (n=161) percent participant declare that have sufficient nutrition knowledge. 87,5 % (n=230) state that are ready to follow a sport activity program and %67.3 (n=177) need a sport expert. 91,6 percent practice the sports for health propose and 76 percent make just walking 31.2 percent of 3 days per week, 63,1 percent 31-60 min and 56 percent in morning between 6-8 o'clock. The results shows a meaningful relations (p < 0,05)

As a result, the people who practice life long sports are generally over forty years old. main motivation is the overweight and mainly women are following this kind of activities. They do not follow any medical survey before and during the sport activities. The main activity is walking between 30-60 minutes in morning and 3 -7 times per week.

**Key Words: Sport, Leisure, Physical Fitness**

## GİRİŞ

Yaşam boyu sporun temel felsefesi, hareket etmeden kaynaklanan nedenden ötürü insanın sağlıklı kalma ve sağlıklı yaşamasıdır. Hareket etme yeteneği hayatın temel olgusudur. İnsanın hareket özelliğini bir düşünce ve kültür formu olarak ele alan çekirdek mantık yapısı, insanın var olmasını ya da varlık kavramını hareketsiz ve sporsuz geçirilen bir ömür olarak kesinlikle kabul etmez. İnsanın hareket etme konusu, yaşamı boyu spor kavramı içerisinde canlılık ve bedenselliğin felsefi – antropolojik anlayışı ile yakından ilgilidir (8, 13).

Yetmişli yıllardan bu yana, spor dünyasında yeni bir akım doğdu. Yaşam boyu spor şeklinde ifade edilebilecek bu yeni akım, düzenli egzersizlerin ruh ve beden sağlığı üzerindeki olumlu etkileri'nin bilimsel araştırmalar ile belgelenmesinden sonra hızla yayıldı. İlk araştırmalar, çağımızın en ölümcül hastalıklarından biri olan koroner damar hastalığından koruyucu egzersizler şeklinde başlamıştı fakat, izleyen araştırmalar geniş bir yelpaze içinde devam etti ve erken yaşlardan başlayarak yapılan düzenli antrenmanların: insanları çeşitli hastalıklardan koruduğu, fizyolojik kapasite ve toleranslarını üst düzeylere çıkardığı, çocuk ve gençlerin gelişimini hızlandırdığı, ruhsal sağlığa da katkıda bulunarak, insanların tüm yaşam streslerine dayanıklılığını artırdığı ve insan ömrünü uzatabildiğini gösterdi. Ülkemizde bu konu, 1970'li yıllardan başlayarak medyanın dikkatine sunulduğu halde, yeterli atılımlar sağlanamadı.

Dünya tarihinde insanlar, çağımızda olduğu kadar hareketsiz ve streslerle dolu bir ortamda yaşamamışlardır. İnsanların kendi icadı olan hızlı taşıt araçları, iletişim tekniklerinde gelişmeler, endüstrileşme ve şehirleşme gibi nedenlerle "UYGAR YAŞAM" dediğimiz düzen içinde insanlar, çok çeşitli stres odakları ile karşı karşıya ve hareketsiz bir yaşantıya mahkum olmuş, mücadele veriyorlar. Böyle bir düzende insan organizması giderek yıpranıyor. Daha önceleri, insanların bedenlen çalışma fırsatını bulduğu ve beden dinamiğini koruyabildiği kırsal çevre, büyük bir hızla yerini, kentlerin kirlü, sıkışık, bunalıcı ve sağlıksız koşullarına bırakıyor. Bu yeni düzen, insanları tembelleştiriyor, genç insanlarda bile hareketsizliğin organik çöküntüsü, çeşitli hastalıklara zemin hazırlıyor. Giderek yükü artan insan beyni, güçsüz bir beden yapısı nedeniyle bunalımlara itiliyor. Çağımızın, en ölümcül hastalığı olan.. KORONER-DAMAR HASTALIĞI'nın temel nedenlerinden birinin YAVAŞ YAŞAM çöküntüsü olduğu bilimsel bir şekilde belgelendi. Yavaş yaşantılı insanların. PSİKO-SOSYAL STRESLER'den kolayca etkilendikleri ve ŞİŞMANLIK, hastalıklara karşı direnç ve bağıtsızlık kayıpları, iş gücü ve verimlilik açısından gerilemeler, sık sık hastalanma, tedavi süresinin uzaması, güçlkle toparlanma gibi sayısız sakıncaların da hep HAREKETSİZ BİR YAŞANTI ve bunun sonucu olan organik direnç kayıplarına bağlı olduğu çok iyi biliniyor. Üzücü olan, ülkemizin bu konuda en yavaş kalkıyan ülkeler arasında yer almasıdır. Düzenli ve sağlıklı yaşam için spor uygulamalarının: sağlık, zindelik, güzellik, ruhsal denge ve verimlilik açısından önemi, henüz yeteri kadar anlaşılmamıştır. Bu konuda, devlet'in, spor bilim adamlarının, çeşitli uzman hekimlerin, beden eğitimi ve spor liderleri ve tüm ilgililerin işbirliği ve katkılarına acil gereksinimimiz var. Aşırı yarışmacı dünyamıza ayak uydurabilmek için, her türlü atılım ve yenilikleri izlerken, insanlarımızın yaşam dinamiği, sağlığı, verimliliği ve ruhsal denge içinde, uzun yıllar yaşamasına katkısı olan bir bilimsel gerçeği gözardı edemeyiz (5).

Bugüne kadar yapılan birçok bilimsel çalışma fiziksel aktivite, koroner kalp hastalığını, kardiyovasküler hastalıklarını, felç riskini ve diğer ölüm nedenlerini hem bayanlarda hem de erkeklerde %40-50 arasında azalttığını gösteriyor. Düzenli yapılan yürüyüş ve diğer rekreasyon faaliyetleri koroner kalp hastalığını, kardiyovasküler hastalıklarını, felç riskini üzerinde en olumlu etkiyi bıraktığı söylenmektedir. Ancak ağır fiziksel aktiviteler ve musabaka formunda yapılan spor kalıcı bir fayda getirdiği söylenemez. Fiziksel inaktivite ise, kardiyovasküler hastalıklarını ve felç için risk faktörüdür (1, 10, 15-18, 21, 26).

Son yıllarda hareketsiz yaşam sigara içme, yüksek kan basıncı, yüksek kolesterol gibi sorunlar ile aynı büyüklükte ciddi sağlık sorunlarına neden olmaktadır (20)

Curtis J ve ark. 1981 – 1988 yılları arasında Kanadalı vatandaşlarının boş zamanlarında yapılan fiziksel aktivite seviyelerini araştırmışlar. Bu araştırma, cinsiyet ve 5 farklı yaş grubuna (25-34, 35-44, 45-54, 55-64, 64+) göre yapmışlardır. Fiziksel aktivite seviyesi her iki cinsiyet ve tüm yaş gruplarında arttığını belirtmişlerdir. Ancak erkeklerde 55 yaş üstü grubunda genç ve orta yaş gruplarına göre fiziksel aktivite seviyeleri daha fazla arttığını, bayanlarda ise orta yaş grubunda (35-54) fiziksel aktivite seviyesi en fazla artmıştır. Her iki cinsiyette en genç gruplarda en az değişim meydana gelmiştir. Bunu da bu yaşlarda boş zamanın en kısıtlı olduğu dönem olduğundan kaynaklandığını belirtmişlerdir (3).

Yukardaki bilgiler ve araştırmalar incelenip değerlendirildiğinde karşımıza, ülkemizde toplumun yaşamı boyu felsefesi ışığında fiziksel aktiviteleri yapıp yapmadığı, bununla ilgili doğru ve yeterli bilgiye sahip olup olmadığı, yaşamı boyu (boş zaman) fiziksel aktivitelerin doğru yapıp yapılmadığı, düzenli sağlık kontrollerinin önemini kavrayıp kavramadığı, sigara ve alkolün sporla ilişkisi hakkında bilgi sahibi olup olmadığı gibi insanoğlunun günlük sosyal ve iş hayatının düzenini salayan konular ve sorular karşımıza çıkmaktadır.

Çalışmamızın amacı Bursa'da bulunan rekreasyon alanlar, parklar, spor sahaları, yeşil sahalarda ve günlük yürüyüş sahalalarında yaşamı boyu spor aktiviteleri yapan bireylerin profilini belirlemek.

## GEREÇ VE YÖNTEM

Bursa ilinde Mart – Mayıs 2004 tarihlerinde gerçekleştirilmiş olan çalışmamızda, anket modeli uygulanmıştır. Araştırmada, 31 sorudan oluşan anket formu hazırlanarak deneklere sunulmuştur. Anket formu Bursa’da bulunan rekreasyon alanları, parklar, spor sahaları, yeşil sahalarda ve günlük yürüyüş sahalılarında yaşam boyu spor (boş zamanda yapılan spor) yapan bireyler üzerine uygulanmıştır. Anket formu oluşturulduktan sonra ön uygulama yapılmış, bu konuda uzman görüşü de alınarak gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra, veri toplama yönteminin geçerli ve güvenilir bir yöntem olduğu varsayılarak gönüllü olarak anket uygulaması gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin doğruluğu, ulaşılabilen bireylerin verdikleri yanıtlarla sınırlıdır. Ankete katılanların ismi sorulmamış ve gizli tutulmuştur. Bunun yanında konuyla ilgili kaynaklardan tarama yöntemiyle elde edilen bilgiler kullanılmıştır.

Araştırmaya, Bursa ilinde bulunan spor alanları ve parklardan spor yapmaya gelen erkek (n=100; %38) ve bayan (n=163; %62) bireylerden toplam 263 kişi katılmıştır. Ankete katılan deneklerin ev hanımı (n= 89; %33,8), serbest meslek (n= 54; %20,5), emekli (n= 51; %19,4), memur (n= 22; %8,4), öğretmen (n= 21; %8), öğrenci (n= 12; %4,6), işçi (n= 6; %2,3), mühendis (n= 5; %1,9), öğretim üyesi (n= 1; %0,4), sekreter (n= 1; %0,4), avukat (n= 1; %0,4) olduğu belirlenmiştir.

Anket sonuçlarından elde edilen veriler, SPSS istatistik paket programında frekans ve yüzde değerler alınarak, ‘ki-kare’ testi uygulanmıştır.

## BULGULAR

Çalışmaya katılan bireylerin %2,7’si (n=7) okuma yazma bilmiyor, %26,6’sı (n=70) ilköğretim mezunu, %13,7 ‘si (n=36) ortaokul mezunu, %28,9’u (n=76) lise mezunu, %28,1’i (n=74) üniversite mezunu olduğunu belirledik

Araştırmadan elde edilen diğer bulgular aşağıdaki tablolarda açıklanmaktadır.

**Tablo 1: Anketi Dolduran Bireylerin Yaş, Boy, Ağırlık, Egzersiz Öncesi Nabız, BMI, Egzersiz Bitimindeki Nabız Ortalama, Standart Sapma, Minimum Ve Maksimum Değerleri.**

CINSİYET		YAŞ (yıl)	BOY (cm)	AĞIRLIK (kg)	BMI	NABIZ 1	NABIZ 2
ERKEK N=100	$\bar{x}$	43,5	172,5	79,5	26,7	65,9	104,4
	SD	11,8	7,3	10,5	3,3	6,6	14,9
	Min.	21,0	158,0	53,0	20,8	54,0	78,0
	Max.	71,0	195,0	114,0	34,7	84,0	172,0
BAYAN N=16	$\bar{x}$	42,4	161,8	68,6	26,2	69,1	101,7
	SD	11,0	6,4	12,3	4,7	10,0	12,5
	Min.	14,0	141,0	44,0	17,0	50,0	69,0
	Max.	71,0	178,0	110,0	39,7	98,0	165,0
TOPLAM N=263	$\bar{x}$	42,8	165,8	72,7	26,4	67,9	102,7
	SD	11,3	8,5	12,8	4,2	9,0	13,5
	Min.	14,0	141,0	44,0	17,0	50,0	69,0
	Max.	71,0	195,0	114,0	39,7	98,0	172,0

SD: Standart Sapma

BMI: vücut kitle indeksi

NABIZ 1: Egzersiz öncesi nabız

Min.: En düşük değer

Max: En yüksek değer

NABIZ 2: Egzersiz sonrası nabız

Tablo 1’de görüldüğü gibi anketi dolduran erkek ve bayanların sırasıyla  $\bar{x}$  yaş 43,5 yıl ve 42,4 yıl, boy 172,5 cm ve 161,8 cm, vücut ağırlığı 79,5 kg ve 68,6 kg, BMI 26,7 ve 26,2 egzersiz öncesi nabız 65,9 ve 67,9, egzersiz sonrası nabız 104,4 ve 102,7 olarak belirlendi,

**Tablo 2: Deneklerin Sorulara Verdikleri Cevaplar ve İstatistiksel Değerlendirmeler**

Sorular	Verilen cevap	f	%	Ki-Kare Değerleri
Lisanslı Olarak Spor Yaptığınızı?	evet	62	23,6	73,5*
	hayır	201	76,4	
Spora Başlarken Herhangi Bir Sağlık Sorununuz Varmıydı	evet	72	27,4	53,8*
	hayır	191	72,6	
Şu Anda Her Hangi Bir Sağlık Sorununuz Varmı.	hayır	191	72,6	53,8*
	evet	72	27,4	
Şu Anda Düzenli Olarak Spor Yapıyor musunuz	evet	220	83,7	119,1*
	hayır	43	16,3	
Spora Başlamadan Önce Sağlık Kontrolünden	evet	107	40,7	9,1*

Geçtinizmi	hayır	156	59,3	
Şu anda sağlık kontrolünüzü hangi aralıklarla yaptırıyorsunuz?	yaptırmıyorum	148	56,3	140*
	3 ay	29	11,0	
	6 ay	37	14,1	
	1 yıl	49	18,6	
Size Eşlik Eden Bir Arkadaşınız Olmasa Da Spor Yapmaya Gidiyormusunuz?	evet	211	80,2	96,1*
	hayır	52	19,8	
Sigara Kullanıyormusunuz?	evet	50	19,0	101*
	hayır	213	81,0	
Alkol Kullanıyormusunuz?	evet	13	4,9	197,8*
	bazen	58	22,1	
	hayır	192	73,0	
Beslenme İle İlgili Yeterli Beslenmeniz Var Mı?	evet	161	61,2	13,2*
	hayır	102	38,8	
Size Bir Antrenman Programı Verilirse Uygularmısınız?	evet	230	87,5	147,5*
	hayır	33	12,5	
Antrenör Veya Spor Uzmanına İhtiyacınız Varmı?	evet	177	67,3	31,5*
	hayır	86	32,7	

f: frekans                      %: yüzde değeri

\*: istatistiksel olarak anlamlı fark vardır (p<0,05)

Tablo 2' de görüldüğü gibi anketi dolduranların%83,7' si (n=220) düzenli olarak spor yaptığını, % 72,6'sı ( n= 191) spora başlamadan önce ve şu anda her hangi bir sağlık sorunu olmadığını, %59,3'ü (n=156) spora başlamadan önce sağlık kontrolünden geçmediği, % 56'sı şu anda sağlık kontrolü yaptırmadığı (n=148), %81'i sigara kullanmadığı (n=213), %73'ü alkollü içecekler kullanmadığı (n=192), %61,2'si beslenme ile ilgili yeterli bilgiye sahip olduğunu (n=161), %87,5'i kendilerine bir antrenman programı verilirse uygulayacaklarını (n=230), %67,3'ü bir spor uzmanına ihtiyacı olduğunu (n=177) belirtmişlerdir (p<0,05).

**Tablo 3: Deneklerin Sorulara Verdikleri Cevaplar ve İstatistiksel Değerlendirmeler**

Sorular	Verilen cevap	f	%	Ki-Kare
Hangi Egzersizleri En Sık Yapıyorsunuz?	yürüyüş	200	76,0	533*
	koşu	41	15,6	
	takım sporları	8	3,0	
	tenis	1	,4	
	diğer	13	4,9	
Sporu Hangi Amaçla Yapıyorsunuz?	sağlık	241	91,6	844*
	boş zaman değerlendirme	4	1,5	
	sosyal çevre	1	,4	
	kondisyon	9	3,4	
	diğer	8	3,0	
Haftada Kaç Gün Spor Yapıyorsunuz	1,00	11	4,2	146*
	2,00	18	6,8	
	3,00	82	31,2	
	4,00	25	9,5	
	5,00	29	11,0	
	6,00	18	6,8	
	7,00	80	30,4	
Bir Antrenmanınızın Süresi Necedir	<30 dk	19	7,3	213*
	31-60 dk	166	63,1	
	61-90 dk	52	19,9	
	>90	26	9,9	
Sporu Günün Hangi Saatlerinde Yapıyorsunuz?	6>	7	2,7	513*
	6-8	148	56,3	
	9-10	45	17,1	
	11-12	6	2,3	
	15-16	7	2,7	
	17-18	36	13,7	
	19-20	13	4,9	
20<	1	,4		
Sabah Kahvaltısını Saat Kaçta Yapıyorsunuz?	,00	16	6,1	93*
	7,00	23	8,7	
	8,00	74	28,1	
	9,00	78	29,7	
	10,00	54	20,5	
Akşam Yemeğini Saat Kaçta Yiyorsunuz?	16,00	1	,4	373*
	17,00	12	4,6	
	18,00	35	13,3	
	19,00	113	43,0	
	20,00	80	30,4	
	21,00	19	7,2	
	22,00	2	,8	
23,00	1	,4		

f: frekans                      %: yüzde değeri

\*: istatistiksel olarak anlamlı fark vardır (p&lt;0,05)

Tablo 3'de görüldüğü gibi, anketi dolduranların %91,6'sı sporu sağlık amacıyla, %76'sı yürüyüş ve %15,6'sı koşu şeklinde egzersiz yaptıkları; %31,2'si haftada 3 gün, %30,4'ü haftada 7 gün spor yaptıkları; %63,1'i 31-60 dk arası, %7,3'ü 30 dakikaya kadar, % 19,9'u 61-90 dk arası, %9,9'u 90 dakikadan fazla antrenman yaptıkları ve %56,3'ü fiziksel aktiviteyi sabah saat 6-8 arasında yaptıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca sabah kahvaltısını %6,1'i yapmadıkları, % 8,7'si saat 7'de, %28,1'i saat 8'de, %29,7'si saat 9'da %20,5'i saat 10, %6,8'i saat 11'de yaptıkları; akşam yemeğini ise % 43'ü saat 19, %30,4'ü ise saat 20 de yaptıklarını belirtmişlerdir (p<0.05).

## TARTIŞMA

Eriksen W ve Bruusgaard, D (6), 5341 Norveçli hemşireler üzerine yapmış oldukları araştırmada, üç hafta boyunca haftada bir kez en az 20 dakika yapılan boş zaman fiziksel aktiviteler sürekli yorgunluk risklerini azal tığı belirtmişlerdir.

Kull M, yaşları 18-45 arasında olan 659 bayan üzerinde yapmış olduğn araştırmada bayanların %52,5'i fiziksel aktivitede bulunmadığı belirtmiştir. Aynı çalışmada araştırmacı, haftada 3 ve ya 1-2 gün fiziksel aktivitede bulunan bayanların fiziksel aktivitede bulunmayan bayanlara göre genel ve ruh sağlığı daha iyi, daha düşük depresyona sahip oldukları, duygusal ve depresyon değerleri anlamlı olarak farklı olduğunu belirtmiştir (14).

Carol S. Ve Dutfred M. Yapmış oldukları değerlendirme çalışmasında şu sonuca ulaşmışlardır (2): Yapılan bir çok çalışmada, metabolik hastalıklarının önlenmesinde sporu yanında sağlıklı beslenme uygulanması gerektiği ifade edilmektedir (4, 7, 9, 22-24).

Hayashi T ve ark, Japonya'nın Osaka şehrinde yaşayan 6017 japon erkek-işçisi üzerinde yapmış oldukları çalışmada, yürüyerek işe giden ve diğer fiziksel aktivitelerde bulunan Japon erkeklerin hipertansiyon riskinin azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Hipertansiyon relativ riski, 10 dakikaya kadar yürüyenlerde 1,00, 11-20 dakika arasında yürüyenlerde 0,75 ve 21 dakika ve üstü yürüyenlerde 0,74 olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca düzenli egzersizlerin hipertansiyonu önlediğini belirtmişlerdir (12).

Hallal PC (11), Güney Brazilia' da oturan biryelerin (n=3128, yaş  $\geq$ 20) fiziksel aktivite durumlarını araştırmıştır. Araştırmacı deneklerin %41,1'i inaktif olduğunu ve bunun yaş ve sosyoekonomik durum ile ilgili olduğunu belirtmiştir. Beyaz tenli bireyler ve tek başına yaşayan bayanlar evlilere göre (başkasıyla beraber yaşayanlara göre daha fazla inaktif olduğunu saptamıştır.

Norman A. ve ark (19), 45-79 yaş arasında olan 33466 İsveçli erkeği üzerine yapmış oldukları araştırmada, günlük fiziksel aktiviteler sistematik olarak 45-79 yaşları arasında azaldığını, obez (şişman) erkekler normal kilolu erkeklere göre daha az fiziksel aktivitelerde bulduklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca yüksek-lise eğitimine sahip olan erkekler ilkökul mezunlarına göre, ve kendini sağlıksız olarak hisseden erkekler sağlıklı olarak hissedenlere göre daha az fiziksel aktivitelerde bulduklarını ifade etmişlerdir.

Araştırmaya, Bursa ilinde bulunan spor alanları ve parklardan yaşam boyu spor yapmaya gelen bayanlar (n=163; %62) erkeklere (n=100; %38) göre daha fazla ve en fazla sırasıyla ev hanımları (n= 89; %33,8), serbest meslek (n= 54; %20,5), emekli (n= 51; %19,4) geldiğini tespit ettik. Bayanların dış görünümde daha fazla önem verdiklerinden ve daha fazla serbest zamana sahip olduklarından yaşam boyu spora daha fazla katılmaktadırlar. Spor yapmaya gelenler arasında en az öğrenci (n= 12; %4,6), işçi (n= 6; %2,3), mühendis (n= 5; %1,9), öğretim üyesi (n= 1; %0,4), sekreter (n= 1; %0,4), avukat (n= 1; %0,4) mesleklerine sahip yüksek öğrenim gören veya işleri yoğun olan meslek sahibi bireylein olduğu görülmektedir.

Yaşam boyu spora gelen bayan (42,4 yıl) ve erkeklerin (43,5) yıl kırklı yaşların üzerinde olduğu ve şişmanlık sınırında oldukları görülmektedir (BMI, bayanlar -26,2, erkekler -26,7). Yaşla birlikte sağlık ve kilo sorunları ortaya çıkmasıyla birlikte toplumumuzun bireyleri spora yöneldiğini görüyoruz. Oysa sporu sadece şişmanlığın ve sağlığın tedavisinde değil bunların önlenmesinde yani genç ve sağlıklıliken spor yapılması gerekir.

Anketi dolduranların %83,7' si (n=220) düzenli olarak spor yaptığını, % 72,6'sı ( n= 191) spora başlamadan önce ve şu anda her hangi bir sağlık sorunu olmadığını, %59,3'ü (n=156) spora başlamadan önce sağlık kontrolünden geçmediği, % 56'sı şu anda sağlık kontrolü yaptırmadığı (n=148), %81'i sigara kullanmadığı (n=213), %73'ü alkollü içecekler kullanmadığı (n=192), %61,2'si beslenme ile ilgili yeterli bilgiye sahip olduğunu (n=161), %87,5'i kendilerine bir antrenman programı verilirse uygulayacaklarını (n=230), %67,3'ü bir spor uzmanına ihtiyacı olduğunu (n=177) belirtmişlerdir (p<0,05).

Anketi dolduranların %91,6'sı sporu sağlık amacıyla, %76'sı yürüyüş ve %15,6'sı koşu şeklinde egzersiz yaptıkları; %31,2'si haftada 3 gün, %30,4'ü haftada 7 gün spor yaptıkları; %63,1'i 31-60 dk arası, %7,3'ü 30 dakikaya kadar. % 19,9'u 61-90 dk arası, %9,9'u 90 dakikadan fazla antrenman yaptıkları ve %56,3'ü fiziksel aktiviteyi sabah saat 6-8 arasında yaptıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca sabah kahvaltısını %6,1'i yapmadıkları, % 8,7'si saat 7'de, %28'1'i saat 8'de, %29,7'si saat 9'da %20,5'i saat 10, %6,8'i saat 11de yaptıkları; akşam yemeğini ise % 43'ü saat 19. %30,4'ü ise saat 20 de yaptıklarını belirtmişlerdir.

Sonuç olarak:Bursa ilinde yaşam boyu spor yapan bireylerin kırklı yaşların üzerinde, şişmanlık tehlikesinde olanlar tercih ettiği ve bunların içerisinde ağırlıklı olarak bayanlar ve ev hanımları olduğu, Yaşarı boyu spor yapanlar spora başlamadan önce ve spor yaparken sağlık kontrolünden geçmediği, Sportif aktivitelerden yürüyüş yapmayı, egzersizi sabah saatlerinde, süresi 30-60 dk arasında, sıklık haftada 3 veya 7 kez yapmayı tercih ettikleri. Yaşam boyu spor yapanlar sigara ve alkollü içecek içme alışkanlıkları olmadığı. Beslenme saatleri düzenli ve doğru olduğunu. Bir antrenör -- spor uzmanına ve egzersiz reçetelerine ihtiyaç duyduklarını söyleyebiliriz

## KAYNAKLAR

1. BLAİR SN, KOHL HW, BARLOW CE. et al: Changes in physical fitness and all cause-mortality:a prospective study of healthy and unhealthy men: JAMA 1995;73: 1093-8.

2. CAROL S., DUDFRELD M: What is the Relationships Between Exercise and Metabolic Abnormalities. *Sports Med*, 2004, 34 (6): 371-418.
3. CURTIS J, WHITE P, MCPHERSON B: Age and Physical Activity Among Canadian Women And Men: Findings From Longitudinal National Survey Data, *Journal of Aging And Physical Activity*, 2000, 8, 1-19.
4. DUMESNIL JG, TURGEON J, TREMBLAY A, et al: Effect of a low glycaemic index-low-fat-high protein diet on the atherogenic metabolic risk profile of abdominally obese men. *Br j Nutr* 2001;86:557-68.
5. ERKAN N: Yaşam Boyu Spor, Bağan Yayınları, Ankara. 1988.
6. ERİKSEN W VE BRUUSGAARD, D: "Do physical *leisure* time activities prevent fatigue? 15 month prospective study of nurses' aides.", *British Journal of Sports Medicine*; Jun2004, Vol. 38 Issue 3, p331, 6p.
7. Expert Panel on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. Executive summary on the third report on The National Cholesterol Education Program(NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III). *JAMA* 2001;285:2486-97.
8. FRANKE, E: "Sport und Gesundheit – einföhrung in ein medizin-suziologisches." In: E FRANKE (Hrsg.): Sport und Gesundheit, Rowohlt Taschenbuch Verlagsgesellschaft mbH, Reinbek bei Hamburg 1986.
9. HAK AE, STEHOUWER CD, BOTS ML, et al: Associations of Creative protein with measures of obesity, insulin resistance and atherosclerosis in healthy middle-aged women. *Arterioscler Thromb Vasc Biol* 2000;19:1986-91.
10. HAKİM AA, CURB D, PETROVİCH H, et al: Effects of walking on coronary heart disease in elderly men:the Honolulu Heart Program. *Circulation* 1999; 100: 9-13.
11. HALLAL PC: physical inactivity: prevalence and associated variables in brazilian adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*; Nov2003, Vol. 35 Issue 11, p1894. 7p.
12. HAYASHI T, TSUMURA K, SUEMATSU C, OKADA K, FUJII S, ENDO G: Walking to work and risk for hypertension in men: The Osaka Health Survey. *Annals of Internal Medicine*. V 131, 1; 21-26, 6 July 1999.
13. KALE. R.: Yaşam Boyu Spor, Nobel Yayın Evi, sf:15, Ankara, 2002.
14. KULL M: The Relationships Between Physical Activity, Health Status and Psychological Well-being of Fertility-Aged Women, *Scand. J. Med. Sci Sports*, 2002; 12: 241-247
15. LEE I-M, HENNEKENS CH, BERGER K, et al: Exercise and risk of stroke in male physicians. *Stroke* 1999; 30: 1-6.
16. LINDENSTROM E, BOYSEN G, NYBOE J: Lifestyle factors and risk of cerebrovascular disease in women: the Copenhagen City Heart Study. *Stroke* 1993; 24: 1468-72.
17. LİSSNER L, BENGSTOON C, BJORKELUND C, et al: Physical activity levels and changes in relation to longevity: a prospective study of Swedish women. *Am J Epidemiol* 1996: 143:54-62
18. MORRIS JN, CLAYTON DG, EVERITT MG, et al: Exercise in leisure time:coronary and death rates. *Br Heart J* 1990; 63: 325-34
19. NORMAN A: Age and temporal trends of total physical activity in swedish men. *Medicine & Science in Sports & Exercise*; Apr2003, Vol. 35 Issue 4, p617, 6p.
20. OLHANSKY S, CARNES B, CASSEL C: The Aging of The Human Species, *Scientific American*, 268, 46-52, 1993.
21. PAFFENBARGER JR RS, HYDE RT, WİNG AL, et al.The association of changes in physical activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men: *N Engl J Med* 1993; 328: 538-45.
22. POPPITT SD, KEOGH GF, PRENTICE AM, et al: Long-term effects of ad libitum low fat, high carbohydrate diets on body weight and serum lipids in overweight subjects with metabolic syndrome. *Am J Clin Nutr* 2002;75: 11-20.
23. PURNELL JQ, BRUNZELL JD. The central role of dietary fat, not carbohydrate, in the insulin resistance syndrome. *Curr Opin Lipidol* 1997;8:17-22.
24. REAVEN G: Syndrome X. *Curr Treat Options Cardiovasc Med* 2001;3:323-32.
- WANNAMETHEE G, SHAPER AG: Physical activity and stroke in British middle-aged men. *BMJ* 1992; 304: 597-601.

# FA $\ddot{R}$ KLI Y $\ddot{U}$ ZEYLERDE YAPILAN $\mathcal{C}$ ABUK KUVVET $\mathcal{C}$ ALI $\mathcal{S}$ MALARININ 16-18 YA $\mathcal{S}$ GRUBU VOLEYBOLCULARIN ANAEROBİK G $\ddot{U}$ ÇLERİNE ETKİSİ

THE EFFECT OF GUICK POWER ON DIFFERENT SURFACE ON ANAEROBIC POWER OF 16-18 AGE GROUP

M.E. ÖZT $\ddot{U}$ RK(1) K. ŐEBİN(2), D. ÖZT $\ddot{U}$ RK(3) M. OGAN(4) A.G.YAZICI(5)

## ÖZET

Bu  $\mathcal{C}$ alı $\mathcal{S}$ ma 8 haftalık  $\mathcal{C}$ abuk kuvvet antrenmanlarının 16-18 ya $\mathcal{S}$  grubu erkek voleybolcularda meydana gelen bazı fizyolojik deği $\mathcal{S}$ imleri tespit etmek amacı ile yapılmı $\mathcal{S}$ tur.  $\mathcal{C}$ alı $\mathcal{S}$ maya Antalya da 4-5 yıldır oynayan 24 voleybolcu gönüllü olarak katıldılar. Denekler kum grubu (n=12) ve salon grubu n=12 olarak iki gruba ayrıldılar. Antrenmanlar kum ve salon üzerinde kum ve salon üzerinde aynı  $\mathcal{C}$ alı $\mathcal{S}$ ma programı ile haftada üç gün olarak ger $\mathcal{C}$ ekleştirilmiştir. Deneklerin fiziksel ve fizyolojik parametreleri  $\mathcal{C}$ alı $\mathcal{S}$ ma öncesi ve sonrasında bilimsel geçerliliği kabul edilmi $\mathcal{S}$  olan ve laboratuar testleri ile belirlenmiştir. Deneklerden elde edilen verilerin istatistiksel analizleri IBM 4381 Main frame marka bilgisayarında minitab paket programı kullanılarak aritmetik ortalama, standart sapma ve ortalamalar arasındaki farklılık testi ( Student's t ) ile yapılmı $\mathcal{S}$ tur.

8 Haftalık antrenman programı sonucunda kum ve salon grubunun ya $\mathcal{S}$ , boy ve vücut ağırlıklarında anlamlı bir deği $\mathcal{S}$ me olmamı $\mathcal{S}$ tur. Kan basıncı ölçümlerinde her iki grup içinde sistolik kan basıncında P<0,01 düzeyinde anlamlı bir düşü $\mathcal{S}$  gözlenirken diastolik kan basınçları, farklılıkları anlamsız bulunmu $\mathcal{S}$ tur. Kum ve Salon grubunda istirahat anında kalp atım sayısı değerlerinde anlamlı bir düşü $\mathcal{S}$  (P<0,01) sağ ve sol el kavrama kuvvetlerinde P<0,01 düzeyinde anlamlı bir artış vücut yağ yüzdelerinde ise kum gözlenirken, salon grubunda P<0,01 düzeyinde düşü $\mathcal{S}$  gözlenirken, salon grubunda ise P<0,05 düzeyinde düşme olmu $\mathcal{S}$ tur. Her iki grupta da anaerobik güç, dikey sıçrama ve mekik testi değerlerinde artış, 30 m ve 50 m ko $\mathcal{S}$ u değerlerinde ise düşü $\mathcal{S}$  gözlenmiştir.

$\mathcal{C}$ alı $\mathcal{S}$ malar sonucunda grup içi deği $\mathcal{S}$ im yüzdeleri açısından sadece kan basıncı değerleri salon grubunda yüksek bulunurken, diğer vücut ağırlığı, istirahat kalp atım sayısı, sağ ve sol el kavrama kuvveti, vücut yağ yüzdesi anaerobik güç, dikey sıçrama 30m ve 50m ko $\mathcal{S}$ u, mekik testi değerleri kum grubunda daha yüksek bulunmu $\mathcal{S}$ tur.

## SUMMARY

The purpose of this study was to determine the changes caused by 8 weeks power training on some physical and pyhsiological of male volleyball players aged between 16-18 years.24 volleyball players participated to this study voluntarily. They have been playing volleyball for 4-5 years. The subjects were divided into two different groups that were beach group (n=12) and gym group (n=12). The training were applied on beach and gym three times in a week during 8 week. The pyhsiological and pyhsical measurements were done by using standardized field and labrotory tests. Statistical analysis were done by IBM 4381 main Frame Maode Computer.

At the end of the 8 weeks training program, age height and body werght scores of beach and gym groups did not change. Although there was a significant decrease (P<0,01) in systolic blood pressure of two groups, there was no significant difference between diastolic blood pressure scores of two groups. Resting heart rate of beach and gym groups decreased significantly. The right and left grip strength of two groups increased significantly (P<0,01) but there was a significant decrease in body fat percentage of beach group (P<0,01) and gym group (P<0,01). In contrast to anaerobic power, vertical Jump and sit up scores, 30 m and 50 m sprint tests scores of two groups decreased significantly (P<0,01).

As a result of traning programs, changing ratio into group showed that only blood pressure scores of gym group were high but body weight resting heart rate, grip strenght, body fat percentage, anaerobic power, vertical Jump. 30 m,50 m sprint and sit up scores of beach group were higher than those of gym group.