

Üniversite Akademik ve İdari Personellerinin Pedometre Bazlı Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi


Ferdi GÜL¹ 

Fikret ALINCAK¹ 

Mustafa ÖZDAL¹ 

Mehmet VURAL¹ 

¹ Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, GAZİANTEP

 DOI: 10.31680/gaunjss.1286532

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 01.04.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 29.05.2023

Yayın Tarihi / Published: 25.06.2023

Öz

Bu çalışmanın amacı üniversite akademik ve idari personellerinin pedometre bazlı fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesidir. Çalışmaya 29 akademik 31 idari personel olmak üzere toplamda 60 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite seviyelerini ölçmek için objektif yöntem olan pedometre ile birlikte anket yöntemi kullanılmıştır. Pedometre ile katılımcıların 7 günlük adım sayısı, mesafe ve kalori değerleri belirlenmiştir. Anket yöntemiyle ise 1 haftalık toplam-MET skorları tespit edilmiştir. Verilerin istatistiksel işlemleri için SPSS 22.0 (SPSS Inc., Chicago, Illinois, ABD) programı kullanılmıştır. Normallik sınaması için Kolmogorov-Smirnov testi yapıldı. İkili grup karşılaştırmalarında ise Independent Sample T testi kullanıldı. Çoklu gruplarda One way ANOVA analizi, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. İstatistiksel analiz sonucunda akademik ve idari personel düzeyine göre toplam MET değerlerine bakıldığında ise akademik personel lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Katılımcıların medeni durumuna göre bekâr olan grubun daha aktif olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Görev süresi 1-5 yıl ile 16-20 yıl olan katılımcıların kalori değerlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Akademik personel grubunda 5 kişi inaktif, 12 kişi minimal aktif ve 12 kişide çok aktif olarak belirlenmiştir. İdari personel grubunda 16 kişi inaktif, 12 kişi minimal aktif ve 3 kişide çok aktif olarak belirlenmiştir. Yaş durumu, düzenli spor yapma durumuna göre toplam MET, adım sayısı kalori ve mesafe değerlerinde ise gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Sonuç olarak akademik ve idari personellerin fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında idari personel grubunun fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. İdari personellerin inaktif olması akademik personellere göre çalışma şeklinin daha yoğun ve fiziksel aktivite hakkında yetersiz bilgi sahibi olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Pedometre, fiziksel aktivite, kalori, adım sayısı

Examination Of Pedometer Based Physical Activity Levels Academic and Administrative Staff in the University

Abstract

The aim of this study is to examine the pedometer-based physical activity levels of university academic and administrative staff. A total of 60 people, 29 academic and 31 administrative staff, participated in the study voluntarily. The survey method was used together with the pedometer, which is the objective method to measure the physical activity levels of the participants. The number of steps, distance and calorie values of the participants for 7 days were determined by pedometer. Total-MET scores for 1 week were determined by questionnaire method. SPSS 22.0 (SPSS Inc., Chicago, Illinois, USA) program was used for statistical processing of the data. The Kolmogorov-Smirnov test was used to test for normality. Independent Sample T test was used in paired group comparisons. One Way Anova and LSD tests were used to analyze the differences between groups. As a result of the statistical analysis, a significant difference was found in favor of the academic staff when the total MET values were examined according to the academic and administrative staff levels ($p<0.05$). According to the marital status of the participants, it was determined that the single group was more active ($p<0.05$). It was determined that the calorie values of the participants with a tenure of 1-5 years and 16-20 years were higher ($p<0.05$). In the academic

* Sorumlu Yazar: Fikret ALINCAK

E-mail: alincakfikret27@gmail.com

**Bu çalışma birinci yazarın aynı isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

staff group, 5 people were inactive, 12 people were minimally active, and 12 were very active. In the administrative staff group, 16 people were identified as inactive, 12 as minimally active and 3 as very active. There was no significant difference between the groups in terms of total MET, number of steps, calories and distance values according to age groups, regular sports status ($p>0.05$). As a result, when the physical activity levels of the academic and administrative staff are examined, it can be said that the physical activity levels of the administrative staff group are low. The inactivity of administrative staff is thought to be due to the fact that they work more intensively than academic staff and have insufficient knowledge about physical activity.

Key Words: Pedometer, physical activity, calories, number of steps

Giriş

Fiziksel aktivite günümüzde önemi gittikçe artan bir kavramdır. Fiziksel aktivitenin insan sağlığıyla ilgili hastalıklarla ilişkisi bu kavrama bakış açısını arttırmıştır. Dünya Sağlık Örgütüne göre, fiziksel aktivite insanların hayatlarını farklı yönlerden etkilemektedir. Dünyada hayat standartların yükselmesi ve teknolojik gelişmeler hayatı daha kolay hale getirmektedir. Ancak bu durum bireylerin sedanter bir yaşam sürdürmesine sebep olmaktadır. Sedanter bir yaşam sürdüren insanlarda obezite, diyabet, kalp damar hastalıkları gibi farklı hastalıkların ortaya çıkma ihtimali artmaktadır (WHO, 2000). Fiziksel aktivite ve egzersiz; insanların sağlığını geliştiren, sağlıklı yaşam sürmesine olanak sağlayan ve hastalıklara karşı direncini arttıran etkenlerin bütünüdür (Vural, 2010). Teknolojiyle beraber bireyler boş zamanlarını hareketten uzak bir şekilde, ev ve iş yerlerinde ise daha fazla oturarak zaman geçirmektedir (Norman, 1995).

Diğer taraftan düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite mental olarak rahatlamayı sağlamak, erken doğan bebek ölümlerini önlemek, kalp hastalıkları (Lam, 2004; Garber, 1997), Tip II diyabet hastalığı (Kriska, 2003), göğüs kanseri ve kolon kanserine yakalanma riskini azaltmak (Usdhhs, 1996), kemik yoğunluğunu artırmak (Buell, 1999), gibi insan sağlığı üzerine önemli etkileri olduğu bilinmektedir. Yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde, bireylerin en aktif yıllarının çocukluk olduğu, daha sonra ergenlik ve devamında fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı, yetişkinlikte ise en alt seviyelere indiği görülmüştür (Janz, 2000; Brittenham, 2002; Gordan, 2004; Miller, 200; Tammelin, 2004; Wilde, 2004). Fiziksel aktivitenin erken yaşlarda önemine varılması, hayatın ilerleyen dönemlerinde ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının önlenmesinde ve sağlıklı bir hayat sürdürülmesinde fayda sağlayacağı öngörülmektedir. Bundan dolayı toplumdaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi oldukça önemlidir.

Çalışmamızda objektif veriler sunması, düşük maliyetli olması, gönüllüler açısından kullanımı kolay olması nedeniyle fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi amacıyla pedometre cihazı ile aktivite düzeylerinin ölçümü metodu tercih edilmiştir. Bu

çalışmada amaç; pedometre bazlı fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesinin önemli olduğu ve alan yazına yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Deney Dizaynı ve Kapsam

Çalışmamız anket yöntemi ile birlikte nedensel-karşılaştırma yöntemine göre tasarlanmıştır. Gönüllü katılımcıların fiziksel aktivite seviyelerini ölçmek için objektif yöntem olan pedometre ile birlikte anket yöntemi kullanılmıştır. Tüm katılımcılara aynı marka-model pedometre verildi. Çalışmada Smart Band 6 marka pedometre kullanılmıştır. Anket, dijital ortamda hazırlanarak üniversite akademik ve idari personeline bu şekilde ulaşım sağlanmıştır. Akademik ve idari personellerin fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için uluslararası fiziksel aktivite anketinin (IPAQ) Türkçe versiyonu kullanılmıştır. Çalışma 2022 yılında Gaziantep Üniversitesinde görev yapmakta olan akademik ve idari personeller katılmıştır. Çalışmaya 29 akademik 31 idari personel olmak üzere toplamda 60 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma için katılımcılardan gönüllü onam formu ve Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan (19.08.2022-221677) onay alınmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri

		Frekans	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)
Personel	Akademik	29	48.3	48.3
	İdari	31	51.7	51.7
Medeni durum	Evli	45	75.0	75.0
	Bekâr	15	25.0	25.0
Yaş	25-30 yaş	18	30.0	30.0
	31-35 yaş	18	30.0	30.0
	36-40 yaş	6	10.0	10.0
	41-45 yaş	15	30.0	30.0
Düzenli spor yapıyor musunuz?	Hiçbir Zaman	10	16.7	16.7
	Ara Sıra	38	63.3	63.3
	Her Zaman	12	20.0	20.0
Görev süresi	1-5 yıl	16	26.7	26.7
	6-10 yıl	15	25.0	25.0
	11-15 yıl	17	28.3	28.3
	16-20 yıl	8	13.3	13.3
	20 yıl ve üzeri	4	6.7	6.7

Verilerin Toplanması

Pedometre ile katılımcıların 7 günlük adım sayısı, mesafe ve kalori değerleri tespit edilmiştir. Savcı ve ark., (2006), tarafından hazırlanan "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu" (7 soru); yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman ve otururken harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Kısa

formun toplam skorunun hesaplanması yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir. Aktiviteler için gerekli olan enerji MET-dakika skoru ile hesaplanır. Bu aktiviteler için standart MET değerleri oluşturulmuştur (Savcı ve ark., 2006).

Yürüme MET-dk/hafta =3.3

Orta şiddetli MET-dk/hafta = 4.0

Şiddetli MET-dk/hafta = 8.0

Toplam, MET-dk/hafta = (yürüme + orta şiddetli+ şiddetli + oturma) MET-dk/hafta.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel işlemleri için SPSS 22.0 (SPSS Inc., Chicago, Illinois, ABD) programı kullanıldı. Normallik sınaması için Kolmogorov-Smirnov testi yapıldı. İkili grup karşılaştırmalarında ise Independent Sample T testi kullanıldı. Çoklu gruplarda One way ANOVA analizi, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Ayrıca tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Çalışmaya ait verilerin istatistiksel analizleri tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 2. Akademik ve idari personel düzeyine göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin karşılaştırılması

		N	Ort.	S.S.	Std.H.	t	p
Toplam MET	Akademik Personel	29	1363.93	981.41	182.24	2.997	0.004
	İdari Personel	31	690.32	751.43	134.96		
Adım sayısı	Akademik Personel	29	7.41	4.05	0.75	1.185	0.241
	İdari Personel	31	6.28	3.35	0.60		
Mesafe	Akademik Personel	29	5.02	2.81	0.52	1.924	0.060
	İdari Personel	31	3.85	1.74	0.31		
Kalori	Akademik Personel	29	146.55	45.94	8.53	0.230	0.819
	İdari Personel	31	143.39	59.38	10.66		

Tablo 2’de katılımcıların akademik ve idari personel düzeyine göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin analizi sunulmuştur. Yapılan analiz sonucunda adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin kıyaslanmasında gruplar arası anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Toplam MET değerlerine bakıldığında ise akademik personel lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 3. Medeni duruma göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin karşılaştırılması

		N	Ort.	Standart S.	Standart H.	t	p
Toplam MET	Evli	45	884.20	739.04	110.17	-3.268	0.002
	Bekâr	15	1411.00	1297.05	334.90		
Adım sayısı	Evli	45	6.55	3.53	0.53	0.056	0.955
	Bekâr	15	7.66	4.23	1.09		
Mesafe	Evli	45	4.32	2.26	0.34	-0.297	0.768
	Bekâr	15	4.70	2.75	0.71		
Kalori	Evli	45	138.72	47.89	7.14	0.947	0.348
	Bekâr	15	163.53	63.90	16.50		

Tablo 3'te katılımcıların medeni durumuna göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin analizi sunulmuştur. Yapılan analiz sonucunda adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin kıyaslanmasında gruplar arası anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Toplam MET değerlerine bakıldığında ise bekâr grup lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4. Yaş sınıflamasına göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin karşılaştırılması

		N	Ort.	Standart S.	Standart H.	f	p
Toplam MET	25-30 yaş	18	1053.22	1165.56	274.73	0.178	0.911
	31-35 yaş	18	967.06	986.95	232.63		
	36-40 yaş	6	1250.98	695.08	283.77		
	41-45 yaş	18	949.06	692.68	163.27		
Adım sayısı	25-30 yaş	18	7.12	4.17	0.98	0.145	0.933
	31-35 yaş	18	6.62	3.85	0.91		
	36-40 yaş	6	7.47	4.12	1.68		
	41-45 yaş	18	6.54	3.22	0.76		
Mesafe	25-30 yaş	18	4.40	2.65	0.62	0.012	0.998
	31-35 yaş	18	4.37	2.23	0.53		
	36-40 yaş	6	4.59	2.96	1.21		
	41-45 yaş	18	4.40	2.22	0.52		
Kalori	25-30 yaş	18	149.89	53.82	12.68	0.097	0.961
	31-35 yaş	18	145.00	58.65	13.83		
	36-40 yaş	6	138.33	47.25	19.29		
	41-45 yaş	18	142.06	51.61	12.16		

Tablo 4.'de katılımcıların yaş gruplarına göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin analizi sunulmuştur. Yapılan analiz sonucunda yaş gruplarına göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinde gruplar arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5. Görev süresine göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin karşılaştırılması

		N	Ort.	Standart S.	Standart H.	f	p	fark
Toplam MET	a. 1-5 Yıl	16	944.19	1109.91	277.48	0.578	0.680	
	b. 6-10 Yıl	15	903.80	955.023	246.59			
	c. 11-15 Yıl	17	948.76	851.39	206.49			
	d. 16-20 Yıl	8	1473.37	901.61	318.77			
	e. 20 Yıldan Fazla	4	1093.50	204.43	102.22			
Adım sayısı	a. 1-5 Yıl	16	7.21	3.95	0.99	2.495	0.053	
	b. 6-10 Yıl	15	5.71	3.34	0.86			
	c. 11-15 Yıl	17	6.24	4.03	0.98			
	d. 16-20 Yıl	8	10.17	178	0.63			
	e. 20 Yıldan Fazla	4	5.34	2.39	1.19			
Mesafe	a. 1-5 Yıl	16	4.46	2.49	0.62	1.582	0.192	
	b. 6-10 Yıl	15	3.73	1.95	0.50			
	c. 11-15 Yıl	17	4.32	2.87	0.70			
	d. 16-20 Yıl	8	6.17	1.37	0.48			
	e. 20 Yıldan Fazla	4	3.62	1.50	0.75			
Kalori	a. 1-5 Yıl	16	162.87	64.73	16.18	4.075	0.006	a-b a-c d-b c-e
	b. 6-10 Yıl	15	127.00	42.44	10.96			
	c. 11-15 Yıl	17	126.53	43.67	10.59			
	d. 16-20 Yıl	8	194.25	26.99	9.54			
	e. 20 Yıldan Fazla	4	119.75	34.70	17.35			

Tablo 5'te katılımcıların görev süresine göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin analizi sunulmuştur. Yapılan analiz sonucunda görev süresine göre toplam MET, adım sayısı, mesafe değerlerinde gruplar arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Görev süresine göre kalori değerlerine bakıldığında 1-5 yıl görev süresine sahip olanların 6-10 yıl ve 11-15 yıl görev süresine sahip olanlara kıyasla ortalaması daha yüksek olduğu belirlenmiştir ve 1-5 yıl görev süresi grup lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Görev süresine göre kalori değerlerinde 16-20 yıl görev süresi olan grubun ortalaması 6-10, 11-25 ve 20 yıldan fazla olan gruplara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir ve 16-20 yıl görev süresi olan grup lehine anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 6. Düzenli spor yapma durumuna göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin karşılaştırılması

		N	Ort.	Standart S.	Standart H.	f	p
Toplam MET	Hiçbir Zaman	10	833.40	1127.49	356.55	2.863	0.065
	Ara Sıra	38	888.97	770.54	124.10		
	Her Zaman	12	1569.92	1073.19	309.80		
Adım sayısı	Hiçbir Zaman	10	7.86	3.51	1.11	0.607	0.549
	Ara Sıra	38	6.46	3.93	0.64		
	Her Zaman	12	7.14	3.26	0.93683		
Mesafe	Hiçbir Zaman	10	4.08	1.76	0.56	0.673	0.514
	Ara Sıra	38	428	2.53	0.41		
	Her Zaman	12	5.11	2.33	0.67		
Kalori	Hiçbir Zaman	10	163.80	53.64	16.96	0.872	0.423
	Ara Sıra	38	139.16	46.24	7.50		
	Her Zaman	12	147.42	70.78	20.43		

Tablo 6’da katılımcıların düzenli spor yapma durumuna göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin analizi sunulmuştur. Yapılan analiz sonucunda düzenli spor yapma durumuna göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinde gruplar arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların personel durumuna göre fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi

	Fiziksel aktivite düzeyi		
	İnaktif	Minimal aktif	Çok aktif
Akademik Personel	5	12	12
İdari Personel	16	12	3

Tablo 7’de katılımcıların personel durumuna göre fiziksel aktivite düzeyi sunulmuştur. Akademik personel grubunda 5 kişi inaktif, 12 kişi minimal aktif ve 12 kişide çok aktif olarak belirlenmiştir. İdari personel grubunda 16 kişi inaktif, 12 kişi minimal aktif ve 3 kişide çok aktif olarak belirlenmiştir.

Tartışma

Bu çalışma Gaziantep Üniversitesinde görev yapan akademik ve idari personellerin fiziksel aktivite düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır. İstatistiksel analiz sonucunda akademik ve idari personel düzeyine göre toplam MET değerlerine bakıldığında ise akademik personel lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Akademik personel grubunda 5 kişi inaktif, 12 kişi minimal aktif ve 12 kişide çok aktif olarak belirlenmiştir. İdari personel grubunda 16 kişi inaktif, 12 kişi minimal aktif ve 3 kişide çok aktif olarak belirlenmiştir. Yaş durumu düzenli spor yapma durumuna göre toplam MET, adım sayısı kalori ve mesafe değerlerinde ise gruplar arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Savcı ve ark., (2006), yılında yapmış oldukları bir çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerini araştırmışlardır. Çalışmanın sonucuna baktığımızda %14,8’nin inaktif olduğu, %67,5’nin minimal aktif olduğu ve %17,7’sinin ise çok aktif olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızda ise akademik personeller ile idari personellerin değerlerine baktığımızda idari personel grubunda inaktif olan kişi sayısı 16 olmasına karşın akademik personel grubunda bu sayı 5 kişidir.

Hallal ve ark., tarafından (2012), yılında yapılan bir çalışmada küresel fiziksel aktivite seviyeleri konulu araştırmada dünya genelindeki yetişkinlerin %31’nin inaktif olduğu belirlenmiştir. Çalışmamızda ise idari personellerin fiziksel olarak inaktif olduğu tespit edilmiştir. Bu sebeple bulgular bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Çalışmamızda akademik ve idari personellerinin toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin yaş gruplarına göre kıyaslamasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. Literatürü incelediğimizde Güler (2020), yılında yaptığı çalışmada yaş düzeylerine göre fiziksel aktivite skorları arasındaki kıyaslamalarda anlamlı farklılık bulunamamıştır. Literatürde bizim çalışmamızla benzer çalışmaların olduğu görülmektedir. Özdoğru (2013), yılında yaptığı çalışmada akademik ve idari personelin yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerini incelemiştir. Çalışmasındaki bulgulara bakıldığında akademik personel grubunun 36 yaş ve üstü çok aktifken, idari personel grubunda 26-35 yaş grubunun çok aktif olduğu tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda ise akademik ve idari personellerin yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. Deniz'in (2011), yılında gerçekleştirmiş olduğu yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile ilgili adlı çalışmada, bekâr grubun evli olanlara göre fiziksel olarak daha aktif olduğu bulunmuştur. Çalışmamızda akademik ve idari personellerin medeni durumlarına yapılan kıyaslamada bekâr grubun toplam MET değerleri evli olan gruba göre daha yüksek bulunmuştur. Yüksel tarafından (2020), yılında yapılan bir çalışmada ise üniversite akademik personelin medeni durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir. Bekâr grubun toplam MET değerlerinin yüksek olması bu bireylerin aile sorumluluğunun bulunmaması ve fiziksel aktivite yapacak vakit bulabilme imkânlarının fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamızda akademik personel grubunun idari personel grubuna göre daha aktif olduğu belirlenmiştir. Karadağ ve ark., (2018), yılında Fırat Üniversitesi'nde yapmış olduğu çalışmanın bulgularına baktığımızda Fırat Üniversitesi'nde görev yapan akademisyenlerin fiziksel olarak %80,5'inin İnaktif, %18,3'ünün minimal aktif, %1,3'ünün ise çok aktif olduğu belirlenmiştir.

Son yapılan bir çalışmada üniversite idari personellerinin fiziksel olarak inaktif oldukları belirlenmiştir (Çelik, 2022). Hitit üniversitesinde yapılan bir çalışmada ise üniversite akademik ve idari personellerinin fiziksel aktivite düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda ise akademik personellerin idari personellere kıyasla daha çok aktif oldukları tespit edilmiştir. Çalışmamıza katılan idari personellerin inaktif olması fiziksel aktivite hakkında yeterli bilince sahip olmaması, fiziksel aktiviteye ayıracak yeterli zamanlarının olmaması ve akademik personeller gibi

esnek çalışma saatlerine sahip olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Çelik, 2022; Yamaner, 2017).

Son yapılan bir çalışmada üniversite personellerinin fiziksel inaktivite düzeyi ve ilişkili faktörler araştırılmıştır. Çalışmada üniversite personellerinin günün büyük bir çoğunluğunu oturarak geçirdiği belirlenmiştir. Bizim çalışmamızda ise idari personellerin fiziksel olarak inaktif olduğu belirlenmiştir. Buradan hareketle üniversite içerisinde egzersiz yapma olanaklarına kolay erişim sağlanamaması ve çalışma süreci içerisinde fiziksel aktivite yapacak molaların olmaması üniversite personellerinin fiziksel inaktivite düzeylerinin yüksek olmasına sebep olduğu düşünülebilir (Okur, 2021).

Daha önce yapılan bir çalışmada Kıbrıs üniversitesi personellerinin fiziksel olarak aktif oldukları belirlenmiştir. Bizim çalışmamızda ise akademik personel grubunun fiziksel olarak aktif oldukları tespit edilmiştir. Çalışmamızda akademik personellerin aktif olmasının nedeni fiziksel aktivite bilincine sahip olması, çalışma şartlarının esnek olması, fiziksel aktivite alanlarına daha kolay erişim sağlaması ve sağlıklı yaşama önem vermesinden kaynaklandığı düşünülebilir (Tınazcı, 2016).

Sonuç olarak; çalışmamızda akademik ve idari personellerin fiziksel aktivite düzeylerine baktığımızda akademik personel grubunun toplam MET değerlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların medeni durumuna göre bekâr olan grubun daha aktif olduğu belirlenmiştir. Görev süresi 1-5 yıl ile 16-20 yıl olan katılımcıların kalori değerlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sebeple idari personellerin akademik personel grubuna kıyasla daha inaktif olması fiziksel aktivite hakkında yeterli bilgiye sahip olmamaları ve çalışma şartlarının daha yoğun olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Öneriler;

Katılımcı sayısı artırılarak konuyla ilgili yeni çalışmalar yapılabilir.

Farklı ölçüm metotları uygulanarak benzer çalışmalar yapılabilir.

Araştırma farklı üniversitelerde akademik ve idari personele uygulanarak karşılaştırma yapılabilir.

Ayrıca bireylere fiziksel aktivite düzeyini geliştirmek için sağlığı koruma ve geliştirme ile ilgili eğitimler verilebilir.

Çalışma ortamında personellerin sağlığını korumak ve geliştirmek amacıyla fiziksel aktivite molaları verilebilir.

Kaynaklar

- Brittenham SW. (2002). An Analysis of the Relationship Between Physical Activity Level and Physical Fitness/ Health Related Variables for First Through Fifth Grade Students. The Degree of Doctor of Education, University of Northern Colorado, Proquest Online Veri Tabanı UMI No: 3059976.
- Buell JL. (1999). Effect of physical activity on bone mineral accretion in adolescent females: A four-year longitudinal study. The Ohio State University.
- Çelik F. (2022). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivitenin Kas İskelet Sistemi Rahatsızlıklarına Etkisi: Bir Üniversite Örneği. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 69 sayfa, Aydın.
- Deniz M. (2011). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Sosyoekonomik Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 69 sayfa, Bursa.
- Garber CE. (1997). The benefits of physical activity on coronary heart disease and coronary heart disease risk factors in women. *Women's Health Issues*, 7(1), 17-23.
- Güler F. (2020). Antalya İl Sağlık Müdürlüğü Çalışanlarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Duygu Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 77 sayfa, Antalya.
- Gordon-Larsen P, Nelson MC, Popkin BM. (2004). Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends. *American journal of preventive medicine*, 27(4):277-283.
- Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The lancet*, 380(9838), 247-257.
- Janz KF, Dawson JD., Mahoney LT. (2000). Tracking physical fitness and physical activity from childhood to adolescence: the Muscatine study. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(7), 1250-1257.
- Karadağ M, Çınar V, Öner S. (2018). Fırat üniversitesi'nde çalışan akademik personelin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi *Electronic, Turkish Studies*, 13(11).

- Kriskas AM, Saremi A, Hanson RL, Bennett PH, Kobes S, Williams DE, Knowler, W.C. (2003). Physical activity, obesity, and the incidence of type 2 diabetes in a high-risk population. *American journal of epidemiology*, 158(7), 669-675.
- Lam, T.H., Ho, S.Y., Hedley, A.J., Mak, K.H., Leung, G.M. (2004). Leisure time physical activity and mortality in Hong Kong: case-control study of all adult deaths in 1998. *Annals of Epidemiology*, 14(6), 391-398.
- Miller, K. E. (2004). Changing levels of physical activity in adolescent girls. *American Family Physician*, 69(4), 981.
- Van Norman, K.A. (1995). Exercise programming for older adults. Human Kinetics Publishers. Publication date, October 25, 1994.
- Okur A, Karaoğlu, L. (2021). Üniversite çalışanlarında fiziksel inaktivite düzeyi ve ilişkili faktörler. *Turkish Journal of Public Health*, 20(1), 56-69.
- Özüdoğru E. (2013). Üniversite personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 89 sayfa, Burdur.
- Savcı FDS, Öztürk UFM., Arıkan, FDH. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arfl*, 34(3), 166-172.
- Tammelin T, Laitinen J, Näyhä S. (2004). Change in the level of physical activity from adolescence into adulthood and obesity at the age of 31 years. *International Journal of Obesity*, 28(6), 775-782.
- Tınazcı C, Aydoğan A (2016). Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *IJIRE* 3(4):174- 184
- USDHHS, (1996). (U.S. Department of Health and Human Services) Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Washington DC: USDHHS.
- Vural Ö, Eler S, Güzel NA. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- Wilde BE, Corbin CB, Le Masurier GC. (2004). Free-living pedometer step counts of high school students. *Pediatric Exercise Science*, 16(1), 44-53.
- WHO, (2000). Technical Report Series, Obesity: preventing and managing the global epidemic Report of a WHO Consultation.
- Yamaner YB. (2017). Hitit Üniversitesinde çalışan akademik ve idari personelin fiziksel aktivite ve beden kitle indeksi düzeylerinin incelenmesi/Investigation of physical

activity and physical index levels of academic and administrative staff working at Hitit University.

Yüksel, S. (2020). Üniversitede Çalışan Akademik Personelin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişki. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 108 sayfa, Sakarya.