



# Farklı Yaş Gruplarındaki Kadın ve Erkeklerin Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım Davranışı Değişim Basamakları

## Regular Physical Activity Stages of Behavior Change in Women and Men from Different Age Groups

Abdullah ÇEKER, Resul ÇEKİN, Mehmet Akif ZİYAGİL

### ORJİNAL ARAŞTIRMA ORIGINAL RESEARCH

Abdullah ÇEKER<sup>1</sup>  
Resul ÇEKİN<sup>2</sup>  
Mehmet Akif ZİYAGİL<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Macit Zeren Lisesi, AMASYA  
<sup>2</sup> Amasya Üniversitesi,  
Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve  
Spor Bölümü, AMASYA  
<sup>3</sup> Ondokuz Mayıs Üniversitesi,  
Yaşar Doğu Spor Bilimleri  
Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi  
Bölümü, SAMSUN

Yazışma Adresi/Correspondence:  
Mehmet Akif ZİYAGİL  
Ondokuz Mayıs Üniversitesi,  
Yaşar Doğu Spor Bilimleri  
Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi  
Bölümü, SAMSUN, TÜRKİYE/  
TURKEY  
mziyagil@gmail.com  
abdullahceker05@gmail.com  
resulcekin05@gmail.com

Geliş Tarihi/Received: 28/12/2014  
Kabul Tarihi/Accepted: 06/03/2015

ISSN: 2149-1046  
Copyright © 2009 by  
Celal Bayar Üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

### Özet

Sağlık ve zindelik için en önemli ulusal politikalarından biri, toplumda çok sayıda insanın fiziksel ve sportif etkinliklere katılımının artırılmasıdır. Bugün fiziksel ve sportif aktiviteler katılımları bakımından ülkemizde sağlıklı bilgi yoktur. Bu çalışmada, Amasya il merkezinde farklı yaş gruplarında erkek ve kadınların düzenli fiziksel aktiviteye katılım ve egzersiz davranışının değişim aşamalarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Farklı yaş gruplarından kadın ve erkek katılımcıların egzersiz yapmaya yönelik davranış değişim basamaklarını belirlemek için fiziksel aktivite ve Egzersize Yönelik Davranış Değiştirme Aşaması Anketi'nin (EYDDAA) geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Türkçe versiyonu kullanılmıştır. Cinsiyet ve yaş grupları arasında katılım oranlarının karşılaştırılmasında X<sup>2</sup> analizleri kullanılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, tüm deneklerin %41,90'ının niyet öncesi, %15,93'ünün niyet, %11,48'inin hazır, %12,52'sinin hareket ve %18,17'sinin devamlılık aşamasında olduğunu göstermiştir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılımda devamlılık gösteren kadınların, erkeklerin ve tüm grubun oranları sırasıyla; %17,04, %19,15 ve t %18,17'dir. Fiziksel aktiviteye katılım her iki cinsten artan yaş ile azalmakta ve erkek ile kadın arasında farklılaşmaktadır. Sonuç olarak Amasya il merkezinde düzenli egzersiz davranışının devamlılık aşaması oranı, Avrupa Birliği Ülkeleri arasındaki en düşük düzenli fiziksel aktiviteye katılım oranından hala daha düşüktür. Gerçekçi sağlık ve fiziksel aktivite yönelik politikalar tüm illeri temsil eden kapsamlı doğru verilere dayandırılmalıdır. EYDDAA, egzersiz ve sağlık politikaları için kullanılabilir bilgi oluşturmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel aktivite, Cinsiyet, Yaş grupları, Davranış değişim aşamaları

### Abstract

High participation percentage in physical and sport activities for health and fitness constitutes the most important strategy of effective national sports policy. This study aims to determine regular physical activity stages of behavior change in women and men from different age groups in Amasya. Turkish version of Physical Activity Stages of Change Questionnaire (PASCQ) was used for data collection in different age groups for women and men. Chi square tests were used for comparison of participation rates among gender and age groups. Results of this study showed that ratios for pre-contemplation, contemplation, preparation, action and maintenance stages were 41,90 %, 15,93 %, 11,48 %, 12,52 % and 18,17 % respectively. In the regular physical activity participation, men had a higher percentage than women while exercise participation percentages decreased with increasing age in both gender. In conclusion, percentage of the maintenance stages in the city of Amasya is still the lowest for participation level in regular physical activity when compared to European Countries. Thus, health and physical activity policies should be based on comprehensive data that represents all the cities of the Nation. Physical activity stages of change questionnaire produces usable information for exercise and health politics.

**Keywords:** Physical activity, Gender, Age groups, Physical activity stages of change

**F**iziksel hareketsizlik yüksek tansiyon, yüksek kan şekeri ve obezite gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların yaygınlaşması ile küresel anlamda ölümlere sebep olan dördüncü büyük risk faktör olarak genel sağlığı tehdit etmektedir. Sağlığın geliştirilmesi için orta düzeyde düzenli fiziksel aktivite yapılması önerilmektedir (World Health Organization, 2008). Orta düzeyde fiziksel aktivite, kalp atımını ve soluk sayısını fark edilir şekilde artıran, insanı terletebilen tempoda en az 30 dk yapılan çalışmadır. Yürürken veya hareket ederken konuşmanın sürdürülebildiği fakat şarkı söylenemediği bir tempodur (Foster ve ark. 2008). İnsanlar farklı yoğunluk, sıklık ve sürede egzersiz yapmaktadır. Hareketsiz yaşam tarzı sorununun üstesinden gelinmesi için insanların serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldığı, yapmaktan zevk aldığı ve insana fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal yarar sağlayan egzersiz, fiziksel ve sportif etkinliklere katılımın sağlanması sporu yönetenler için temel görev olarak gözükmektedir.

Avrupa Birliği'ne üye olmaya çalıştığımız bu günlerde; sağlık ve fiziksel uygunluğu geliştirmek amacı ile fiziksel ve sportif aktivitelere katılım oranları Hollanda'da % 56, Almanya'da % 53, İngiltere'de % 41 Fransa'da % 39, İtalya'da % 35 ve İspanya'da % 28 düzeyinde olduğu (Bottenburg, 2011) göz önünde bulundurulursa; % 3.5'lük oranı ile Türkiye en düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip ülke konumundadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2013; TBSA, 2010). Anayasa'nın 59. Maddesinde belirtildiği gibi "*Devlet, her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder. Devlet başarılı sporcuyu korur*" anlayışı doğrultusunda son elli dört yılda Türkiye Cumhuriyeti Hükümetlerince bu görev gelişmiş ülkeler seviyesinde yeterince yerine getirilmemiştir (TC Anayasası, 1982).

Toplumda daha çok insanın düzenli fiziksel aktiviteye katılımını sağlamak için insanların davranış değiştirme isteklerinin ve eğilimlerinin doğru yaklaşımlarla tanımlanmasına ihtiyaç vardır. Bu yaklaşımlardan biri, davranış değişiminin sonuçtan çok süreç olduğunu, değişimi kolaylaştırmak için bireyin içinde bulunduğu değişim aşamasına uygun olan girişimler kullanılması gerektiğini savunan Prochaska ve DiClemente, (1983) tarafından geliştirilen Transteoretik Modeldir. Orijinal olarak sigaranın bırakılması için hazırlanan bu model, fiziksel aktivite alanına uygulanmış ve aktivite programlarının geliştirilmesinde kullanılmıştır (Marcus, Rossi, Selby, Niaura, Abrams, 1992).

Transteoretik modelde egzersiz yapmaya yönelik davranışı değişimi beş aşamada incelenmektedir (Marcus ve Lewis, 2003). Bunlar; niyet öncesi, niyet, hazırlık, hareket ve devamlılıktır. Kişiler içinde buldukları egzersiz yönelik basamaklarda ilerledikçe; fiziksel etkinliklere düzenli olarak katıldıkları ve egzersiz yönelik davranışlarını da olumlu anlamda değiştirdikleri görülmektedir (Spencer, Adams, Malone, Roy, Yost, 2006).

Egzersiz yönelik davranış değişim aşamasının ilk basamağı olan niyet öncesinde bireylerin gelecekteki altı ay içerisinde egzersiz yapmak ile ilgili hiçbir niyeti olmazken, onlara fiziksel aktivitenin sağlıklarının geliştirilmesindeki önemi anlamaları ve aktif olduklarında dikkat edecekleri hususlarla ilgili bilgilendirilmeleri konusunda yardıma ihtiyaçları vardır. Çoğu zaman egzersiz yapmaya zaman bulamayanlara zaman yönetimi konusunda yardımcı olunabilir. Niyet eğilimi ikinci basamağı oluşturmaktadır. Birey fiziksel olarak aktif değildir. Fakat aktif olmayı düşünmektedir. Aktif olması için gereken adımları atması sağlanmalıdır. Bireye fiziksel aktiviteyi günlük yaşamının nasıl bir parçası haline getirebilmesi için yapılacak ve yapılmayacakların listesinin ve hangi tip aktivitenin onun için uygun olduğunun öğretilmesi gerekir. Ayrıca küçük

değişikliklerle yaşamın nasıl olumlu yönde değişebileceği konusunda bilgilerde verilmelidir. Üçüncü basamakta, hazırlık eğiliminde olan birey fiziksel olarak aktiftir. Fakat istenilen seviye değildir. Katılım istenilen seviyeye çıkarılmalıdır. Bireye planlanan düzeyde aktif olabilmesi için haftalık egzersiz programları hazırlanabilir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin sıklığı, yoğunluğu, aktivitenin tipi, süresi, hacmi ve gelişim düzeyi ile bilgiler verilmelidir. Aşırı yüklenme durumunda birey fiziksel aktiviteye ara verebilir. Düzenli teşvikler ile gerçekçi yük artışları bireyin fiziksel aktiviteyi sürdürmesini mümkün kılar (Marcus, Selby, Niaura, Rossi, 1992). Araştırmalar sosyal açıdan desteklenenlerin fiziksel aktivite programlarını düzenli şekilde uygulayabildiklerini göstermiştir (Sallis, Grossman, Pinski, Patterson, Nader, 1987; Tessaro ve ark. 1998). Dördüncü basamakta hareket eğiliminde olan birey istenilen seviyede fiziksel aktivite seviyesini korumaktadır. Fakat 6 aydan daha kısa süredir devam ettirmektedir. Beşinci basamakta devamlılık eğiliminde olan birey, 6 aydan daha fazla süredir orta seviyede (moderato) düzenli fiziksel aktivite yapmaktadır. Her iki basamaktaki en önemli strateji gelecekte fiziksel aktiviteye ara verilmesine sebep olacak muhtemel risklere karşı önlemler almak olacaktır. Tatil, hastalık, stresli yaşam olayları, can sıkıntısı ve monotonluk fiziksel aktiviteye ara vermek için başlıca nedenler olarak gözükmektedir. Tatil yapılacak yerde fiziksel aktivite seçeneklerinin araştırılması hareketsizliğe karşı önemli bir önlemdir. Hareket ve devamlılık eğilimlerinde bu risklere karşı geliştirilecek stratejiler Marcus ve Forsyth (2003) çalışmalarında açıkça ortaya konulmuştur. Hazırlık aşamasına benzer şekilde hareket ve devamlılık eğiliminde hedeflerin belirlenmesi ve çalışmaların denetlenmesi önemlidir. Bu hedeflerin başarılması için kısa ve uzun vadeli stratejilerin belirlenmesi ile birlikte sözel teşviklerin kullanılması gerekmektedir. Çünkü bu sebeplerin birisi can sıkıntısına ve dolayısıyla fiziksel aktivitenin sonlandırılmasına yol açabilir. Son basamak olan devamlılıkta ise birey altı ay ve daha uzun süredir düzenli olarak egzersiz yapmaktadır (Marcus ve Forsyth, 2003).

Bu modeli düzenli egzersiz veya fiziksel aktiviteye yönelik davranış değiştirme aşamalarının belirlenmesi konusunda Türkiye ve dünyada yapılmış çeşitli araştırmalar mevcuttur (Cengiz, 2010; Cengiz, Aşçı, Kirazcı, 2010; Ebem, 2007; Fahrenwald ve Walker 2003; Frenn ve Malin 2003; Kafalı, 2009; Miçoğulları, Tümer, Arslan, Pehlivan, Sunna, Koç, 2013; Sarkin, Johnson, Prochaska ve ark. 2001; Steptoe 2001).

Tümer ve arkadaşları (2013) Muğla ili merkezinde yaşayan çoğunluğu kadın olan (% 67) 200 kişinin egzersiz davranışlarını Transteoretik Model'e göre inceleyerek yaş ortalaması  $31.81 \pm 10.44$  olan katılımcıların %14.5'i "niyet öncesi", %18.0'i "niyet", %20.0'si "hazırlık", %23.5'i "hareket" ve %24.0'ü "devamlılık" aşamasında olduğunu belirlemiştir. Çalışmasında Egzersize Yönelik Davranış Değiştirme Aşaması Anketi'ni kullanan Ebem (2007) ODTÜ'de eğitime yeni başlayan erkek öğrencilerin kadınlara, yurttan kalan öğrencilerin evde kalanlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu bildirmiştir. Genelde ODTÜ'li tüm öğrencilerin, %9,2'sinin niyet öncesi, %39,3'ünün niyet, %27,8'inin hazırlık, %14,5'inin hareket ve %9,2'sinin devamlılık aşamalarında olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle ODTÜ öğrencilerinin yaklaşık olarak %80'inin fiziksel aktivite düzeyi sağlıklı yaşam için gerekli olan düzeyin altındadır (Ebem, 2007). Yine Cengiz (2010) çalışmasında, Orta Doğu Teknik Üniversitesi lisans öğrencilerinin egzersiz davranışının değişim basamaklarını araştırmış ve tüm öğrencilerin %15,2'sinin niyet öncesi, %31,4'ünün niyet, %25,3'ünün hazırlık, %7,5'inin hareket ve %20,6'sının devamlılık basamaklarında olduğunu rapor etmiştir. Miçoğulları ve ark.

(2010) Ankara ilindeki üniversitelerde eğitim alan 18-29 yaşları arasındaki 249 erkek ve 257 bayan toplam 506 öğrencinin egzersiz davranışı değiştirme aşamalarının dağılımını niyet öncesi basamakta %15.02, niyet basamağında %25.10, hazırlık basamağında %22.72, harekete geçme basamağında %13.63 ve devamlılık basamağında %23.32 olarak tespit etmiştir.

Üniversiteli öğrenciler ve yetişkinlerin fiziksel aktiviteye yönelik davranış değişimi aşamalarını inceleyen bazı araştırmalar olsa da (Cengiz, 2010; Ebem, 2007; Kafalı, 2009; Miçooğulları ve ark. 2010; Tümer ve ark. 2013) farklı yaş gruplarındaki erkek ve kadınların düzenli fiziksel aktiviteye katılım oranları ile egzersiz davranışı aşamalarını araştıran bir çalışma mevcut değildir.

Türkiye’de şimdiye kadar fiziksel ve sportif aktiviteye katılım oranlarının belirlenmesinde sadece insanların düzenli egzersiz ve sportif etkinliklere katılıp katılmadığı bir kriter olarak kullanılıyordu (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2013; TBSA, 2010). Gerçekçi ulusal spor politikalarının oluşturulması için bir şehir merkezinde yaşayan tüm yaş gruplarındaki kadın ve erkekleri kapsayacak şekilde Türkiye genelinde verilerin toplanmasına ihtiyaç bulunmaktadır. Böylece bu çalışmanın amacı, Amasya il merkezinde farklı yaş gruplarında erkek ve kadınların düzenli fiziksel aktiviteye yönelik katılım davranışının değişim aşamalarının belirlenmesidir.

## GEREÇ VE YÖNTEMLER

### Çalışma Grubu

Amasya İl merkezinde yaşayan 14-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59 ve 60-95 yaşları arasındaki (Tablo 1) sağlıklı 1033 kadın, 1196 erkek olmak üzere toplam 2229 katılımcıya rastgele yöntem ile Egzersize Yönelik Davranış Değişirme Aşaması Anketi uygulanmıştır. Amasya Üniversitesi Rektörlüğü ve Amasya Valiliğinden gerekli izinler 2013 yılında alınmış ve veriler aynı yıl Mayıs ayı içerisinde toplanmıştır. Her yaş grubunda en az 200 kişiye anket uygulanması hedeflenmesine karşın bazı yaş gruplarında 200’den az sayıda katılımcıya ulaşılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketinin (EDDBA) Türkçe versiyonuna ait geçerlik ve güvenirlik çalışması Cengiz ve ark., (2010) tarafından yapılmıştır. Anketin kriter geçerliğinin sınanmasına yönelik yapılan analizler anketin kriter geçerliğini destekler niteliktedir. Ayrıca, anketin güvenirliği için yapılan test-tekrar test değeri (ICC=.80) yüksek bulunmuştur (Cengiz ve ark. 2010). Ankette yer alan dört maddeye katılımcılar evet/hayır şeklinde ikili cevaplar vermişlerdir. Bireylerin egzersiz yapma niyetleri ve egzersize katılma alışkanlıkları, maddelere verdikleri yanıtlara göre puanlama algoritmaları kullanılarak beş ayrı egzersiz davranış aşaması basamağına ayrılmıştır: Bunlar; niyet öncesi, niyet, hazırlık, hareket ve devamlılıktır (Marcus ve Lewis, 2003). Ayrıca deneklere geçmişte üç yıllık bir dönemde devamlılık olarak nitelenebilecek seviyede düzenli fiziksel aktiviteye katılıp katılmadığı da sorulmuştur.

Ankette sırasıyla şu sorular soruldu; (1) şu anda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım, (2) gelecek 6 ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim, (3) şu anda düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktivite yapmaktayım, (4) son 6 aydır düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım ve ilave olarak (5) geçmişte,

en az 3 yıllık dönemde düzenli olarak orta düzeyde aktivitelere katılırdım.

İl dört soru için puanlama algoritmaları kullanılarak beş ayrı egzersiz yönelik davranış eğilimi basamağına ayrılmıştır. Her soruya verilen evet veya hayır cevaplarına göre değişim aşamaları şu şekilde belirlenir:

Niyet Öncesi (NÖ) = 1. Soru=Hayır; 2.soru=Hayır

Niyet (N) = 1. Soru=Hayır; 2.soru=Evet

Hazırlık (H) = 1. Soru=Evet; 3.soru=Hayır

Hareket (HT) = 1. Soru=Evet; 3.soru=Evet; 4.soru=Hayır

Devamlılık (D) = 1. Soru=Evet; 3.soru=Evet; 4.soru=Evet (Marcus ve Lewis, 2003).

### Verilerin Analizi

Yaş gruplarının tanımlayıcı istatistiklerinden sonra, gruplar arasındaki değişkenlerin sunulmasında frekans testi ve çapraz tablolar kullanılmıştır. Hazırlanarak her yaş grubunda ve yaş gruplarını dikkate almadan kadın ve erkekler arasında dağılımın farklılığının anlamlı olup olmadığının test edilmesi için Ki-kare testleri uygulanmıştır.

### BULGULAR

Çalışmamızın bulguları Tablo 2’de farklı yaş gruplarındaki kadın ve erkeklerin düzenli fiziksel aktiviteye yönelik davranış değiştirme aşamaları ile Tablo 3’de kadın ve erkeklerin geçmişte üç yıl düzenli fiziksel aktivite yapma oranlarının karşılaştırılması şeklinde sunulmuştur.

**Tablo 1.** Erkek ve kadınların yaş gruplarına ortalama yaşları

Yaş Grupları	Kadınlar	Erkekler	Toplam
14-19 yaş	198	231	429
20-29 yaş	228	258	486
30-39 yaş	203	132	335
40-49 yaş	175	222	397
50-59 yaş	122	122	244
60-95 yaş	107	231	338
<b>TOPLAM</b>	<b>1033</b>	<b>1196</b>	<b>2229</b>

Kadınlar yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde, 14-19 ve 30-39 yaş arasında orta düzeyde düzenli egzersiz yapma alışkanlığı devam ettirenlerin ve hareket aşamasındakilerin artış eğilimi 40 yaş ve üstü yaşlarda azalma eğilimine girmektedir. Yine niyet öncesi evresinde olanların sayısı 40 yaş üstünde artarken düzenli egzersiz yapmayı düşünenlerin (niyet) sayısı azalmaktadır. Hazırlık aşamasındakilerin sayısı da 40 yaş sonrasında azalmaktadır (Tablo 2).

**Tablo 2.** Farklı yaş gruplarındaki kadın ve erkeklerde düzenli fiziksel aktiviteye yönelik davranış değiştirme eğilimleri

Yaş Grup	Cinsiyet	Davranış Değiştirme Aşamaları						X <sup>2</sup>	Asymp. Sig.
		Niyet Öncesi	Niyet	Hazırlık	Hareket	Devamlılık	Toplam		
14-19 yaş	Kadın	49 % 24,75	38 % 19,19	36 % 18,18	35 % 17,68	40 % 20,20	198 % 100	8.32	.081
	Erkek	40 % 17,32	42 % 18,18	32 % 13,85	50 % 21,65	67 29,00	231 % 100		
	Toplam	89 % 20,75	80 % 18,65	68 % 15,85	85 % 19,81	107 % 24,94	429 % 100		
20-29 yaş	Kadın	73 % 32,02	47 % 20,61	38 % 16,67	33 % 14,47	37 % 16,23	228 % 100	13.73	.008**
	Erkek	62 % 24,03	40 % 15,50	36 % 13,95	48 % 18,60	72 % 27,91	258 % 100		
	Toplam	135 % 27,78	87 % 17,90	74 % 15,23	81 % 16,67	109 % 22,43	486 % 100		
30-39 yaş	Kadın	84 % 41,38	39 % 19,21	22 % 10,84	19 % 9,36	39 % 19,21	203 % 100	3.06	.548
	Erkek	45 % 34,09	32 % 24,24	13 % 9,85	17 % 12,88	25 % 18,94	132 % 100		
	Toplam	129 % 38,51	71 % 21,19	35 % 10,45	36 % 10,75	64 % 19,10	335 % 100		
40-49 yaş	Kadın	67 % 38,29	33 % 18,86	24 % 13,71	17 % 9,71	34 % 19,43	175 % 100	5.28	.260
	Erkek	94 % 42,34	31 % 13,96	23 % 10,36	34 % 15,32	40 % 18,02	222 % 100		
	Toplam	161 % 40,55	64 % 16,12	47 % 11,84	51 % 12,85	74 % 18,64	397 % 100		
50-59 yaş	Kadın	62 % 50,82	16 % 13,11	11 % 9,02	9 % 7,38	24 % 19,67	122 % 100	3.28	.513
	Erkek	62 % 50,82	25 % 20,49	10 % 8,20	8 % 6,56	17 % 13,93	122 % 100		
	Toplam	124 % 50,82	41 % 16,80	21 % 8,61	17 % 6,97	41 % 16,80	244 % 100		
60-95 yaş	Kadın	97 % 90,65	5 % 4,67	2 % 1,87	1 % 0,93	2 % 1,87	107 % 100	4.03	.402
	Erkek	199 % 86,15	7 % 3,03	9 % 3,90	8 % 3,46	8 % 3,46	231 % 100		
	Toplam	296 % 87,57	12 % 3,55	11 % 3,25	9 % 2,66	10 % 2,96	338 % 100		
Kadın Toplam		432 %41,82	178 %17,23	133 %12,88	114 %11,04	176 %17,04	1033 %100	10.03	,040*
Erkek Toplam		502 % 41,97	177 %14,80	123 %10,28	165 %13,80	229 %19,15	1196 %100		
GENEL TOPLAM (Kadın + Erkek)		934 %41,90	355 %15,93	256 %11,48	279 %12,52	405 %18,17	2229 %100	700.01	.000**

\*.05 ve \*\* .01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır.

Erkeklerde yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde, 14-19 ve 20-29 yaş gruplarında orta düzeyde düzenli egzersiz yapma alışkanlığını sürdürenlerin (devamlılık) ve hareket aşamasındakilerin artış oranı 30-39 yaşları arasında düşüşe ve 40-49 yaşları arasında artış eğilimine girmektedir. Yine 50 yaş ve üstünde azalma eğilimine girmektedir. Ayrıca niyet öncesi evresinde olanların sayısı 20-29 yaş arasında artış gösterse de, 30-39 yaşları arasındaki azalmayı takiben 40 yaş üstünde sürekli artmaktadır. Erkekler de yaşın artışı ile birlikte fiziksel aktivite yapmaya yönelik niyette azalmaktadır. Hazırlık aşamasında olanların sayısı bir önceki döneme göre 20-29 yaş arasında artarken 40-49 yaşları arasında hafif artışa karşın genelde yaş ile azalmaktadır (Tablo 2).

**Tablo 3.** Kadın ve erkeklerde geçmişte üç yıl düzenli fiziksel aktivite yapma oranlarının karşılaştırılması

Grup	Cevap	Geçmişte 3 yıl Düzenli Egzersiz yapma				
		f	%	Yığılımlı %	X <sup>2</sup>	Asymp. Sig.
Kadınlar	Hayır	906	87,7	87,7	587,46	,000**
	Evet	127	12,3	100,0		
	Toplam	1033	100,0			
Erkekler	Hayır	1023	85,5	85,5	604,10	,000**
	Evet	173	14,5	100,0		
	Toplam	1196	100,0			

\*.05 ve \*\*.01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır.

Geçmişte üç yıl düzenli fiziksel aktivite yapma oranları kadınlarda ve erkeklerde sırasıyla % 12.3 ve %14.5'tir. Geçmişte erkekler daha çok fiziksel aktiviteye katıldığı açıktır (Tablo 3).

## TARTIŞMA

Ulusal spor sisteminin temelini sağlık ve zindelik için toplumda çok sayıda insanın fiziksel ve sportif etkinlikleri katılımı oluşturmaktadır. Ulusal fiziksel aktivite ve egzersiz programlarının hedefleyen spor politikalarının oluşturulması için toplumu oluşturan insanların alışkanlıklarının ve eğilimlerinin belirlenmesine ihtiyaç duymaktadır. Bu kapsamda çalışmamızda kadın ve erkeklerde farklı yaş gruplarında düzenli fiziksel aktivite yapmaya yönelik davranış eğilimlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Farklı yaş gruplarındaki kadın ve erkeklerde düzenli fiziksel aktiviteye yönelik davranış değiştirme eğilimlerinin karşılaştırılmasında, sadece 20-29 yaşları arasında erkekler niyet öncesi, niyet ve hazırlık eğilimlerinde kadınlardan daha düşük hareket ve koruma aşamalarında ise daha yüksek oranlara sahiptir. Diğer yaş grupları arasında erkek ve kadınlar oranları arasında farklılıklar anlamlı değildir. Erkeklerde ve kadınlarda yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar vardır. Geçmişte üç yıl süreyle düzenli fiziksel aktiviteye katılım oranları erkeklerde kadınlardan daha yüksektir.

Yaş grupları dikkate alınmadığında kadınlarda, toplam 1033 katılımcının sırasıyla %41.90'ı niyet öncesi, %15.93'ü niyet, %11.48'i hazırlık, %12.52'si hareket ve %18.17'si devamlılık evresinde yer almaktadır. Aynı değerler erkeklerde ise, toplam 1196 katılımcının sırasıyla % 41,97'u niyet öncesi, %14,80'i niyet, %10,28'i hazırlık, %13,80'i hareket ve %19,15'i devamlılık evresinde yer almaktadır. Cinsiyet dikkate alınmadığında, toplam 2229 katılımcının sırasıyla %41,90'ı niyet öncesi, %15,93'ü, niyet, %11,48'i hazırlık, %12,52'si, hareket ve %18,17'si

devamlılık evresinde yer almaktadır. Hareket ve devamlılık evreleri birleştirildiğinde kadınların %28'inin erkeklerin % 32.95'i ile tüm deneklerin % 30.69'unun orta düzeyde fiziksel aktiviteye katıldığı görülmektedir. Stimpson (2000) 184 kadın ve 19 erkek olmak üzere toplam 203 kişide katılımcıda niyet öncesi dönemi %8.5 (18 kişi), niyet döneminin %23.5 (50 kişi), hazırlık dönemini % 15.5 (33 kişi), hareket dönemini % 13.6 (29 kişi) ve devamlılık dönemini %34.3 (73 kişi) olarak tespit etmiştir. Aynı araştırmacı, toplam deneklerin %47.9'unu (101 kişi) temsil eden hareket ve devamlılık evresindeki katılımcılar olduğunu bildirmiştir. Stimpson'un (2000) çalışmasının sonuçları, egzersiz davranışı değiştirme aşamalarının bireyin eğitim seviyesi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Stimpson'un çalışmasındaki (2000) yüzde oranları hem erkekler hem de kadınlar neredeyse çalışmamızdaki hareket ve devamlılık aşamasındakilerin iki kat daha büyüktür. Tümer ve arkadaşlarının (2013) ve Cengiz'in (2010) bildirdiği yüzde oranları bu çalışmada hareket ve devamlılık aşamaları için elde edilen yüzde değerlerden biraz düşük iken Ebem'in (2007) sonuçlarından daha yüksektir. Miçooğulları ve ark., (2010) Ankara ilindeki üniversitelerde eğitim alan 18-29 yaşları arasındaki toplam 506 öğrenci için bildirdiği egzersiz davranışı değiştirme aşamalarının dağılımı, harekete geçme basamağında çalışmamızdan düşük ve devamlılık basamağında çalışmamızdan biraz yüksektir. Karşılaştırma yaptığımız tüm çalışmalarda katılımcıların yaş aralığının dar olması sebebiyle çalışmamızın tüm yaş grupları ile kıyaslanabilir değildir. Türkiye ile ilgili tüm çalışmaların sonuçları Stimpson'un (2000) bildirdiği yüzde değerlerden çok düşüktür.

Amasya ili baz alındığında Sağlık Bakanlığının %3.5'lük Türkiye'de kadın ve erkeklerin düzenli fiziksel aktiviteye katılım oranı (TBSA, 2010) ile çalışmamızın genel yüzde oranları göre arasında 15 puanlık bir artış vardır. Bu olumlu etkinin başlıca sebebi, Türkiye'de Sağlık Bakanlığının "*obezite ile mücadelede fiziksel aktivitenin rolü*" konusunda yürüttüğü farkındalık projeleridir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2013; TBSA, 2010).

Bottenburg'un (2011) bildirdiği Avrupa Birliği ülkeleri Hollanda'nın % 56, Almanya'nın % 53, İngiltere'nin % 41 Fransa'nın % 39, İtalya'nın % 35 ve İspanya'nın % 28 olan fiziksel ve sportif aktivitelere katılım oranları Türkiye'den daha yüksek görünse de, çalışmamızda sadece Amasya il merkezi için belirlenen % 30.69'luk oran ile aradaki farkın gittikçe azaldığı açıktır. Bu sonuçlardan Türkiye genelmesi yapılabilmesi için diğer illerde de aynı araştırmaların yapılmasına ihtiyaç vardır. Amerika Birleşik Devletlerinde Fiziksel Aktivite Konseyinin 2013 yılı raporuna göre, toplumda hareketsizlik artarken nüfusun % 33'ünün sağlıklı seviyede hareketli bir yaşam tarzını benimsediği bildirilmiştir. Amerika Birleşik Devletlerinin Arkansas, Oklohoma, Mississippi ve Missouri gibi eyaletlerinde fiziksel aktiviteye katılım oranları çalışmamızın ortalamalarından %20'lik (hareket ve devamlılık aşamaları toplamı) değer ile daha düşükken, genelde çalışmamızın % 30.96'lık değerinden ABD'nin %39'luk oranı biraz daha yüksektir (Physical Activity Council's Participation Report, 2013).

Çalışmamızda hem kadınlarda hem de erkeklerde yaşa bağlı düzenli fiziksel aktiviteye katılım azalmaktadır. Erkekler kadınlardan daha aktiftir. Sadece 50-59 yaş grubunda kadınlar erkeklerden daha aktiftir. Kadınlardaki yaşa bağlı azalma eğilimi erkeklerden daha yüksektir. Bu eğilime benzer şekilde Avustralya'da 4.404 yetişkin denek üzerinde yapılan çalışmada egzersize yönelim yaş ile azalırken eğitim seviyesi ile artmıştır (Booth, Owen, Bauman, Gore, 1997).

Türkiye'de toplumu egzersiz yapmaya motive edecek yeni yaklaşımlara ihtiyaç vardır.



Birçok araştırma, insanların düzenli egzersiz yapmaya yönelik hazır olma düzeylerini alışkanlığa dönüştürmeyi hedefleyen egzersiz davranışı değişim aşamaları teorik modelinde uygulanan politikaların sedanterlerin fiziksel aktivite davranışı sergileme oranlarını önemli seviyede artırdığını göstermektedir (Dunn ve ark. 1999; Marcus, Bock ve ark. 1998).

İnsanların pasif yaşantıdan daha aktif yaşama geçebilmesi için gereken motivasyon sağlamanın başlıca yollarından biri, egzersize yönelik davranış değiştirme aşamalarının belirlenmesidir. Gruplarla ve kitlelerin düzenli fiziksel aktiviteye yönelimi ile uğraşanlar, Transteoretikal Modelden etkili şekilde faydalanabilirler. Böylesine büyük grupların sağlık ve fiziksel uygunluğu geliştirmek için çok sayıda serbest zaman eğitmenlerinin (sportif rekreasyon liderleri) liderliğine ihtiyaç vardır. Bu konuda Avrupa Birliği kriterlerine göre performans sporcusu yetiştiren antrenörlerin yanı sıra serbest zaman etkinliği içerisinde sağlıklı insanlardan engellilere, gençlerden yaşlılara kadar geniş bir yelpazede bireylerin sağlık ve fiziksel uygunluğunu geliştirmeyi hedefleyen katılım tipi antrenörlerinde yetiştirilmesi gerektiği açıktır (Ziyağil ve Sevimli, 2013).

Türkiye’de resmi kayıtlarda düzenli fiziksel aktiviteye katılanların sayısının gerçeği yansıtmadığı ve Türkiye’nin tamamını (tüm illeri) kapsayan EYDDA ve benzeri anketlerin yıllık olarak yapılmasının gerçekçi fiziksel ve sportif aktivite politikalarının temeli olduğu unutulmamalıdır.

## SONUÇ

Ulusal etkili spor sisteminin temelini sağlık ve zindelik için toplumda çok sayıda insanın fiziksel ve sportif etkinlikleri katılımı oluşturmaktadır. Amasya il merkezinde 14-95 yaş arasındaki kadın ve erkekler için ortalama düzenli egzersiz davranışının devamlılık aşaması oranı, Avrupa Birliği Ülkeleri arasındaki en düşük düzenli fiziksel aktiviteye katılım oranından hala daha düşüktür. Düzenli fiziksel aktivitelere katılım oranlarının artırılması için yeni strateji ve yaklaşımların kullanılması gerekmektedir.

Çalışmamızın benzeri araştırmanın Türkiye’nin tüm illerini kapsayacak şekilde planlanmalı ve yapılmalıdır. EYDDAA, egzersiz ve sağlık politikaları için kullanılabilir bilgi oluşturmaktadır.

## KAYNAKLAR

- Booth, M.L., Owen, N., Bauman A., Gore C.J. (1997) Physical activity preferences, preferred sources of assistance and perceived barriers to increased activity among physically inactive Australians. *Pre Med.* 26:131-137.
- Bottenburg, M. (2011) Sport participation in the EU: trends and differences, p., 19.
- Cengiz, C. (2010) Physical activity and exercise stages of change levels of Middle East Technical University Students. Middle East Technical University, Unpublished Master Thesis.
- Dunn, A. L., Marcus, B. H., Kampert, J. B., Garcia, M. E., Kohl, H.W., III, &Blair, S. N. (1999) *Project Active*—A 24-month randomized trial to compare lifestyle and structured physical activity interventions. *Journal of the American Medical Association*, 281, 327-334.
- Ebem, Z. (2007) Health promoting behaviors and exercise stages of change levels of students at transition to university. Middle East Technical University, Unpublished master Thesis.
- Fahrenwald, N.L., Walker, S.N. (2003) Application of the transtheoretical model of behavior change to the physical activity behavior of wic mothers. *Public Health Nursing* 20(4):307-321.
- Foster, C., Porcari, J.P., Anderson, J., Paulson, M., Smaczny, D., Webber, H. et al. (2008) The talk test as a marker of exercise training intensity. *J Cardiopulm Rehabil Prev* 28:24-30.
- Frenn, M., Malin, S. (2003). Diet and exercise in low-income culturally diverse middle school. *Public Health Nursing* 20(5): 361-368.

- Kafalı, N. (2009) Transteoretik modele göre adölesanların egzersiz davranışları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,1-2.
- Marcus, B. H.,Bock, B. C., Pinto, B. M., Forsyth, L. H., Roberts, M. B., &Traficante, R. M. (1998) Efficacy of an individualized, motivationally tailored physical activity intervention. *Annals of Behavioral Medicine*,20, 174-180.
- Marcus, B. H. & Forsyth, L. H. (2003) *Motivating people to be physically active*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Marcus, B.H., and Lewis, B.A. (2003) Physical Activity and The Stages of Motivational Readiness for Change Model. Research Digest, President's Council on Physical Fitness and Sports, series: 4, No:1, 1-8.
- Marcus, B. H., Rossi, J. S., Selby, V. C., Niaura, R. S. &Abrams, D. B. (1992) The stages and processes of exercise adoption and maintenance in a worksite sample. *Health Psychology*, 11, 386-395.
- Marcus B.H., Selby V.C., Niaura R.S., Rossi J.S. (1992) Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *RQES*. 1992; 63: 60-66.
- Miçooğulları, B.O., Cengiz, C., Aşçı, F., Kirazcı, H. (2010) Genç yetişkin bireylerin egzersiz öz yeterlik ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi/Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 21(2):49-59.
- Physical Activity Council's Participation Report (2013) The Physical Activity Council's annual study tracking sports, fitness and recreation participation in the USA.
- Prochaska, J.O., DiClemente, C.C. (1983) Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *J Consulting Clinical Psychol.*, 51:390-395.
- Sallis, J. F.,Grossman, R. M., Pinski, R. B., Patterson, T. L., &Nader, P. R. (1987) The development of scales to measures social support for diet and exercise behaviors. *Preventive Medicine*, 16, 825-836.
- Sarkin, A.J., Johnson, S.S., Prochaska, O.J. et al. (2001) Applying the transtheoretical model to regular moderate exercise in an overweight population: validation of a stage of change. *Preventive Medicine* 33: 462-469.
- Spencer L, Adams TB, Malone S, Roy L, Yost E. (2006) Applying the transtheoretical model to exercise: A systematic and comprehensive review of the literature, *Health Promotion Practice*, 7, 428 – 443.
- Steptoe, A., Kerry, S., Rink, E. et al. (2001) The impact of behavioral counseling on stage of change in fat intake, physical activity, and cigarette smoking in adults at increased risk of coronary heart disease. *American Journal of Public Health* 91(2):265-269.
- Stimpson, T.S. (2000) Physical activity stages of change, self-efficacy, and perceived needs and interests of cooperative extension family and consumer sciences agents and clientele. Virginia Tech University, Department of Human Nutrition, Foods and Exercise. Unpublished Master Thesis.
- T.C. Anayasası (1982) IX. Bölüm, Gençlik ve spor. Madde 59.
- TBSA, Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (2010) Yayınlanmamış Rapor, Sağlık Bakanlığı, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, (2013) Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı, (2013-2017) Ankara, s, 24.
- Tessaro, I.,Campbell, M., Benedict, S., Kelsey, K., Heisler- MacKinnon, J., Belton, L., DeVellis, B. (1998) Developing a worksite health promotion intervention: Health Works for women. *American Journal of Health Behavior*, 22, 434-442.
- Tümer, A., Arslan, A.S., Pehlivan, Ç, Sunna, E., Koç, O. (2013) Yetişkinlerin egzersiz davranışının transteoretik modele göre incelenmesi. *Sağlık ve Toplum Yıl:23, Sayı: 1, 24-31*.
- Ziyagil, M.A. ve Sevimli, D. (2013) Avrupa Birliği ile uyum sürecinde yükseköğretimde antrenörlük eğitiminin yeniden yapılması, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Vol 15:1,9-28*.
- World Health Report (2002) Reducing risks, promoting healthy life. Geneva, World Health Organization.
- WHO (2008) The global burden of disease: 2004 update, World Health Organization, Geneva.
- WHO (2009) Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, World Health Organization.