

Sedanter Kadınların Fiziksel Aktivite Değerleri İle Vücut Kitle İndeksi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation Of The Relationship Between Physical Activity Values And Body Mass Index Of Sedanter Women

Engin Işık Abanoz

İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
enginabanoz@hotmail.com

Özet

Bu çalışmada; 40-60 yaş arası sedanter kadınların fiziksel aktivite düzeyleri ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Antalya iline bağlı Gazi-paşa ilçesinde oturan toplamda 81 sedanter kadın, gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan gönüllülerin yaş ortalaması 48,83±6,57 yıl, boy ortalaması 162,22±8,78 cm, ağırlık ortalamaları 63,83±13,10 kg'dır. 202 Vücut kitle indeksi ile fiziksel aktivite değerleri arasında düşük ve oturma arasında negatif anlamlı ilişki, orta, yüksek, toplam değerleri arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. (p<0,001) Sonuç olarak **sedanter kadınların fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça BMI değerlerinde azalma olduğu tespit edilmiştir**. Bundan dolayı sedanter kadınların vücut kitle indeksi değerlerini etkilemekte artan vücut yağ oranı obeziteye sebep olmakta buda çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır.

Anahtar kelimeler: Kadın, Sedanter, Fiziksel Aktivite, Vücut Kitle İndeksi

In this study; The aim of this study was to investigate the relationship between the physical activity levels of the sedentary women aged 40-60 years and body mass index. A total of 81 sedanter women who lived in Gazi-paşa province of Antalya province participated in the survey voluntarily. The average age of the volunteers participating in the survey is 48,83 ± 6,57 years, the mean height is 162,22 ± 8,78 cm and the mean weight is 63,83 ± 13,10 kg. BMI values and physical activity values were measured across all participants. Pearson correlation analysis was performed to determine the relationship between body mass index and physical activity. There was a significant positive correlation between body mass index and physical activity values between low and sitting, negative significant relationship, middle, high, total values. (p <0.001). As a result, it was determined that as the physical activity levels of sedanter women increased, the BMI values decreased. Because of this, the sedanter affects the body mass index values of females and the increased body fat ratio causes obesity, leading to various health problems.

Keywords: Female, Sedanter, Physical Activity, Body Mass Index



Giriş

Obezite yaşam kalitesini ve süresini olumsuz etkileyen bir kronik hastalıktır ve epidemik olduğu kabul edilmektedir. Avrupa'da erkeklerin %15'i ve kadınların %22'sinin obez olduğu belirlenmiştir. ABD'de ise 4415 erişkin incelenmiş ve 1984- 1994 yılları arasında geçen 10 yıllık bir dilimde %22,9 olan obezite yaygınlığının 1999-2000 yılları arasında %30'a kadar yükseldiği ortaya konmuştur. Ülkemizde yapılan çeşitli çalışmalarda ise obezite yaygınlığı erkeklerde %7-12, kadınlarda ise %22-30 olduğu belirlenmiştir [1].

Düzenli yapılan egzersizlerle her insanın fazla kilolardan kurtulabileceği bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır. Düzenli ve devamlı egzersiz yapanlar, aşırı yağlanmanın oluşturduğu tüm sağlık problemlerinden kurtulabildikleri gibi vücudumuzun tüm fonksiyon ve kapasitelerini geliştirerek aktif insanlar haline dönüşebilirler [2].

Obezite her iki cinste görülmesine rağmen kadınlarda bu oran daha yüksektir. Adölesanlar kadınlarda obezitenin başlaması ve devam etme riski erkeklere göre daha yüksektir. Obezite kadınlarda erken puberte ve erken menarjla görülebilir [3].

Fiziksel aktivite ağırlık denetim programının önemli bir bileşenidir. Düzenli, orta düzeyde fiziksel aktivite (yürüme gibi) uzun dönem ağırlık korunmasına yardımcı olur [4].

Şişmanlığın tedavisinde egzersizin önemi tartışılmazdır. Alınan enerji miktarının kısıtlanmasının yanı sıra tüketilen enerji miktarının da artırılması, şişmanlık tedavisi sonuçlarının daha da iyi olmasını sağlamaktadır. Kişinin yaptığı her hareket, enerji harcamasını gerektirir. Hareket sıklıkla ve ağırlıkla enerji harcaması da artış göstermektedir [5].

Fizyoterapi tarafından obezite tedavisi fiziksel aktivitenin artırılması üzerine kuruludur. İyi bir egzersiz programının planlanması; fiziksel aktivite seviyesinin ve obeziteye bağlı risk faktörünün değerlendirilmesiyle mümkündür. Fiziksel aktiviteyi değerlendirme yöntemleri 1950'den bu yana fiziksel aktivite ve sağlığın geliştirilmesine yönelik yapılan literatür çalışmaları ile önem kazanmıştır.

Orta yaş ve üzeri dönemlerde kişilerin fiziksel uygunluk düzeyleri azalmakta, bu da genel olarak hastalık risklerini çoğaltmaktadır. Bu dönemlerde sıklıkla görülen şişmanlık, kalp hastalıkları, diyabet, hipertansiyon, gibi ciddi kardiyovasküler risk faktörleri oluşmaktadır.

Bu çalışmada; 40-60 yaş arası sedanter kadınların fiziksel aktivite düzeyleri ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal Ve Yöntem

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi, evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama teknikleri ile verilerin analizi açıklanmıştır.

Araştırmanın Yöntemi

Anketler uygulanmadan önce araştırma hakkında öğrencilere araştırmacı tarafından bilgi verilerek aydınlatılmış onamları alınmış ve anketler araştırmacı tarafından toplanmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmaya Antalya iline bağlı Gazipaşa ilçesinde oturan toplamda 81 sedanter kadın gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan gönüllülerin yaş ortalaması 48,83±6,57 yıl, boy ortalaması 162,22±8,78 cm, ağırlık ortalamaları 63,83±13,10 kg'dır. Katılımcıların tümünün VKI değerleri ve fiziksel aktivite değerleri ölçülmüştür.

Beden Kitle Endeksi Ölçümü

Beden kitle indeksi ölçümü; beden ağırlığının boyun metre cinsinden karesine oranla (ağırlık/kilo²) (kg/m²) belirlenmektedir.

Veri Toplama Teknikleri

Uluslar arası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (Craig vd. 2003). IPAQ, uluslar arası arenada günlük olarak yapılan fiziksel aktiviteyi bireysel raporlara dayanarak fiziksel aktivite düzeyi hakkında geçerli ve karşılaştırılabilir bilgi elde etmek amacıyla geliştirilmiştir [6].

Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Öztürk tarafından üniversite öğrencilerine yapılmıştır [7]. Bu anket, oturma, yürüme, orta düzeyde aktiviteler, şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır[6].



Fiziksel aktivitelere ilişkin enerji tüketimlerinin hesaplanmasında her bir aktivitenin haftalık süresi (dakika) ile MET (istirahat oksijen tüketiminin katları) değerleri çarpılmıştır. Böylece her bir birey için şiddetli, orta, yürüme ve toplam fiziksel aktivitelere ilişkin enerji tüketimleri MET-dk/Hafta biriminde elde edilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde Antalya iline bağlı Gazipaşa ilçesinde oturan toplamda 81 sedanter kadından elde edilen veriler analiz edilmiştir.

Tablo 1: Araştırmaya katılan sedanter bayanların demografik bilgileri

Değişkenler	N	Min	Maks	X	Ss.
Yaş (yıl)	80	40	65	48,83	6,57
Boy (cm)	80	140	180	162,22	8,78
Kilo (kg)	80	42	95	64,83	13,10
BKI (kg/m ²)	80	16,6	42,8	24,51	5,26

Tablo 2: Araştırmaya katılan sedanter bayanların BKI ile Fiziksel Aktivite Değerleri arasındaki ilişkiyi gösteren pearson korelasyon tablosu

		Yaş	Düşük	Orta	Yüksek	Oturma	Toplam
BKI	r	-0,14	,170**	,335**	,535**	,450**	,498**
	p	0,89	,000	,002	,000	,000	,000
	n	80	80	80	80	80	80

** Anlamlılık Düzeyi (p<0,001), * Anlamlılık Düzeyi (p<0,05)

Tablo 2 incelendiğinde; VKI ile fiziksel aktivite değerleri arasında düşük ve oturma arasında negatif anlamlı ilişki, orta, yüksek, toplam değerleri arasında pozitif anlamlı ilişki tespit edilmiştir (p<0,001).

Tartışma Ve Sonuç

Araştırmaya katılan sedanter kadınların yaş ortalaması 48,83±6,57 yıl, boy ortalaması 162,22±8,78 cm, ağırlık ortalamaları 63,83±13,10 kg, beden kitle indeksi ortalamaları da 24,51±5,26 kg/m² olarak saptanmıştır.

Bu alanda yapılan bir araştırmada Beden kitle İndeksi değerlerinin kadınlarda (21,0±3,0 kg/m² Dünya Sağlık Örgütü Obezite normal değerlerinde olduğu görülmüştür. Araştırmamız bu alanda Memiş (2004) tarafından yapılan araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir [6].

Araştırmaya katılan sedanter kadınların vücut kitle indeksi ile fiziksel aktivite değerleri ölçümlerinin korelasyon analizi sonucu vücut kitle indeksi ile fiziksel aktivite arasında pozitif ve negatif yönde güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bunun sonucunda sedanter kadınların fiziksel aktivite değeri düştükçe vücut kitle indeksi değeri de artacaktır. Dolayısıyla obezite ve obeziteye yakalanma riski de aynı oranda artış göstermesi düşünülmektedir. Fine (1999) yılında yaptığı bir çalışmada obezite ve fiziksel aktivite değeri arasındaki ilişkiyi pozitif yönde ortalama üstü bulmuştur [7].



Yapılan bu araştırma araştırmamız sonuçları ile paralellik göstermektedir. Ridgers ve arkadaşları 2007 yılında fiziksel aktivite ve vücut kitle indeksi değerleri karşılaştırılmasını gösteren çalışmada bayanların boy değerleri 1,73 m. vücut ağırlıkları 71,9 ve BKİ'lerini 21,8 kg/m² olarak bulmuşlardır[8].

Gorely ve arkadaşları 2009 yılında kadınlar üzerinde yapılan çalışmada bayanların BKİ'lerini 21,4 kg/m² olarak tespit etmişlerdir[9].

Belton ve arkadaşları 2010 yılında yapmış oldukları çalışmada, sedanter kadınların boy değerlerini 158 cm., vücut ağırlıklarını 78 kg ve BKİ'lerini 20,9 kg/m² olarak bulmuştur[10].

Duncan ve arkadaşları 2007 yılında yapmış oldukları çalışmada sedanter kadınların boy değerlerini 149 cm., vücut ağırlıklarını 73,3 kg ve BKİ'lerini 21,5 kg/m² olarak bulmuştur[11].

Altay (2007), yılında yaptığı bir çalışmada çocuk ve gençlerin sedanter yaşamdan kurtarılmasında internet, tv izleme gibi alışkanlıklar yerine fiziksel aktiviteler yapmaları ve bunun sonucu olarak da fazla kilo problemi ile karşılaşmalarının sağlanabileceği belirtilmiştir[12].

Yapılan bu araştırma araştırmamız sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Obezitenin cinsiyet ile ilişkisi incelendiğinde kadınların obez olma oranının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalarda bir hayli fazladır. Dünya sağlık örgütünün 2013 verilerine göre kadınların obezite oranı erkeklerden fazladır[13].

Sonuç olarak, sedanter kadınların fiziksel aktivite düzeyleri yaşla birlikte düşüş eğilimi gösterecektir. Bundan dolayı sedanter kadınların vücut kitle indeksi değerlerini etkilemekte artan vücut yağ oranı obeziteye sebep olmakta buda çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır

Kaynaklar

- [1] Orhan, Y., Bozboru, A. (2008). Obezite. İstanbul: İstanbul Medikal Yayıncılık.
- [2] Erkan, N. (2000). Yaşam boyu spor. Ankara: Bağırhan Kitapevi.
- [3] Öztora, S. (2005). İlköğretim çağındaki çocuklarda obezite prevalansının belirlenmesi ve risk faktörlerinin araştırılması. Yayınlanmış Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- [4] Yıldız, A.E. (2012). Obezite ve tıp 2 diyabet. Ankara: Reklam Kurdu Ajansı.
- [5] Peker, İ., Çiloğlu, F., Buruk, Ş., Bulca, Z. (2000). Egzersiz biyokimyası ve obezite, İzmir, Nobel Tıp Kitapevi.
- [6] Craig, C. L., Marshall, A.L., Sjostrom, M., Bauman, A. E. and Booth, M. L. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 35: 1381-1395.
- [7] Öztürk, M. (2005). "Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- [8] Memiş H. (2007). Yetişkin Obezlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Te-zi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- [9] Fine JT, Colditz GA, Coakley EH, et al. (1999). A prospective study of weight change and health-related quality of life in women. *JAMA*; 282(22):2136-42.
- [10] Ridgers D.N., Stratton G., Fairclough S.J., Twisk J.W.R.(2007). Longterm effects of a playground mar-kings and physial structures on children"s recess physical ativity levels, *Preventive Medicine*, 393- 397,
- [11] Gorely T., Nevill M.E., Morris G.J., Stensel D.J., Nevill A. (2009). Effect of a school-based interven-tion to promote healthy lifestyles in 7-11 year old children, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- [12] Belton S., Brady P., Megan S., Woods C. (2010). Pedometer step count and VKI of irish primary school children aged 6-9 years, *Preventinve Medicine*, 189-192.
- [13] Duncan J.S., Schofield G., Duncan E.K. (2006). Pedometer-determined physical activity and body composition in New Zeland children, *Medicine Science Sports Exercise*, 38(8):1402-9, [12]Altay, M., Çocukluk v e



Ergenlikteki Fiziksel Aktivite Deneyimleri İle Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki
Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, 2007, Ankara.

- [14] WHO. World Health Organization. Obesity and Overweight Fact Sheet. (2013). No:311. 2013,
<http://who.int/mediacentre/factsheets/fs3117en/print.html>.