

Türk Uyruklu ve Yabancı Uyruklu Kadınlarda Bazı Sosyo-Demografik Özelliklerin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisi

Nimet Haşıl KORKMAZ¹, Fatma DEMİR²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 23.03.2020

Kabul Tarihi: 05.05.2020

Online Yayın Tarihi:

05.05.2020

Anahtar Kelimeler

Fiziksel Aktivite, Kadın, Eğitim, Egzersiz

Bu çalışmanın amacı Türk uyruklu ve Yabancı uyruklu kadınlarda bazı sosyo-demografik özelliklerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerine etkisini ortaya koymaktır. Araştırmanın evrenini Yalova ilinde ikamet etmekte olan toplamda 118 gönüllü kadın oluşturmaktadır. Kadın katılımcıların %50'si T.C. vatandaşı iken %50'si ise yabancı ülke vatandaşıdır. Yalova ilinde Gençlik sporun yaşam boyu spor faaliyetleri doğrultusunda step-aerobik aktivitesine haftada üç gün birer saat katılan katılımcılar araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma da Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (UFAA) kullanılmıştır. Ölçeğin ilk bölümünde araştırmacılar tarafından oluşturulan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirleyen sorulara yer verilmiştir. Verilerin analizinde ise istatistiksel paket programı olan SPSS 20.0 kullanılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılara ait betimleyici bilgiler ise yüzde ve frekans şeklinde ifade edilmiştir. Yapılan normallik analizi sonucunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ve +1,5 aralığında yer almadığı tespit edilerek ve histogram grafiği de incelenerek, verilerin normal dağılımdan gelmediği tespit edilmiştir. Bu nedenle analize non-parametrik testler ile devam edilmiştir. Katılımcıların vatandaşlık durumu ile fiziksel aktiviteleri arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığını incelemek için Mann Whitney U testi kullanılırken; yaş, eğitim durumu, boy ve kilo değişkenlerine göre ise Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kullanılan Mann Whitney U testi ikili karşılaştırma yapmada kullanılırken, Kruskal Wallis H testi ise gruplar arasında anlamlı farklılıkların olması durumunda farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için kullanılmıştır. Sonuç olarak kadınlarda Fiziksel Aktivite üzerinde vatandaşlık durumu, eğitim durumu, kilo değişkenleri anlamlı fark oluştururken boy ve yaş değişkenleri anlamlı fark oluşturmamıştır.

The Effect of Some Socio-Demographic Features on Physical Activity Levels of Women of Turkish Nationality and Foreign Nationality

Abstract

Article Info

Received: 23.03.2020

Accepted: 05.05.2020

Online Published:

05.05.2020

Keywords

Physical Activity, Women, Education, Exercise

The aim of this study is to reveal the effects of some socio-demographic features on physical activity levels of Turkish and foreign nationals women. The universe of the study consists of 118 volunteer women residing in Yalova. 50% of the female participants are Turkish while being a citizen, 50% of them are foreign nationals and they are citizens of foreign countries. The female participants participating in the study consisted of participants who participated in the step-aerobic activity of the youth sports in the province of Yalova three hours a week in line with the lifelong sports activities. This study was applied to the participants at the end of the six-month period. Missing or incorrectly filled out questionnaire forms were removed from the questionnaire applied to the participants and a total of 118 questionnaire forms were taken into consideration. In the process of collecting data in the research, survey technique was used. The questionnaire form prepared to realize the purpose of the study consists of two parts. In the first part of the questionnaire form, there are questions prepared to determine some socio demographic characteristics of the participants, while in the second part, the International Physical Activity Questionnaire Short Form (UFAA) (Craig et al. 2003). SPSS 20.0, a statistical package program, was used in the analysis of the data. Descriptive information of the participants participating in the study was expressed as percentage and frequency. As a result of the normality analysis, it was determined that the data did not come from the normal distribution by determining that the skewness and kurtosis values did not fall within the range of -1.5 and +1.5. Therefore, the analysis was continued with non-parametric tests. While using the Mann Whitney U test to examine whether there are significant differences between the citizenship status and physical activities of the participants; Kruskal Wallis H test was used according to age, education, height and weight. The Mann Whitney U test was used to make binary comparisons, while the Kruskal Wallis H test was used to determine which groups the difference was in case of significant differences between the groups. As a result, while citizenship status, education level, weight make significant difference on Physical Activity in women, height and age did not make any significant difference.

*Bu çalışma World Women Conference 7-8 Mart 2020 de sözel bildiri olarak sunulmuştur.

¹Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa, Türkiye.

²T.C. Milli Eğitim Eğitim Bakanlığı, Bursa, Türkiye.

Giriş

Yaşam kalitesini doğuştan ölüme kadar ki sürede en kaliteli şekilde sürdürmek, hayatı boyunca sağlıklı bir çevrede yaşam sürdürmek, pozitif olmak ve psikolojik sorunlara karşı daha güçlü olarak daha uzun ve daha kaliteli bir yaşam hedeflenmiştir. (Zorba, 2010). Teknolojik gelişmeler ile küresel ölçekte yaşanan hızlı yapısal ve sosyal değişim Türk toplumu içinde benzer bir etki yaratarak, aile bireylerinin iş yaşamına katılımını yaşam tarzlarını ve tüketim alışkanlıklarını da değiştirmiştir (Özbay, Çatı ve Öncü, 2007).

İnsanların fiziksel ve ruhsal sağlıkları üzerine olumlu etkiler sağlayan hem hastalıklardan korunmada hem de hastalıkların tedavisinde yararlı olan fiziksel aktivitenin sağlıkla doğrusal bir ilişkisi vardır (Cavill ve ark., 2008). Fiziksel aktivitenin, sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini olumlu etkilediği gösterilmiştir. Ayrıca bulaşıcı olmayan birçok hastalığa yakalanma riskini azalttığı, toplumsal katılımı ve sosyal uyumu artırarak toplumsal yararlar sağladığı bilinmektedir (Guallar-Castillo ve ark., 2014). Fiziksel aktivite, yaşamın sağlıklı olarak sürdürülmesi kapsamında, gün geçtikçe daha fazla değer kazanmaktadır. Sosyo-demografik özellikler ve fiziksel uygunluk birbiriyle ilişkili kavramlardır. Eğitim seviyesi yükselirse fiziksel aktivite ve sağlığa önem veren bireyler artar.

Fiziksel uygunluğun korunması ve geliştirilmesi, fiziksel aktivite düzeyini artırmak ve düzenli egzersiz yapmak ile mümkündür. Egzersiz alışkanlığından uzaklaşmanın bir ifade şekli olan inaktivite sağlıklı yaşamı tehdit ettiği gibi birçok problemi beraberinde getirmektedir. Sedanter yaşam biçimi, koroner kalp hastalığı, obezite, kan lipit bozukluğu, ateroskleroz, hipertansiyon, serebrovasküler olay (inme), osteoporoz gibi pek çok sistemik hastalık için önemli bir risk faktörüdür (Erkan, 2000; Kalyon, 1995). Bunun yanında fiziksel aktivite stres, kendine olan güven ve yaşam sevincini de önemli ölçüde etkileyen faktördür. Fiziksel aktivite katılımını artırmayı amaçlayan etkili yaklaşımların geliştirilmesi ve bütün bireylerin düzenli egzersiz katılımına ilişkin motivasyon, tutum davranışlarını anlamak ve bunu artırmak önem arz etmektedir (Schembre ve ark., 2015; Mirzeoğlu ve Çoknaz, 2014). Kadınların sağlıklı yaşam sürdürmeleri için fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenip, fiziksel etkinlik ve egzersiz yapma konusunda bilinçlendirilmeleri önem kazanmaktadır. Kadınlarda fiziksel aktivitelerin önemini konu alan çalışmaların sayısı oldukça azdır ve sonuçları kapsamlı olarak ele alınmamıştır.

Bu araştırmanın amacı Türk uyruklu ve Yabancı uyruklu kadınlarda bazı soyo-demografik özelliklerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerine etkisini ortaya koymaktır.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini Yalova ilinde ikamet etmekte olan toplamda 118 gönüllü kadın oluşturmaktadır. Kadın katılımcıların %50' si Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı iken %50'si ise yabancı ülke vatandaşıdır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma da Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (UFAA) (Craig ve ark.2003) kullanılmıştır. UFAA'nın Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından

yapılmıştır. Ölçeğin ilk bölümünde araştırmacılar tarafında oluşturulan sosyo-demografik özelliklerini belirleyen sorulara yer verilmiştir. Katılımcılara uygulanan anket formlarının eksik veya hatalı doldurulmuş olanları çıkartılarak toplamda 118 adet değerlendirmeye alınmıştır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin analizinde ise istatistiksel paket programı olan SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır. Şiddetli fiziksel aktivite (futbol, basketbol, aerobik, hızlı bisiklet çevirme, ağırlık kaldırma, yük taşıma vb.) süresi (dk), orta dereceli fiziksel aktivite (hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling, masa tenisi vb.) süresi (dk), yürüme ve bir günlük oturma süreleri (dk) sorgulandı. Şiddetli, orta dereceli aktivite ve yürüme süreleri aşağıdaki hesaplamalarla bazal metabolik hıza karşılık gelen MET'e çevrilerek toplam fiziksel aktivite skoru (MET-dk/hafta) hesaplandı. Yürüme skoru (MET-dk/hf) = 3,3 *yürüme süresi* yürüme günü. Orta şiddetli aktivite skoru (MET-dk/hf) = 4,0 *orta şiddetli aktivite süresi* orta şiddetli aktivite günü. Şiddetli aktivite skoru (MET-dk/hf) = 8,0 *şiddetli aktivite süresi* şiddetli aktivite günü. Toplam Fiziksel Aktivite skoru (MET-dk/hf) = Yürüme + Orta şiddetli aktivite + Şiddetli aktivite skorları (Craig ve ark.2003). Araştırmaya katılan katılımcılara ait betimleyici bilgiler ise yüzde ve frekans şeklinde ifade edilmiştir. Yapılan normallik analizi sonucunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ve +1,5 aralığında yer almadığı tespit edilerek ve histogram grafiği de incelenerek, verilerin normal dağılımdan gelmediği tespit edilmiştir. Bu nedenle analize non-parametrik testler ile devam edilmiştir. Katılımcıların vatandaşlık durumu ile fiziksel aktiviteleri arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığını incelemek için Mann Whitney U testi kullanılırken; yaş, eğitim durumu, boy ve kilo değişkenlerine göre ise Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kullanılan Mann Whitney U testi ikili karşılaştırma yapmada kullanılırken, Kruskal Wallis H testi ise gruplar arasında anlamlı farklılıkların olması durumunda farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan katılımcıların met değerleri hesaplandı ve yüksek met değerine sahip olduğu görüldü. Bunun nedeni haftalık düzenli fiziksel aktivite yapan kadın katılımcılardan oluşmasıdır.

Araştırmaya katılan 118 kadın katılımcının sosyo-demografik özellikleri Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımları

Değişken	Grup	Kategori	Frekans	Yüzde
Vatandaşlık Durumu		T.C.	59	50,0
		Yabancı Uyruk	59	50,0
Yaş	T.C.	20-29 yaş grubu	13	22,0
		30-39 yaş grubu	35	59,4
		40 ve üzeri yaş grubu	11	18,6
	Yabancı Uyruk	20-29 yaş grubu	2	3,4
		30-39 yaş grubu	42	71,2
		40 ve üzeri yaş grubu	15	25,4
Eğitim Durumu	T.C.	Ortaokul Mezunu	14	23,7
		Lise Mezunu	26	44,1
		Üniversite Mezunu	19	32,2
	Yabancı Uyruk	Ortaokul Mezunu	12	20,3
		Lise Mezunu	26	44,1
		Üniversite Mezunu	21	35,6
Boy	T.C.	1.50-1.59 boy arası	6	10,1
		1.60-1.69 boy arası	26	44,1
		1.70 ve üzeri	27	45,8

		Yabancı Uyruk		
		1.50-1.59 boy arası	6	10,2
Kilo	Yabancı Uyruk	1.60-1.69 boy arası	29	49,2
		1.70 ve üzeri	24	40,7
		T.C.	45-51 kilo arası	10
	T.C.	52-59 kilo arası	31	52,6
		60 ve üzeri kilo	18	30,5
		Yabancı Uyruk	45-51 kilo arası	10
	Yabancı Uyruk	52-59 kilo arası	32	54,2
		60 ve üzeri kilo	17	28,8

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %50,0'si Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı ve %50,0'si ise yabancı ülke vatandaşıdır. T.C. vatandaşı ve yabancı uyruğa sahip olan katılımcıların yaş düzeyleri ayrı ayrı incelendiğinde T.C. vatandaşı olan katılımcıların %22,0'ı 20-29 yaş aralığının da, %59,4'ü 30-39 yaş aralığında ve %18,6'sı ise 40 ve üzeri yaş aralığında yer almakta iken yabancı uyruklu katılımcıların ise %3,4'ü 20-29 yaş aralığının da, %71,2'si 30-39 yaş aralığında ve %25,4'ü ise 40 ve üzeri yaş aralığında yer almaktadır. Araştırmaya katılan 118 kadın katılımcının eğitim düzeyleri incelenmek istendiğinde, T.C. vatandaşı olan katılımcıların %23,7'si ortaokul mezunu, %44,1'i lise mezunu ve %32,2'si ise üniversite mezunudur. Yabancı uyruklu katılımcıların ise %20,3'ü ortaokul mezunu, %44,1'i lise mezunu ve %35,6'sı üniversite mezunudur. Katılımcıların boy uzunlukları incelendiğinde, T.C. vatandaşı olan katılımcıların %10,1'i 1.50-1.59 boy arasında, %44,1'i 1.60-1.69 boy arasında ve %45,8'i ise 1.70 ve üzeri boy uzunluğuna sahiptir. Yabancı uyruklu katılımcıların ise %10,2'si 1.50-1.59 boy arasında, %49,2'si 1.60-1.69 boy arasında ve %40,7'si ise 1.70 ve üzeri boy uzunluğuna sahip olduğu tespit edilmiştir. T.C. vatandaşı olan kadın katılımcıların büyük bir çoğunluğunun %52,6'sının 52-59 kilo arasında olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak T.C. vatandaşı olan kadınların %16,9'u 45-51 kilo arasında bir kiloya sahip olduğunu görülürken %30,5'i ise 60 ve üzeri kiloya sahip oldukları belirlenmiştir. Buna karşın yabancı uyruklu olan kadın katılımcıların büyük bir çoğunluğunun da %54,2'si 52-59 kilo arasında olduğu %16,9'u 45-51 kilo arasında bir kiloya sahipken, %28,8'i ise 60 ve üzeri kiloya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan 59 Türk ve 59 yabancı uyruklu kadın katılımcılara “Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?” sorusuna verilen cevaplar Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Şiddetli Bedensel Güç Gerektiren Faaliyetleri Yapma Durumu

Değişken	Grup	Kategori	Frekans	Yüzde
Son bir hafta içinde kaç gün şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?	T.C.	Haftada 1-3 gün	5	8,5
		Haftada 4-5 gün	38	64,4
		Haftada 6-7 gün	16	27,1
	Yabancı Uyruklu	Haftada 1-3 gün	41	69,5
		Haftada 4-5 gün	18	30,5
		T.C.	1 saat	20
2 saat	39		66,1	
	Yabancı Uyruklu		1 saat	49
2 saat		10	16,9	

Tablo 2 incelendiğinde, T.C. vatandaşı olan kadın katılımcıların %8,5'i haftada 1-3 gün şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetler yaptığını belirtmiştir. Buna ek olarak katılımcıların %64,4'ü haftada 4-5 gün ve son olarak %27,1'i ise haftada 6-7 gün şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetler yaptığını belirtmiştir. Yabancı uyruklu kadın katılımcıların ise %69,5'i haftada 1-3 gün ve %30,5'i ise haftada 4-5 gün şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetler yaptığını belirtmiştir.

Katılımcıların bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadıkları incelendiğinde, T.C. vatandaşı olanların %33,9'u 1 saat harcadığını belirtmişken, %66,1'i ise 2 saat harcadığını belirtmiştir. Yabancı uyruklu olanların ise %83,1'i 1 saat harcadığını belirtmişken, %16,9'u ise 2 saat harcadığını belirtmiştir.

Tablo 3'te araştırmaya katılan kadın katılımcılarının "Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç)" sorusuna verdikleri cevaplar yer almaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Orta Dereceli Bedensel Güç Gerektiren Faaliyetleri Yapma Durumu

Değişken	Grup	Kategori	Frekans	Yüzde
Son bir hafta içinde kaç gün orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?	T.C.	Haftada 4-5 gün	15	25,4
		Haftada 6-7 gün	44	74,6
	Yabancı Uyruklu	Haftada 1-3 gün	39	66,1
		Haftada 4-5 gün	18	30,5
		Haftada 6-7 gün	2	3,4
Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	T.C.	1 saat	17	28,8
		2 saat	41	69,5
	Yabancı Uyruklu	Bilmiyorum, emin değilim	1	1,7
		Bilmiyorum, emin değilim	59	100,0

T.C. vatandaşı olan kadın katılımcıların %25,4'ü haftada 4-5 gün orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetler yaptığını belirtmiştir. Buna ek olarak katılımcıların %74,6'sı ise haftada 6-7 gün orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetler yaptığını belirtmiştir. Yabancı uyruklu kadın katılımcıların ise büyük çoğunluğu %66,1'i haftada 1-3 gün orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetler yaptığını belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların %30,5'i haftada 4-5 gün ve son olarak %3,4'ü ise haftada 6-7 gün orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetler yaptığını belirtmiştir. Katılımcıların bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadıkları incelendiğinde, T.C. vatandaşı olanların %28,8'i 1 saat, %69,5'i 2 saat harcadığını belirtmişken %1,7'si ise ne kadar zaman harcadıkları konusunda emin olmadıklarını belirtmiştir. Yabancı uyruklu olanların ise %100,0'ü bu konuda ne kadar zaman harcadıkları konusunda emin olmadıkları tespit edilmiştir.

Katılımcıların "Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?" sorusuna verdikleri cevaplar Tablo 4'te görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Son Bir Hafta İçinde Günde Oturarak Geçirdikleri Süre

Değişken	Grup	Kategori	Frekans	Yüzde
Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?	T.C.	1-2 saat arası	41	69,5
		3-4 saat arası	18	30,5
	Yabancı Uyruklu	1-2 saat arası	5	8,5
		3-4 saat arası	54	91,5

Tablo 4'te T.C. vatandaşı olan katılımcıların vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde; %69,5'i 1-2 saat arası ve %30,5'i ise 3-4 saat arası son bir hafta içerisinde oturarak zaman geçirdiğini belirtmiştir. Yabancı uyruklu katılımcılar ise; %8,5'i 1-2 saat arası ve %91,5'i ise 3-4 saat arası son bir hafta içerisinde oturarak zaman geçirdiğini belirtmiştir.

Katılımcıların vatandaşlık durumu (Türk ve Yabancı) değişkeninin fiziksel aktiviteleri bakımından anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığına ilişkin sonuçlar Tablo 5'de yer almaktadır.

Tablo 5. Vatandaşlık Durumu Değişkeninin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

	Grup	N	Sıra Ort.	U	p
UFAA	T.C.	59	74,24	871,000	0,000*
	Yabancı Uyruk	59	44,76		

Buna göre 0,05 anlamlılık düzeyinde vatandaşlık durumu değişkeninin katılımcıların fiziksel aktiviteleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu tespit edilmiştir (p değeri=0,000<0,05).

Yaş değişkeni açısından Türk ve yabancı uyruklu kadınların fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı fark olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile test edilerek, Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Yaş Grubu Değişkeninin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

	Grup	Kategori	N	Sıra Ort.	χ^2	p
UFAA	T.C.	(1): 20-29 yaş	13	27,81	3,003	0,223
		(2): 30-39 yaş	35	28,36		
		(3): 40 ve üzeri yaş grubu	11	37,82		
	Yabancı Uyruk	(1): 20-29 yaş	2	18,75	2,302	0,316
		(2): 30-39 yaş	42	28,90		
		(3): 40 ve üzeri yaş grubu	15	34,57		

Tablo 6 incelendiğinde, Türk ve yabancı uyruklu kadınların yaşları ile fiziksel aktiviteleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olmadığı gözlenmiştir (p değeri=0,223, 0,316>0,05).

Eğitim durumu değişkeninin Fiziksel aktivite düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığına ilişkin sonuçlar Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7. Eğitim Durumu Değişkeninin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

	Grup	Kategori	N	Sıra Ort.	χ^2	p	Fark
UFAA	T.C.	(1): Ortaokul Mezunu	14	36,89	12,606	0,002*	2>1 3>1,2
		(2): Lise Mezunu	26	21,35			
		(3): Üniversite Mezunu	19	36,76			
	Yabancı Uyruk	(1): Ortaokul Mezunu	12	26,63	1,762	0,683	
		(2): Lise Mezunu	26	30,12			
		(3): Üniversite Mezunu	21	31,79			

Yapılan analizler sonucunda, 0,05 anlamlılık düzeyinde Türk kadınlarının eğitim durumu değişkeninin fiziksel aktivite düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu belirlenmişken, yabancı uyruklu kadınlar açısından ise anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Türk kadınlarındaki farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını öğrenmek için non-parametrik post-hoc testlerinden biri olan Tamhane’s T2 testinden yararlanılmıştır. Farklılıkların kimden kaynaklandığı incelendiğinde, lise mezunu kadınların ortaokul mezunu kadınlara göre ortalamasının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Buna ek olarak üniversite mezunu olan kadınların ortaokul ve lise mezunu olan kadınlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu da tespit edilmiştir (p değeri=0,002<0,005, 0,683>0,05). Dolayısıyla elde edilen sonuçlar doğrultusunda Türk kadınlarının mezuniyet düzeyleri arttıkça fiziksel aktivitelere karşı daha açık ve aktif olduğu söylenebilir.

Türk ve yabancı uyruklu kadın katılımcıların boy uzunluklarının fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde bir etkisinin olup olmadığı Tablo 8’de görülmektedir.

Tablo 8. Boy Durumu Değişkeninin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

	Grup	Kategori	N	Sıra Ort.	χ^2	p
UFAA	T.C.	(1): 1.50-1.59 boy arası	6	25,67	0,602	0,740
		(2): 1.60-1.69 boy arası	26	31,38		
		(3): 1.70 ve üzeri	27	29,63		

Yabancı Uyruk	(1): 1.50-1.59 boy arası	6	33,08	0,554	0,758
	(2): 1.60-1.69 boy arası	29	28,50		
	(3): 1.70 ve üzeri	24	31,04		

Yapılan analizler sonucunda, 0,05 anlamlılık düzeyinde boy uzunluğu değişkeninin hem Türk hem de yabancı uyruklu kadınların fiziksel aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olmadığı gözlenmiştir (p değeri=0,740, 0,758>0,05).

Türk ve yabancı uyruklu kadınların kilo durumu değişkeninin fiziksel aktivite düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığına ilişkin sonuçlar Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9. Kilo Durumu Değişkeninin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Grup	Kategori	N	Sıra Ort.	χ^2	p	Fark
T.C.	(1): 45-51 kilo arası	10	30,35	0,250	0,883	
	(2): 52-59 kilo arası	31	30,82			
	(3): 60 ve üzeri kilo	18	28,39			
Yabancı Uyruk	(1): 45-51 kilo arası	10	33,00	6,348	0,042*	3>2
	(2): 52-59 kilo arası	32	25,23			
	(3): 60 ve üzeri kilo	17	37,21			

Tablo 9 incelendiğinde, 0,05 anlamlılık düzeyinde yabancı uyruklu kadınların kilo durumlarının fiziksel aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu tespit edilmiştir (p değeri=0,042<0,05). Farklılıkların kimden kaynaklandığı incelendiğinde 60 ve üzeri bir kiloda olan kadın katılımcıların 52-59 kilo arasında olan kadın katılımcılara göre ortalamasının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Buna karşın Türk kadın katılımcıların kilo durumlarının ise fiziksel aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olmadığı tespit edilmiştir (p değeri=0,883>0,05).

Tartışma ve Sonuç

Türk ve yabancı uyruklu kadınların vatandaşlık durumu değişkeninin katılımcıların fiziksel aktiviteleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu tespit edilmiştir. Türk ve yabancı uyruklu kadınların yaşları ile fiziksel aktiviteleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olmadığı gözlenmiştir. Türk kadınlarının eğitim durumu değişkeninin fiziksel aktivite düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu belirlenmişken, yabancı uyruklu kadınlar açısından ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar doğrultusunda Türk kadınlarının mezuniyet düzeyleri arttıkça fiziksel aktivitelere karşı daha açık ve aktif olduğu söylenebilir.

Yabancı uyruklu kadınların kilo durumlarının fiziksel aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu tespit edilmiştir. Farklılıkların kimden kaynaklandığı incelendiğinde, 60 ve üzeri bir kiloda olan kadın katılımcıların 52-59 kilo arasından olan kadın katılımcılara göre ortalamasının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Buna karşın Türk kadın katılımcıların kilo durumlarının ise fiziksel aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmamıza katılan kadınların fiziksel aktivite seviyesi yüksek bulunmuştur. Ancak yapılan birçok araştırma da kadınların gerek yaşam tarzı olsun gerek sorumluluklarından kaynaklı olarak fiziksel aktivite düzeylerinin düşük kaldığı görülmektedir. Kadının aile sorumluluklarının, diğer serbest zaman aktiviteleri gibi fiziksel aktivite konusunda da engelleyici bir durum olabileceği düşünülmektedir.

Bizim toplumumuzla benzer olarak bazı toplumlarda kültürel şartların fiziksel aktiviteye katılımı engelleyici en büyük neden olduğu 2012’de yapılan geniş incelemede de vurgulanmıştır. Özellikle Kuzey Asyalı kadınların daha çok ev içi görevleri olduğu ve aile odaklı yaşadıkları, bu nedenle fiziksel aktiviteye katılım konusunda zaman bulamadıkları belirtilmektedir (Babakus ve Thompson, 2012).

Ankara ilinde yapılan bir başka çalışmada masa başı işlerde çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Vural ve ark., 2010).

Bulgu ve ark., (2007) yapmış oldukları bir çalışmada fiziksel aktiviteye katılımın, kadınların yaşam biçimlerini olumlu etkilediğini ve yaşam kalitelerini yükselttiğini göstermektedir.

Sonuç olarak araştırmamıza katılan kadınların fiziksel aktivite seviyeleri yüksek bulunmuştur. Buna haftada 3 gün parasız olarak verilen hayat boyu spor anlayışıyla Yalova Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü’nün yürüttüğü Step-Airobik ve Pilate’s kursları kadınların katılımında önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Bu sonuca bağlı olarak Fiziksel aktiviteye katılımı kadını teşvik etmeli ve desteklemeliyiz. Kadınların gerek evde ki sorumlulukları gerek iş yerinde ki sorumlulukları fiziksel aktiviteyi yapmalarına engel teşkil etmemeli ve bu konuda uygun programlar geliştirilmelidir.

Kaynaklar

- Babakus, W.S., Thompson, J.L. (2012). “Physical ctivity among South Asian women: a systematic, mixed methods review”, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1): 150.
- Bulgu, N., Koca, C. & Aşçı, F.H. (2007). Gündelik yaşamda serbest zaman: kadın ve fiziksel aktivite. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 18, 4, 167-181.
- Cavill, N., Kahlmeier, S., Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. WHO Europe, Copenhagen, Denmark.
- Craig, C.L, Mashall, A.L, Sjöström, M., et al. (2003). *International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity*. *Med Sci Sports Exerc*.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2008). *Avrupa’da fiziksel aktivite ve sağlık: eyleme geçirecek kanıtlar*. Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F editor: *Türkiye Sağlıkli Kentler Birliđi*.
- Erkan, N. (2000). *Yaşam Boyu Spor*. Bağırhan Yayınevi Ankara.
- Guallar-Castillon, P., Bayan-Bravo, A., Leon-Munoz, L.M., Balboa-Castillo, T., Lopez Garcia, E., Gutierrez-Fisac, J.L., et al. (2014). The association of major patterns of physical activity, sedentary behavior and sleep with health-related quality of life: a cohort study. *Preventive medicine*. Oct; 67: 248-254.
- Kalyon, T.A. (1995). *Spor Hekimliđi*. GATA Basımevi, Ankara.
- Öztürk, M. (2005) *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özbay, G., Çatı, K. & Öncü, M.A. (2007). Hızlı Yiyecek İşletmelerinin Tercihinde Etkili Olan Faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9.

Schembre, S.M., Durand, C.P., Blissmer, B.J. & Greene, G.W. (2015). Development and validation of the cognitive behavioral physical activity questionnaire. *American Journal of Health Promotion*, 30(1), 58-65.

Vural, O., Eler, S., Atalay Güzel, N. (2010). "The Relation of Physical Activity Level and Life Quality at Sedentary Profession", *Journal of Physical Education and Sports Sciences*,8(2): 69-75.

Zorba, E. (2010). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri. Ocak: 82.

Makale Alıntısı

Korkmaz, N.H. & Demir, F. (2020). Türk Uyruklu ve Yabancı Uyruklu Kadınlarda Bazı Sosyo-Demografik Özelliklerin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisi [The Effect of Some Socio-Demographic Features on Physical Activity Levels of Women of Turkish Nationality and Foreign Nationality], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 14-22.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.