

İŞ PERFORMANSINI VE İŞ TATMİNİNİ ARTIRMADA BİR ÇÖZÜM ÖNERİSİ: FİZİKSEL AKTİVİTE¹

Güven DERE *

Prof. Dr. Mehmet GÜNAY **

ÖZ: Bilim ve teknolojiye meydana gelişmeler insanların günlük yaşamını değiştirmektedir. Bu gelişmeler ile insanlığın hizmetine sunulan imkânların, günlük yaşantıyı kolaylaştırdığı ve yaşam kalitesini artırdığı düşünülse de daha az hareketli sedanter bir yaşam biçimine yol açtığı da gözlenmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) 2002 raporuna göre, hareketsiz yaşam dünya çapında yılda 1,9 milyon kişinin ölümüne neden olmaktadır (DSÖ, 2002). DSÖ bulaşıcı olmayan hastalıkların ölüm oranları konusunda fiziksel hareketsizliği; tütün kullanımı, hava kirliliği, sağlıksız diyet ve alkol kullanımı ile birlikte risk faktörü olarak saymaktadır (DSÖ, 2016, 2018, 2019, 2020). Birçok araştırmacı tarafından sedanter hayatın ilacı olarak önerilen fiziksel aktivitenin bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmelerini destekleyeceği ve yaşlanmanın etkilerinin yavaşlatacağı öne sürülmektedir. Fiziksel aktivitenin iş yaşamındaki etkileri de yazında yer bulan önemli başlıklardandır. İşgörenlerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının bireysel iş performansları ve ilgili diğer örgütsel davranış değişkenleri ile ilişkisini inceleyen çalışmalar yazında yer almaktadır. Bu bağlamda, çalışmada fiziksel aktivitenin işgörenlerin iş performansı ve iş tatmini üzerindeki etkileri yazından yapılan taramalarla incelenmiş ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur. Çalışma ile işgörenlerde fiziksel aktivite alışkanlığı ve örgütlerin fiziksel aktiviteye özendirme politikalarının işgören yaşamı, işgören performansı ve iş tatmini ile diğer örgütsel davranış değişkenleri üzerindeki etkileri konusunda çalışma yapacak araştırmacılara katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite imkânı sağlayarak ve çalışanlarını özendirerek personel sağlığını iyi seviyede tutmaya ve örgütsel performansı yükseltmeye yönelecek organizasyonlara da bu kapsamda yazından istifade imkânı sağlamak çalışmanın diğer önemli amaçlarından biridir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, fiziksel hareketsizlik, iş performansı, iş tatmini, fiziksel aktivite seviyesi.

Jel Sınıflandırması: M10

Makale Türü : Araştırma

DOI: 10.29131/uiibd.913029

Geliş tarihi: 11.04.2021/ **Kabul Tarihi:** 25.06.2020/ **Yayın Tarihi:** 29.06.2021

A PROPOSAL FOR IMPROVING JOB PERFORMANCE AND JOB SATISFACTION: PHYSICAL ACTIVITY

ABSTRACT: It is clear that dizzying developments in scientific and technological fields inevitably change our Daily life. Although it is thought that the opportunities provided by the unlimited power of the human mind and offered to the services of the human facilitate the Daily life and increase the quality of life, it should not be ignored that it leads to a less active sedentary life style. According to the 2002 report of WHO sedentary life causes 1.9 million deaths per year worldwide (WHO, 2002). WHO for non-communicable diseases mortality rates counted physical inactivity as a risk factor along with tobacco use, air pollution, unhealthy diet and alcohol use (WHO reports 2016, 2018, 2019, 2020). It is suggested by many researchers that with the application of physical activity, which is recommended as the remedy of sedentary life, individuals will lead a healthy life and the effects of aging will be slowed down. This study is conducted by reviewing physical activity related literature and its effects on employees in workplace were examined. The aim of this research is to provide an accumulation of knowledge that will benefit those who will study on the effects of the compiled subjects on physical activity and human life, employee's performance and job satisfaction.

Key Words: Physical activity, physical inactivity, job performance, job satisfaction, physical activity level.

Jel Classification: M10

Article style: Research

DOI: 10.29131/uiibd.913029

Received: 11.04.2021/ **Accepted:** 25.06.2020/ **Published:** 29.06.2021

* Gazi Üniversitesi Doktora Öğrencisi, Ankara, guvendere@yahoo.com, ORCID:0000-0002-6506-7674.

** Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mgunay@gazi.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8269-7563.

Kaynak gösterimi için:

DERE, G. ve GÜNAY, M. (2021), İŞ PERFORMANSINI VE İŞ TATMİNİNİ ARTIRMADA BİR ÇÖZÜM ÖNERİSİ: FİZİKSEL AKTİVİTE, Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 7 (1), 28-50.

¹Bu çalışma "Fiziksel Aktivitenin Çalışanların İş Performansı Üzerine Etkilerinin Araştırılması" isimli doktora tezinden türetilmiştir.

GİRİŞ

İnsan, ilk çağlardan bu yana varlığını sürdürebilmek için yaşadığı alan ile sürekli mücadele halinde olmuştur. Diğer canlılar ve doğaya karşı hayatını devam ettirme mücadelesi, sürekli hareket halinde olmayı gerektirmiştir. Ancak, bilim ve teknolojiye sağlanan gelişmeler bu hareketli yaşam biçimine olan ihtiyacı azaltmıştır. Öyle ki, görünürde yaşam kalitesini artırdığı düşünülen bu imkân ve kolaylıkların, insanların hareketlerini kısıtlamasından dolayı tam tersi bir etki yarattığı düşüncesi yazında sıkça konuşulur hale gelmiştir (Haskell,1996).

Bilim ve teknolojiye yaşanan gelişmeler örgütlerde etkinliği ve verimliliği artırmak maksadıyla iş yapma şekillerini kolaylaştırmakta, çalışanların daha az fiziksel güç harcıyarak ve daha az hareket ederek iş görmelerine imkân sağlamaktadır. Çalışanların yeterli aktif mola olmadan uzun süre oturarak çalışmalarına iş yerinde “sedanter davranış” denmektedir (Groenesteijn, 2016). Daha az fiziksel enerji harcama gerektiren işler ve görevler bu kapsamda sedanter bir işyeri yaşantısına sebep olmaktadır.

Bilgi ve iletişim başta olmak üzere yaşadığımız teknolojik gelişmelerin bireylerin günlük enerjilerini ve sağlıklarını korumalarında önemli rol oynadığı düşünülen fiziksel aktivite için gerekli olan zamanı azalttığı ve bunun da obezite, koroner kalp rahatsızlığı, insüline bağımlı olmayan diyabet, osteoporoz ve bazı kanser türleri gibi hastalıklara yakalanma riskini artırdığı birçok yazar tarafından dile getirilmiştir (Haskell, 1996).

Geçen yüzyılda yürüyen merdivenlere heyecanla bakan insanoğlunun yaşamı, bugün “nesnelerin interneti” ve akıllı telefonların marifetleri ile uzaktan evdeki fırını yakma, evin sıcaklığını ayarlama, buzdolabındaki yiyecekleri uzaktan kontrol etme gibi ileri teknolojiye sahip olanak ve kolaylıklarla kolaylaşmıştır. Ayrıca iş yaşamı da ağır işleri hidrolik sistemler ve robotlar marifetiyle yapma, yapay zekâ, derin öğrenme gibi teknolojik imkânlarla daha sürdürülebilir hale gelmiştir. Ancak, hayatı kolaylaştırıyor gibi görünen bu imkânlar, insanların hem evde hem de iş yerinde gittikçe daha da hareketsizleşmesine yol açmış, orta ve uzun vadede insanların çeşitli sağlık riskleri yaşamalarına sebep olmuştur (Groenesteijn, 2016).

Fiziksel aktivite alışkanlığı olan bireylerin sağlık düzeylerinde iyileşmeler gözlendiği, bireylerin bu şekilde fiziksel olarak kuvvetlenirken motor ve zihinsel yeteneklerinin de gelişme gösterdiği, ayrıca iş yerinde kendilerinden beklenen görevleri daha etkin ve verimli şekilde ifa edebildikleri değerlendirilmektedir (Fox, 1999). Bu çalışmada, iş yeri performansı ile fiziksel aktivite ilişkisi üzerinde durulmuş, konu ile ilgili yazındaki çalışmalar incelenmiş, birçok rahatsızlığın sebebi ve çözümü olarak öne sürülen hareketsiz yaşam ve fiziksel aktivite konularına odaklanılarak fiziksel aktivite alışkanlığının iş yeri performansı üzerindeki etkileri yazın taraması yöntemi kullanılarak ortaya konmuştur.

Fiziksel Aktivite ve İnsan Sağlığı

İskelet kaslarının enerji harcıyarak ürettiği tüm vücut hareketleri fiziksel aktivite olarak ifade edilebilir (Caspersen, Powell ve Christensen, 1985). Fiziksel yeterliliğin geliştirilmesi maksadıyla tekrarlı olarak yapılan hareketler ise egzersizi tanımlamaktadır. Fiziksel aktivite, enerji harcanarak vücut hareketlerinin yapılmasını anlatan bir kavramdır. Fiziksel aktiviteler, hareketin olduğu ve vücudun ısındığı, bisiklete binmek, yürümek, atletizm yapmak, temizlik yapmak vb. aktivitelerdir (Bek, 2012; Aktif Yaşam Derneği, 2010). Günlük yaşam içinde fiziksel anlamda aktif olunabilen dört temel alan vardır. Bunlar; bireylerin zamanlarının büyük bölümünü geçirdikleri işyeri ve diğer mekânlar arası kullandıkları ulaşım şekilleri (yürüme, bisiklet kullanma, vb.), ev işleri, boş zaman (spor ve rekreasyonel aktiviteler) faaliyetleridir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008). Fiziksel aktivite gün içerisinde kas ve

eklemler kullanılarak enerji tüketildiğinde, kalp atışı ve solunum hızı arttığında ve yorgunlukla sonuçlandığında tarifine uygun bir anlam taşımaktadır (Bek, 2012; Aktif Yaşam Derneği, 2010).

Tarih boyunca insan sağlığı konusunda düşünürler ve araştırmacılar ekseriyetle fiziksel olarak aktif bir hayat süren bireylerin sedanter bireylere göre daha az hastalıklara maruz kaldıklarını bildirmektedirler. Bu kapsamda, Hipokrat, aşırı olmayan şekilde egzersizle sağlıklı kalınacağı, yaşlanmanın daha yavaş olacağı, tersi olduğunda da hastalıkların oluşacağını bildirerek, düşüncesini “Eğer biz her ferde ne çok az ne de çok fazla, doğru miktarda gıda verip hareket (spor) ettirebilseydik sağlık için en güvenli yolu bulurduk” sözü ile özetlemiştir. Antik Roma’nın ünlü hekimi Bergamalı Galen ise sağlığı korumanın üç temel prensibinin; hareket, gıda ve uyku olduğunu bildirmiştir (Günay, Şıktar ve Baltacı, 2018).

Fiziksel aktivite ile sağlık arasındaki ilişkiyi anlamada medeniyetlerin gelişimini de özetleyen dört evrimsel dönemin varlığından bahsetmek mümkündür. Bu kapsamda, avcı ve toplayıcı yaşam tarzının hâkim olduğu tarım öncesi dönemde (yaklaşık 10 bin yıl öncesine kadar olan dönem) insanların fiziksel egzersiz düzeyinin oldukça yüksek olduğu tarihsel sürecin birinci evrimsel dönemi olduğu söylenebilir. İkinci dönem yaklaşık 10 bin yıl önce başlayıp 19. Yüzyıl başlarına kadar devam eder. Bu dönem tarım döneminin insan gücüyle tarım ve hayvancılık uygulamalarından ötürü insanlarda makul ölçüde fiziksel aktivite ve nispeten düşük yağlı beslenmeye tanıklık ettiği dönem olarak ifade edilmektedir. Sanayi dönemi olarak adlandırılan üçüncü evrimsel dönemde (1800-1945) sanayileşme akımı ile birlikte kalabalık insan toplulukları, kötü beslenme, bulaşıcı hastalıklar, kötü halk sağlığı ve tıbbi olanaksızlıklar sebebiyle sağlıksız bireyler ile düşük ortalama yaşam beklentisi dikkat çekmektedir. Bu dönemde kırsal kesimde daha sağlıklı ve doğal koşullarda tarımla uğraşan kitlelerin endüstri merkezlerine hızlı ve yoğun göçü damgasını vururken, işçi hakları kavramı henüz telaffuz edilmediğinden, iş ortamında fiziksel aktivite düzeyi yıpratıcı düzeylere çıkmış, çalışma koşulları kötüleşmiştir. Dördüncü evrimsel dönemde ise (1945’ten günümüze) çalışma, yönetim, ergonomi gibi bilimlerin gelişmesine paralel olarak yaşanan toplumsal bilinçlenme, halk sağlığı tedbirleri ve tıbbi gelişmeler ortalama yaşam beklentisinin yükselmesine sebep olmuştur. Aynı zamanda insan hakları, işçi hakları, işçi örgütlenmeleri gibi kavramların ortaya konması örgütlerin işgörenlere bakış açısının olumlu yönde değişmesine de neden olmuştur. Bu dönemde iş ile ilişkili kaza ve hastalıklarla mücadele çabaları, daha insancıl çalışma şartlarının oluşturulmasına sebep olmuştur. Bu son dönemde fiziksel anlamda iş yerinde kendilerinden beklenen görevleri azalan ve daha iyi beslenen bireylerin daha çok aşırı beslenme ve kötü beslenme alışkanlıklardan ötürü sağlık problemleri yaşadığı bildirilmektedir (Blair, 1988; Biddle ve Mutrie, 2008:6).

Doğadaki pek çok canlı sadece hayatta kalmak için çaba göstermektedir. Başlangıçta temel dürtüsü sadece hayatta kalmak olmasına rağmen insanoğlu akli sayesinde çevresini şekillendirerek elde ettiği önemli imkânlarla, daha kolay ve “kaliteli” yaşam yolculuğuna devam etmektedir. Aslında kaliteli bir yaşam; planlı, programlı ve dengeli şekilde üretmek, dinlenmek, eğlenmek ve temel gereksinimlerin karşılandığı sağlıklı bir hayat olarak tanımlanmaktadır. Erken yaşlardan itibaren, düzenli fiziksel hareketliliği sağlamak, egzersizli günlük yaşamın vazgeçilmezi haline getirmek, fiziksel aktivite seviyesini artırmak, kaliteli hayat ve birey sağlığı için önemli davranış ve uygulamalar olarak kabul edilmektedir.

Fiziksel aktivitenin insan yaşamı üzerindeki olumlu etkileri ve sağladığı faydalar üzerine çok sayıda çalışma yapılmış ve oldukça sağlam bulgulara ulaşılmıştır. İyi tasarlanmış çalışmalara dayanan çok güçlü bilimsel kanıtlar, fiziksel olarak aktif kişilerin daha yüksek

sağlıkla ilişkili zindelik düzeylerine, çok sayıda tıbbi durumun gelişimi için daha düşük risk profillerine ve daha düşük kronik hastalık oranlarına sahip olduğunu göstermektedir.

Düzenli fiziksel aktivitenin birçok kronik hastalığın birincil ve ikincil korunmasında, kardiovasküler hastalık, şeker hastalığı, obezite, depresyon ve kas iskelet sistemi hastalık riskini azalttığına dair güçlü kanıtlar vardır. Ayrıca yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite ve sağlık durumu arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Warburton vd., 2006). DSÖ'nün 2012 yılı verilerine göre Türkiye'de hastalıklara bağlı ölüm oranları kardiovasküler hastalıklarda %48, kanserde %21, Tip 2 diyabette %3,5 olarak belirlenmiş olup, düzenli fiziksel aktivite ile önlenebilecek hastalık yüzdeleri koroner kalp hastalıklarında %9,3, meme kanserinde %16,3, kolon kanserinde %16,6, Tip 2 diyabette %11,5 olarak öngörülmektedir (Can, Arslan ve Ersöz, 2014).

Fiziksel aktivitenin olumlu etkilerine rağmen bireylerin düzenli egzersiz yerine sedanter bir hayat tarzını tercih ettikleri bildirilmektedir (Van der Aa vd., 2010). Bu tercihin doğal sonucu olarak, gelişmiş ülkelerde son 20 yılda obezite oranı önemli ölçüde artmıştır (Huber vd., 2011). Hareketsiz yaşamın birey sağlığını olumsuz etkilemesinin önemli sonuçlarından birisi olan obezitenin, Diyabet mellitus (şeker hastalığı), hipertansiyon, kalp rahatsızlıkları, kanser ve hayat beklentilerindeki azalmalara ve nihayetinde yükselen sağlık harcamaları ile ilişkili olduğu ve fiziksel hareketsizliğin dünya genelinde dördüncü ana ölüm nedeni olduğu belirtilmiştir (Kohl vd., 2012).

Fiziksel aktivite alışkanlığı, fiziksel, psikolojik ve zihinsel anlamda birçok fayda sağlamasına rağmen günlük uygulaması kararlılık gerektirir (Prosser, Thomas ve Darling-Fisher, 2007). Toplumun farklı kesimlerinde fiziksel aktivite alışkanlığını değerlendirmek üzere yapılan bilimsel araştırma sonuçları, Türkiye'de çocuklar, gençler ve yaşlılar arasında fiziksel aktivitenin henüz bir yaşam stili halini almadığını göstermektedir. Bu nedenle bireylerde çocukluk çağından itibaren daha hareketli, aktif, düzenli egzersiz alışkanlığı edinilmesi gerekmektedir. Aktif Yaşam Derneği sağlıklı yaşam sürdürebilmek için, çocuklar için haftanın her günü günde 60 dk., yetişkinler için haftada en az 5 gün, günde 30 dk. tempolu yürüyüş, bisiklete binme, yüzme vb. aktiviteler önermektedir (Aktif Yaşam Derneği, 2010). Fiziksel aktivitenin, beklenen sonuçlarının görülebilmesi; düzenli olarak yapılmasına ve devamlılık arz etmesine, uygun yoğunlukta yapılmasına ve günlük süre ve ilerleyici programın dikkate alınmasına ihtiyaç vardır (Bek, 2012: 14).

Sağlıklı yaşam sürdürebilmek için; çocuklar için haftanın her günü günde 60 dk., yetişkinler için haftada en az 5 gün, günde 30 dk. Tempolu yürüyüş, bisiklete binme, yüzme vb. aktiviteler önerilmektedir (Roessler vd., 2013). CDC (Centers For Disease Control and Prevention) tarafından, 3- 5 yaş arası çocukların, büyüme ve gelişmeleri için gün boyu aktif olmaya ihtiyaçlarının olduğu, 6-17 yaş arası çocuk ve ergenlerin günlük olarak en az 60 dk. Orta yoğunluktan şiddetli yoğunluğa doğru fiziksel aktiviteye ihtiyaçlarının olduğu belirtilmiştir (CDC, 2020).

Fiziksel aktivite, bireyin yaşamı boyunca fonksiyonel kapasitesini geliştirerek, ruh haline, düşüncesine ve psikolojik davranışlarına olumlu katkı sağlayabildiği, yaşlılığa bağlı hareket kısıtlamalarını ve halsizliği geciktirebildiği bildirilmektedir (Paffenbarger, Blair ve Lee, 2001). Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının mikro ve makro düzeyde yaşam kalitesini artırabileceği ve yaşam kalitesini yükseltebileceği öne sürülmektedir (Detels vd., 2015: 992). DSÖ Genel Sekreteri Ghebreyesus, fiziksel aktivitenin bireyin sağlığı ve psikolojisi için önemine vurgu yaparak, fiziksel aktivitenin bireyin ömrünü uzatabileceğini ve yaşam

kalitesini artıracaklarını belirterek düzenli egzersizin kalp hastalıkları, şeker hastalığı ve kanserin önlenmesindeki önemine dikkati çekmiştir (Deutsche Welle Türkçe, 2020). Ayrıca son elli yılda fiziksel aktivite, psikolojik uygunluk ve kardiovasküler sağlık arasındaki ilişkilerin incelendiği birçok araştırmanın yapıldığı gözlenmektedir.

Düzenli fiziksel aktivitenin, metabolizmayı düzenlediği, bireyin kendisini dinç hissetmesine, kasların kuvvetlenmesine, eklem ve bağların direncinin artmasına yol açtığı, fazla kalorilerin yakılmasını sağladığı, kalp ve damar sağlığına iyi geldiği, laktik asit birikimini geciktirdiği ve erken dağılmasını sağladığı, cinsel istek ve performansı artırdığı bildirilmektedir (Pronk ve Kottke, 2009; Günay, Şıktar ve Baltacı, 2018).

DSÖ, hareketsizliğin sadece gelişmiş ülkeler için bir sorun olmadığını, sanayileşme, kentleşme ve ekonomik kalkınmanın bir sonucu olarak dünya çapında fiziksel aktivite seviyelerinin düştüğünü belirtmiştir (Roesler vd., 2012). Dünya Sağlık Örgütü 2002 raporuna göre, hareketsiz yaşam dünya çapında yılda 1,9 milyon kişinin ölümüne neden olduğu vurgulanmıştır (WHO, 2002). Guthold vd. (2020) dünya genelinde 146 ülkede 1,6 milyon kişiyi kapsayan araştırmalarında; 2001 ve 2016 yılları arasındaki günlük bedensel hareketliliği karşılaştırarak 11-17 yaş arası çocukların %81'nin günde bir saatten daha az hareket ettiğini ve bu durumun bölgelere ve ülkelere göre büyük farklılıklar göstermediğini saptamışlardır. Aynı araştırmada; çoğu ülkede gençlerin %80-90'nının önerilen fiziksel aktiviteyi uygulamadığını belirtilerek, fiziksel aktivite yetersizliğinin en az olduğu ülkenin %66 ile Bangladeş, en yüksek olduğu ülkenin ise %94 ile Güney Kore olduğu tespit edilmiştir.

Fiziksel aktivitenin insanın beden sağlığı ve fiziksel performansı üzerindeki etkilerinin yanı sıra insan duygu durumu ve psikolojisi üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Depresyon ile fiziksel aktivite arasında negatif yönde bir ilişki olduğu (Teychenne, Ball ve Salamon, 2008), aerobik egzersizler ve kuvvetlendirme antrenmanlarının artırılmasıyla depresif semptomların azaldığı tespit edilmiştir (Detels vd., 2015: 994). Ayrıca, fiziksel aktivite ve benlik kavramını, bireysel ve sosyal durumu olumlu etkilediği (Roessler vd., 2013), moral ve motivasyon duygularında yükselme ve başarıya arzusunda artışa yol açtığı (Bek, 2012:11) öne sürülmüştür.

Yetersiz fiziksel aktiviteye sahip olan kişiler haftanın çoğu gününde en az 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapan kişilere göre yüzde 20-30 daha yüksek mortalite riskine sahiptir (THSK, 2017). DSÖ, NCD (bulaşıcı olmayan hastalıklar) ölüm oranları için, fiziksel hareketsizliği tütün kullanımı, hava kirliliği, sağlıksız diyet, alkol kullanımı ile birlikte risk faktörü olarak saymıştır (DSÖ, 2016, 2018, 2019, 2020). 2013 yılında Dünya Sağlık Asamblesi tarafından kabul edilen küresel hedeflerde bulaşıcı olmayan hastalıklar arasında fiziksel aktivite noksanlığı da izlenmektedir (DSÖ, 2013). DSÖ 2016 raporunda; 18 yaş üzeri yetişkinlerde fiziksel hareketsizlik oranı %27,5, fiziksel aktivite düzeyi kadınlarda %31,7, erkeklerde %23,4 olarak gösterilmiştir. 2016 yılında DSÖ tarafından önerilen günde en az bir saat fiziksel aktivite yapma tavsiyesinin 11-17 yaş arası okula giden beş ergenden dördünden fazlası (%81) tarafından karşılanmadığı, fiziksel hareketsizliğin kızlarda %84, erkeklerde ise %77,6 oranında olduğu belirtilmiştir (DSÖ, 2020).

Türk toplumunun sadece %25'inin yeterli fiziksel aktivite seviyesinde olduğu, bireylerin en hareketsiz olduğu halin serbest zamanlar olduğu, toplumun serbest zaman değerlendirmesinin fiziksel aktivite içermediği tespit edilmiştir (Aktif Yaşam Derneği, 2010). Sağlık Bakanlığı tarafından 2011'de yapılan, Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması'na göre Türkiye genelinde kadınların %87'si, erkeklerin ise %77'sinin yeterli ölçüde fiziksel

aktivite yapmadığı belirlenmiştir (Yurtççek, Şahin ve Miral, 2018). DSÖ, Türkiye’de 2001 yılındaki fiziksel aktivite yetersizliğinin %82, 2016 yılında ise bu oranın %81 olduğunu, 2001 yılında erkek çocuklarda bu oran %78,7 iken 2016 yılında %76,6 olduğunu, kız çocuklarında ise 2001 yılında %85,9 tespit edilen oranın 2016’da %86,9 olarak gerçekleştiği belirtilmiştir (Guthold vd., 2020).

ABD’de 1960’larda %15 civarında olan sedanter birey oranı 2008’lerde %25’ler civarında olarak belirtilmiştir (Church vd., 2011). DSÖ’ye göre, dünya nüfusunun %88,9 unu oluşturan 122 ülkeyi kapsayan sağlık araştırmasında, yetişkinlerin %31,1’i fiziksel olarak hareketsiz bulunmuştur (Hallal vd., 2012; Rhodes vd. 2012). Bu çalışmada, fiziksel hareketsizlikte %43,2 ile Amerikalıların, en az hareketsizler de birinci sırayı ise %27,5 ile Afrikalılar almış, kadınların %33,9 ile erkeklere (%27,9) nazaran daha hareketsiz olduğu tespit edilmiştir (Hallal vd., 2012).

Fiziksel aktivite seviyesi, düşük düzeyli sosyoekonomik gruplarda, psiko-sosyal ve çevresel faktörlerin bir sonucu olarak genellikle daha düşük olmaktadır (Wilson vd., 2004, De Cocker vd., 2012). Fiziksel hareketsizlik kırsala göre kentlerde (Guthold vd., 2008), refah düzeyi yüksek ülkelerde, eğitim seviyesi düşük gruplarda, kadınlarda ve yaşlılarda daha yaygındır (Dumith vd., 2011, Gupta vd., 2012). Dünya nüfusunun en az %31’nin minimum seviyede fiziksel aktivite gereksinimini karşılamadıkları tahmininde bulunmaktadır (Hallal vd., 2012). Özet olarak dünya genelinde her beş yetişkinden birisi yeterli fiziksel aktiviteden uzak durmakta ve bulaşıcı olmayan hastalık kaynaklı toplam ölümlerin %6-10’luk kısmı fiziksel hareketsizlikle ilgili bağlantılı görülmektedir (Lee vd., 2012). Lee vd. (2012) hareketsizliğin %10 veya %20 azaltılması durumunda her yıl 1,3 milyondan fazla ölümün önlenebileceğini, hareketsizliğin tamamıyla yok edilmesi durumunda dünya nüfusunun hayat beklentisinin 0,68 yıl artmasının beklendiğini bildirmişlerdir. Breda vd. (2020) orta ve düşük gelirli ülkelerdeki bulaşıcı olmayan hastalıklar kaynaklı ölümlerdeki artışın devam ettiğini, Türkiye’deki ölümlerin %89’unun bulaşıcı olmayan hastalıklar kaynaklı olduğunu, bunun da en az beşte birinin 70 yaş altı bireyler olduğunu belirterek, Türkiye’nin 2017-2025 yılları için uygulamaya koyduğu Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar eylem planı hedeflerinden tütün ve tuz tüketimiyle, fiziksel hareketsizliği azaltma hedefini tutturabilmesi durumunda, 20 binden fazla ölümün engellenebileceğini belirtmiştir.

Bu çalışmalardan hareketle fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerindeki olumlu ve önemli etkilerinden bahsetmek mümkündür. İnsan sadece gündelik yaşamdaki faaliyetlerini değil, aynı zamanda çalışma yaşamındaki faaliyetlerinin önemli bölümünü de fiziksel performansına dayanarak yürütmektedir. Bu nedenle fiziksel aktivitenin iş yaşamındaki etkilerinin incelenmesinde fayda mülahaza edilmektedir.

Fiziksel Aktivite ve İş Performansı

Çalışma hayatı, toplumsal yaşamın önemli bir parçasıdır. Tarihsel süreç içerisinde çalışma yaşamının koşulları değişmiş ve insanların çalışma mekânları evlerinin yakınlarından ürün ve hizmetlerin daha uygun koşullarda ve daha uygun fiyatlarla sunulabildiği merkezi yerlere doğru kaymıştır. Ürün veya hizmet üretmek maksatlı çabalar yaşam standartlarının yükseltilmesine yönelerek, bu hayatın içerisinde olanları yoğun bir rekabete ve dolayısıyla stresli bir ortama sürüklemiş, bireylerin fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarının artmasına sebep olmuştur. Fiziksel ve sosyal ihtiyaçların artması karşısında örgütler bu ihtiyaçları karşılamaya yönelmişlerdir. Böylece artan bu ihtiyaçları karşılayacak insanların çalışma koşulları da giderek ağırlaşmıştır. Çalışma ve gündelik yaşamdaki bu değişimler insanları daha az hareket

eder hale getirmiştir. Koordinasyon gerekliliğinin artması ile birlikte artan yönetici sayısı “iş”in bedensel aktivite ile yürütülmesinden zihinsel aktivite ile yürütülmesine doğru kaymasına neden olmuştur. Çalışma hayatının yakın çevresini oluşturan ofisler de artan yönetim işini gerçekleştirmek üzere giderek daha fazla sayıda oluşturulmuştur. Buralarda yöneticiler dışında iş gören ofis veya masa başı çalışanlarının sayısı artmıştır. Bu şartlarda çalışan nüfusun işyerlerinde geçirdikleri zamanın büyük bir kısmında daha az hareketli hale gelmişlerdir. Örneğin Hollanda ‘da yapılan bir araştırmada; çalışan yetişkin nüfusun %50’sinin işyerinde her gün dört saat ve daha fazla zaman oturdukları tespit edilmiştir (Groenesteijn, vd., 2016). Meta-analize dayalı bir çalışma sonucunda ise; fiziksel aktivite alışkanlığının, kendini iyi hissetme, iyi olma halinin artması, anksiyete ve depresyonun azalması gibi olumlu etkilere neden olduğunun yazında genel kabul gördüğü bildirilmiştir (Ströhle, 2009). Bu çerçevede olumlu psikolojik sonuçları bulunan fiziksel aktivitenin işgörenlerin iş yerindeki örgütsel davranışlarını da olumlu yönde etkilediği ifade edilebilir.

İş hayatında fiziksel aktivitenin önemine yönelik olarak yapılmış olan bilimsel anlamdaki en eski çalışmalar 17. Yüzyıldan itibaren fiziksel aktivite gereksinimi açısından farklılık gösteren meslek mensuplarının sağlık düzeyleri ve ortalama yaşam beklentilerinin karşılaştırılması şeklinde olmuştur. 1690-1737 yılları arasındaki verilere dayalı olarak yapılmış olan bilinen en eski görgül çalışmalardan birinde, yaya postacılık yapan bireyler gibi fiziksel aktivitesi yoğun meslek icra eden bireylerin daha az fiziksel aktivite gerektiren terziler ve kunduracılar göre daha sağlıklı ve uzun bir ömür sürdükleri tespit edilmiştir (Ramazzini, 1940). 1772 yılında bir İngiliz tabip, her gün yarım saat odun kesen bir hastasının bu egzersizle neredeyse sağlığına kavuştuğunu belirtmiştir (Heberden, 1816). Endüstri devrimi ile birlikte İngiltere’de fiziksel aktivite düzeyleri farklı meslek grupları arasındaki ölüm oranlarının farkı sayısal veriler kullanılarak analiz edilmeye başlanmış ve bu çalışmalarda fiziksel aktivite gerektiren işleri yapan çalışanların diğerlerine göre daha sağlıklı bir yaşam sürdükleri ortaya konmuştur (örn. Smith, 1864; Park, 1997; Hartley ve Llewellyn, 1939). 1953 yılında yine İngiltere’de yapılan bir çalışmada, çift katlı otobüslerdeki aktif biletciler ile nispeten daha az hareketli şoförlerin durumu incelenmiş, fiziksel olarak aktif yapılan meslek gruplarının oturarak çalışanlara göre kalp rahatsızlıklarından kaynaklı mortalite oranlarının daha az olduğu tespit edilerek fiziksel aktivitenin herkes için gerekli olduğuna vurgu yapılmıştır (Morris vd.,1953).

20. Yüzyılın son çeyreğinden itibaren işgörenlerde fiziksel aktivite alışkanlığının bireysel iş performansı, örgütsel davranış değişkenleri, örgütün etkinliği ve verimliliği üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar görülmeye başlamıştır. Bu alanda öncü olan çalışmalardan birinde işgörenlerin fiziksel aktivite alışkanlığının işe devamsızlık oranlarını azalttığı, bireysel iş performansını ve dolayısıyla iş yerinde verimliliği artırdığı tespit edilmiştir (Donoghue, 1977).

İş ortamında düzenli egzersiz yapan çalışanların iş tatmini ilişkilerinde pozitif etkilerin olduğu bilinmektedir. Büyük işletmelerden bazıları yüksek yatırımlar yaparak çalışanlarının ruhsal ve fiziksel sağlıklarına katkı sağlamak amacıyla yüksek rekabet içermeyen (çalışanlar arasında huzursuzluk çıkarmamak adına) çeşitli fiziksel aktivite alanları oluşturup, geliştirerek çeşitli organizasyonlar yapmaktadırlar. Örneğin, bazı işletmeler masa tenisi gibi faaliyetler düzenlerken bazıları ise çalışanlarına özel egzersiz programları geliştirmektedirler. Bu aktivitelerin çalışanlar üzerinde önemli iki etkisi vardır. İlk önemli etki, çalışanların iş ortamında yaşadıkları mutluluğun sonucu olarak iş tatmininin gelişimi, ikinci etki olarak ise,

çalışanların mutluluk ve sağlıklarına dayalı yaşam tatmini oluşumudur. Bu oluşum sonucunda da çalışanların örgütüne bağlı bireyler olabileceği düşünülmektedir. (Bayraktar, 2017:61).

Bir finans şirketinde bulunan sedanter çalışanların, koşu bandı istasyonun yerleştirilmesi ve bu bireyler tarafından kullanılması yoluyla fiziksel aktivite ve iş performanslarında meydana gelen değişiklerin araştırıldığı 12 aylık boylamsal bir çalışmada; koşu bandında çalışmanın sonucu işgörenlerin performanslarında artış olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, bu süre zarfında, yürüyüş bantları kurulu iş istasyonlarında yürüyerek çalışan işgörenlerin sabit ve oturarak (sedanter) çalışanlara göre iş performanslarında nitelik ve nicelik olarak artış olduğu, çalışma arkadaşları ile daha iyi ilişkiler kurabildikleri gözlenmiştir (Ben-Ner vd., 2014). Hayat tarzı ile ilişkili sağlık riskleri (fiziksel aktivite, kardiyorespiratuvar uygunluk ve obezite) ile işyeri performansı arasındaki ilişkinin test edildiği bir çalışmada; yaşam tarzı kaynaklı sağlık riskleri ile çalışanların performansları arasında olumsuz yönde ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Pronk vd., 2004).

Amerika'daki işyerlerinde fiziksel aktivite programları; kısa süreli hastalık izinlerinin %6-32 oranında azalmasına, sağlık bakım maliyetlerinin ise %20-55 seviyesine düşmesine ve verimliliğin ise %52 oranında artmasına katkıda bulunmuştur (DSÖ, 2003: 4). Bu sonuçlar, işletmelerin rekreatif faaliyetler gerçekleştirmesinin hem kendilerine verimlilik açısından ve hem de çalışanlarına fiziksel ve ruhsal katkı açısından olumlu sonuçlar ürettiği sonucunu işaret etmektedir.

Bir işletme, çalışanın hedefleri yerine doğrudan doğruya şirketinin hedefleri ile daha ilgiliyse, çalışanların refahı ile ilgili olarak endişe algılarının olacağı daha olasıdır. Rekreatif faaliyet olarak, fiziksel aktivitelere karşı artan katılım dikkate alındığında, çalışanlar için egzersiz programları birçok çalışanın kişisel ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Böylece bir işletme fitness programını destekleyerek, çalışanların sağlığı ve iş dışındaki ihtiyaçları için ilgi gösterebilir (Falkenberg, 1987). Bu sayede işletmenin ilgisini gören çalışanlarda bir aidiyet hissi uyanacak ve her biri örgütüne bağlı çalışan olma hususunda bir fikre varabileceklerdir.

Özdevecioğlu ve diğerleri (2007) araştırmalarında, çalışanların fiziksel aktiviteler sayesinde pozitif ve negatif duygusallıklarını gözlemlemeye çalışmışlardır. Çalışanların örgüt içinde fiziksel aktivitelere katılımıyla saldırganlık düzeylerinin azalması konu olarak belirlenmiştir. Örgüt içindeki aktivitelere katılım ile birlikte pozitif duygusallıkta pozitif yönlü ve bireysel saldırganlıkta ise negatif yönlü bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca fiziksel aktivitelere katılan negatif duygulara sahip bireylerin bireysel saldırganlıklarının daha fazla arttığı tespit edilmiştir. Bu aktiviteler, fazla rekabet gerektirmeyen ancak fiziksel çaba gerektiren sosyal, sanatsal, kültürel ve sportif her türlü faaliyetlerdir. Bu işletme içinde masa tenisi, tavlâ, halı saha futbolu veya voleybol turnuvaları gibi fiziksel aktivitelerden oluşmaktadır. Bu tür aktiviteleri yapan işletmelerde iş verimliliği gelişmektedir (Bayraktar, 2017).

Yazın taramasına dayalı başka bir çalışmada işgörenlerde fiziksel aktivite alışkanlığının çalışanların sağlık durumunu olumlu etkilemesi yoluyla iş yeri devamsızlığını düşürdüğü ve çalışanların psiko-sosyal sağlığını olumlu etkilediği öne sürülmektedir (Brown vd., 2011). Bu kapsamda işgörenlerde duygusal tükenmişlik ve stres düzeyinin azaltılmasında ve günlük problemlerle başa çıkma yeteneğinin ve sonuç olarak iş performansının artırılmasında fiziksel aktivitenin etkili olduğu öngörülmektedir (Vafae, vd., 2017).

Katalan Üniversitesi çalışanlarına yönelik yapılmış bir araştırmada; aktif olmayan çalışanların işyerinde yaptıkları yürüyüşler sonucunda elde ettikleri iş üretkenliği ve yaşam

kalitesindeki gelişmeye dikkat çekilmiştir (Ribera vd., 2008). Fiziksel aktivite içeren bir işyeri sağlık programı ile işgücü sağlığının korunması hedeflenebilmektedir. Sağlıklı işgücüne sahip olmak ayrıca sağlık harcamaları ile ilişkili maliyetleri azaltmada fayda sağlayabilmektedir (Naydeck vd., 2008; Baicker, Cutler ve Song, 2010). Fiziksel aktivite içeren bu programların ayrıca çalışanların üretkenliğini artırma (Goetzel ve Ozminkowski, 2008; Mills vd., 2007), devamsızlığı azaltma (Naydeck vd. 2008; Mills vd., 2007) ve morali artırma (CDC, 2012) konusunda katkı sağladıkları ifade edilmektedir. Öte yandan, bu programlar genellikle, kalifiye işgücünü çekmek ve tutmak için kullanılabilen çekici bir ücret ve sosyal imkânlar paketinin merkez bileşeni olarak görülebilmektedir (CDC, 2012). İşçilere yönelik “zindelik” (wellness) programlarının yatırım getirilerine olan etkisine ilişkin yapılan bir araştırmada; kapsamlı sağlığı geliştirme programlarının yükselen sağlık hizmeti maliyetlerini düşürebileceği ve pozitif bir yatırım getirisi sağlayabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Naydeck vd., 2008).

Stratejik örgütsel politika olarak işgörenlerde fiziksel aktivitenin özendirilmesinin işgören sağlığını olumlu şekilde etkilediği ve işyerinde performansın artmasını sağladığı da rapor edilmektedir (Pronk ve Kottke, 2009). Buna paralel olarak; bireysel sağlık ile ilişkili faydalarının yanı sıra, yetişkin iş gücünün günde en az altı-yedi saat geçirdikleri iş yerinde ve dışında fiziksel aktiviteye teşvik edilmesinin, devlet ve örgütler tarafından fiziksel uygunluk ve zindelik programlarının özendirilmesinin ve uygulanmasının ülke düzeyinde sosyal ve ekonomik fırsatlar sağlayacağına değinilmektedir (CDC, 2008).

Özer ve Baltacı (2008), çalışmalarında iş yerinde fiziksel aktivitenin iş yaşamında önemli olduğunu vurgulamışlardır. İşletmelerde yaşanan ergonomik olmayan çalışma koşulları, aktif olmayan yaşam şekli ve stresin oluşturduğu aşırı yüklenme çalışanların psikolojik, fiziksel ve sosyal sağlıklarının bozulmasına sebep olmakta bu da çalışanların verimliliklerinin düşmesi ile sonuçlanmaktadır.

Uzun süre masa başında ergonomik olmayan bir şekilde, postürü bozuk, uzun süre hareketsiz kalan bir çalışanın omurga probleminin zamanla bel ağrısı şikâyetlerinin artmasına yol açması kaçınılmazdır. Muayene için alınan izin, muayene ücreti, tedavi masrafları kullanılan kâğıt ve geçirilen zaman, sağlık personelinin meşguliyetleri, işgücü kaybı, işe dönüş adaptasyonu stres, hastalık psikolojisi vb. maddi manevi kayıplar olarak karşımıza çıkmaktadır. Oysa bu çalışanın masa başında yapacağı basit baş, boyun, omuz, kol ve gövde hareketleri ve çevresinde yapacağı kısa süreli yürüyüşlerle bütün bu olumsuzlukları önlemesi mümkündür (Bek, 2012: 17).

Fiziksel Aktivite ve İş Tatmini

Tatmin olmak sözlükte “istediği bir şeye ulaşarak hoşnut olmak, rahatlamak, doyurulmak” anlamındadır (TDK, 2021). Beklenen ve istenilen hedefe ulaşıldığında birey tatmin olur. Tatmin olma ayrıca ihtiyaçların karşılanması sonucu elde edilen mutluluk olarak da tanımlanır (Halsey, 1988: 884). Tatmin olmak tamamen algılamayla ilgili, bireye ait bir histir.

İş tatmini; kişinin işyeri koşulları ve iş yaşamından duyduğu memnuniyet ve kişinin işine karşı aldığı olumlu tutum olarak tanımlanmaktadır (Ugboro ve Obeng, 2000: 254). Bireyin refah seviyesini artıracak maddi getiriler ve mesai arkadaşları ile birlikte gerçekleştirilen başarı nedeniyle hissedilen mutluluk iş tatminine yol açmaktadır. Bireylerin gerçekleştirmek istedikleri hedefleri ile işletme hedeflerinin uyumu, bireylerin işten bekledikleri ödüller ile elde ettikleri ödüllerin karşılaştırılması, iş tatmini ile yakından ilgili

konulardır (Karcioğlu, Timuroğlu ve Çınar, 2009). Kişinin işine karşı gösterdiği olumlu veya olumsuz tutumu onun iş tatminini belirleyecektir. Bu kapsamda değerlendirildiğinde, olumlu psikolojik durum iş tatminini, iş ile ilgili olumsuz tutumlar ise iş tatminsizliğini doğuracaktır (Erdoğan, 1999). Beklentileri doğrultusunda işe giren çalışan, bunları gerçekleştirdiği oranda işinden memnun olacak, bundan dolayı verimliliği ve performansı da artacaktır (Nelson ve Quick, 1995).

Psikolojik sermaye (Luthans, Youssef ve Avolio, 2007:3) işletmelerin yoğun rekabet ortamında var olabilmek için sahip oldukları insan kaynaklarının önemine işaret ederek, çalışan performansının çalışanın ruh hali ile olan ilişkisini konu edinmektedir. İş görenlerin verimliliğine olumlu yönde etki eden nitelikler olarak belirtilen psikolojik sermaye, temel olarak çalışanların ne olduklarını ve gelecekte ne olacaklarını konu edinmiştir (Goldsmith, Darity ve Veum, 1998). Düzenli yapılan fiziksel aktivite ile bireylerin sağlıklı, mutlu ve olumlu bir ruh haline sahip olacakları araştırmacılar tarafından sıklıkla dile getirilen bir konudur. Olumlu ruh hali bireyin psikolojik sermayesini olumlu etkileyecek, bu da bireyin iş tatminini artırabilecektir. Yapılan çalışmalarda psikolojik sermaye ile iş tatmini ve iş performansı arasında; umut faktörü ve iş tatmini arasında ve dayanıklılık faktörü ile iş tatmini ve iş performansı arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (Erkuş, Afacan Fındıklı, 2013). Bu çerçevede düzenli egzersiz yapan bireylerde iş veriminin artacağı, hastalık nedenli iş kayıplarının önleneceği, bireylerin öz saygılarının gelişeceği ve hayata daha mutlu bakacakları, uyumlu ve ılımlı olacakları, özgüvenlerinin artacağı, paylaşma, yardımlaşma, arkadaşlık kurma duygu ve davranışlarının üst seviyelerde oluşacağı değerlendirilebilir (Günay, Şıktar ve Baltacı, 2018).

Fitness kulübüne devam eden bir işyeri çalışanları ile kulüp üyeliği olmayan aynı işyeri çalışanlarının ruh sağlığı, fiziksel açıdan sağlık halleri, iş tatminleri ve işlerine devam durumlarının konu edildiği bir çalışmada; kulübe üye olmayanlara nazaran kulüp üyelerinin ruh hallerinin ve fiziksel durumlarının daha iyi olduğu, erkek ve kadınların ruh hallerinde anlamlı bir farkın olmadığı, üye olanların işlerinden daha memnun oldukları ve devamsızlıklarının daha az olduğu gözlenmiştir (Daley ve Parfitt, 1996).

Dishman vd. (2009, 2010) ile Yancey vd. (2004) tarafından yapılan çalışmalarda da fiziksel aktivite ile iş tatmini arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır.

Fiziksel Aktivite ve Pandemi

Birçok araştırmacı ve yazar tarafından hareketsiz yaşamın insan sağlığı üzerine olumsuz etkileri araştırılırken, dünyayı bütünüyle etkileyen Covit-19 salgını nedeniyle hareketsizlik kaynaklı olumsuz neticeler üzerine de odaklanmak önem arz etmektedir. Covit-19 kaynaklı salgın, DSÖ tarafından 11 Mart 2020 tarihinde "Pandemi" olarak ilan edilmiştir (WHO, 2020). Bulaşıcılığının çok yüksek oranlarda devam etmesi dolayısıyla hükümetler tarafından bunu önlemeye yönelik kısıtlamalar uygulanarak geniş çaplı mücadele başlatılmıştır. Tamamıyla bitirilmesine kadar geçen sürede alınan kısıtlama tedbirleri ve sokağa çıkma yasağının uygulanması, sağlık açısından önemli sonuçlar içeren hareketsizlik oranlarının artmasına ve bunun da bireylerin sağlığını olumsuz yönde etkilenmesine neden olacağı bilinmektedir. Özellikle 65 yaş üzeri bireylere uygulanan kısıtlamalar nedeniyle evde kalmaya zorlanan bireylerin hareketsiz kalmalarının uzun dönemde yaşamlarını olumsuz yönde etkileyeceği değerlendirilmektedir.

DSÖ, COVIT-19 salgını nedeniyle hareketliliğin azaldığını, evden çalışmanın artması, sokağa çıkmanın kısıtlanması ve spor salonlarının kapatılması tedbirleri nedeniyle bireylerin daha az hareket ettikleri uyarısında bulunarak yetişkinlerin haftada 2.5-5, çocuk ve gençlerin ise günlük bir saat fiziksel aktiviteye ihtiyaç duyduklarını ancak, yetişkinlerin yaklaşık yüzde 25'i ve gençlerin yüzde 80'nin bu hedefe ulaşamadığı belirtilmiştir (Deutsche Welle Türkçe, 2020).

Dünyanın karşılaştığı en önemli felaketlerden birisi olan Coronavirüs salgını öncesi fiziksel hareketsizlik yönünden durum olumsuz iken, pandemiye önleme ve yok etme çabalarının yoğun olarak sürdürüldüğü zaman dilimlerinde uygulanan kısıtlamalar sebebiyle hareketsizlik oranlarının önemli ölçüde arttığı, ancak konuyla ilgili sayısal verilerin henüz hazırlanmadığı, ancak endişe verici olarak nitelendirilen hareketsizliğin sağlık giderlerine maliyetinin 45 milyar Euro'yu ulaştığı ve dünya genelinde yılda beş milyona yakın ölümün alınacak tedbirlerle fiziksel aktivite ile önenebileceği belirtilmiştir (Deutsche Welle Türkçe, 2020).

SONUÇ

Fiziksel aktivite sadece bireylerin gündelik yaşamlarını değil, iş yaşamlarını da önemli ölçüde etkilemektedir. Yazında yapılan çalışmalarda bu sonucu destekleyen birçok çalışmanın varlığından söz etmenin mümkün olduğu görülebilmektedir. Pronk ve Kottke; fiziksel aktivitenin sağlık, esenlik ve verimlilik ilgili sonuçları da içeren çok yönlü bir yapısının olduğunu, iş yeri fiziksel aktivite programlarının sağlık ve üretim girdilerini geliştirdiğini, işin gittikçe hareketsiz hale gelen doğası, sağlık ve verimlilik üzerindeki etkisinin önemsenerek işyerinde fiziksel aktivitenin desteklenmesi gerektiğini belirtmişlerdir (Pronk ve Kottke, 2009).

İş yeri fiziksel aktivite programlarının sağlık ve üretim girdilerinin çıktıya dönüştürülme sürecini desteklediği görüldüğünden, işverenlerin; çalışanları için fiziksel aktivite imkânı yaratmalarının, teşvik etmelerinin ve böylece onların sağlıklarını korumalarının, bu yönde tedbirler almalarının fayda sağlayacağı değerlendirilmektedir. Sağlığı korumak ve fiziksel aktiviteyi çalışanlar için bir zorunluluk olarak değil de tercih edilebilir hale getirmek için özel ilkeler, destekleyici programlar, eylem önerileri ve bunlarla ilişkili olarak tasarlanmış sağlık politikaları oluşturmak fayda sağlayabilecektir (Pronk ve Kottke, 2009).

Fiziksel aktivitenin artırılması sağlık harcamalarının dolayısıyla ekonomik maliyetin azaltılmasında uygulanabilir, maliyet etkin ve en temel stratejilerden biridir (Yurtçiçek, Şahin ve Miral, 2018). Bu nedenle alınacak tedbirlerin mali açıdan götürüsünün dışında sağlayacağı katkıları bilmenin yöneticiler açısından dikkate alınması gereken başka bir faktör olduğu ifade edilebilir.

Fiziksel aktiviteyi günlük yaşamda örgütsel rutine entegre eden müdahaleler, özellikle fiziksel aktivite için mütevazı ama tutarlı faydalar göstermiştir. Bu çalışmalar ile bireysel düzeydeki çalışmalar karşılaştırıldığında daha uzun vadeli sonuçlar elde etmede, örgütsel düzeyde fiziksel aktiviteyi teşvik stratejilerinin daha etkin ve sürdürülebilir olabileceğini göstermektedir. Örgütsel rutinler kapsamına dahil edilmesi bu meyanda önem arz etmektedir (Barr-Anderson vd., 2011:76).

Hayatı kolaylaştıran teknolojik ilerlemeler ile uzun dönemde inaktif birey sayısının artmasına ve toplum sağlığında bozulmalara sebep olmaktadır. Bu durum iş yerindeki çalışma performansını doğrudan doğruya olumsuz etkilemekte sağlık mazereti ile sağlık kuruluşuna gitmek ve bunun için mesaiden uzak kalmak gibi eylemlerle iş yerindeki performansı olumsuz

etkilemektedir. İnsanların neden daha az fiziksel aktivite ile ilişkilendirilen sedanter yaşam tarzına yöneldikleri ile ilgili birçok sebep öne sürülebilir. Ancak önemli nedenlerden birinin sedanter olmanın rahatlığı ve cazipliği ile teknolojik gelişmelerle paralellik gösteren sedanter işyerlerin çoğalmasından ifade edilebilir.

Günümüzde, bilim ve teknolojik gelişmeler nedeniyle işyerlerinde ortaya çıkan daha az hareket ve enerji kullanımının insan sağlığı üzerine etkileri dikkate alındığında fiziksel aktivite alışkanlığının teşvik edilmesinin gerekliliği ortaya çıkmaktadır (Vural, Eler, Güzel, 2010). Dünya Sağlık Örgütü Mayıs 2013'te 66. Dünya Sağlık Kurulunda bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi ve kontrolü maksadıyla küresel hedeflere yönelik bir küresel eylem planı içerisinde fiziksel aktivite stratejisi hazırlamıştır. Strateji, yetersiz fiziksel aktivite seviyeleri ve sedanter davranışlarla ilişkili bulaşıcı hastalıklar yükü için Avrupa bölgesinde kaliteli yaşam ve sağlık için ana faktör olarak fiziksel aktiviteye odaklanarak, yaşam boyu fiziksel aktivitenin her şeklini kapsamayı amaçlamaktaydı. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Avrupa Bölgesi için hazırlamış olduğu 2016- 2025 stratejisinde; çocukların, ergenlerin ve yaşlıların boş zamanları da dahil olmak üzere, sağlık sisteminin içerisinde fiziksel aktivite için teşvik edilmelerinin üzerinde önemle durarak öncelikli olmasını istemiştir (WHO, 2016).

Etkilediği alan ve olumsuz sonuçları itibarıyla insanoğlunun karşılaştığı en büyük felaketlerden birisi olan COVIT-19 salgını ile mücadele yöntemi olarak uygulanan kısıtlamalar nedeni ile hareketsiz yaşamın olumsuz etkileri, fiziksel aktivitenin önemini daha açık olarak anlatmaktadır. Evde kalırken nasıl aktif olunabileceği önemli bir sorudur. Bununla birlikte, sosyal mesafe kuralı uygulanırken de fiziksel olarak aktif olmak mümkündür. Bireyin isteği dışında zorlandığı her koşulda mutsuz olması doğal karşılanmalıdır. Tercihini olmamasına rağmen evde kalmaya zorlanması da salgının önlenmesine sunacağı katkılarla birlikte bireyin sağlığı ile ilgili olumsuz sonuçları da beraberinde getirecektir. Bireysel ve aile olarak evde herkesi ayağa kaldıran ve hareketlendiren oyunların tercih edilmesi, temizlik konusunda evde faaliyet icra edilmesi, bahçe bakımı, çimlerin biçilmesi, sosyal mesafeye dikkat edilmesi koşuluyla müsaade edilen zamanlarda koşu ve yürüyüşlerin yapılması, televizyon izlerken hareketli olunması yoluyla fiziksel olarak aktif olunması alınacak başlıca tedbirlerden olacaktır. Sandalye ile yapılabilen egzersizler, esneme ve gerdirme hareketleri ve dans aktiviteleri ile bu zor zamanlarda fiziksel aktivite ile evdeki kısıtlara rağmen sağlığı korumanın mümkün olduğu fiziksel aktivitenin fiziksel ve ruh sağlığının da anahtarı olduğu unutulmamalıdır.

Uzaktan çalışmanın yeni normal olarak kabul edildiği COVID-19 pandemi sürecinde, işverenlerin çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerini ve dolayısıyla iş performanslarını ve iş tatminlerini artırmak için “sanal fiziksel aktivite” uygulamaları geliştirmelerinin bu anlamda fayda sağlayacağı değerlendirilmektedir. Özellikle uzaktan çalışma sürecinde, ev-iş ulaşımında geçen süreden tasarruf edilerek, isteyen gönüllülere fiziksel aktivite programları hazırlamanın buna katkı sağlayacağı ifade edilebilir.

Birçok araştırmacı fiziksel aktivite alışkanlığı ile bireysel sağlığın, dolayısıyla toplum sağlığının korunabileceğini öne sürerek fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi gerektiği üzerinde durmuşlardır. Fiziksel aktivitenin eğlenceli uygulaması ile düşük maliyetli ve verimli sonuçlar elde edilen bir uygulama olarak görülmektedir. Bireysel sağlığın korunması ile sağlık harcamalarının önüne geçileceği doğal bir sonuçtur. Bilindiği üzere hükümetler, toplum sağlığını başlıca görevleri saydıklarından bütçelerinin önemli bir bölümlerini gittikçe artan bir oranda sağlık harcamalarına ayırmaktadırlar. Bu noktada koruyucu sağlık hizmetleri önem kazanmaktadır. Çünkü bu hizmet, tedavi giderlerinden daha az maliyetlidir. Fiziksel inaktivite

toplum sağlığını olumsuz etkilemeyle birlikte, sağlık harcamalarında da maliyet artışına yol açmaktadır. Bu olumsuz durumların önüne geçmenin temel yolu fiziksel aktivite alışkanlığının geliştirilmesidir (Erikssen, 2001). Fiziksel aktivitenin koruyucu sağlık hizmetlerinin etkin olarak sürdürülmesinde katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir. Müteakip süreçte araştırmacıların bu sürecin mali yansımaları ve fiziksel aktivitenin koruyucu sağlık hizmetlerine etkileri konusunda çalışmalar yapmalarının yazına katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Bir diğer olumsuzluk da personelin işverenden kaynaklanan kaygısı nedeniyle sağlığı bozulmuş olsa bile sağlık kuruluşuna gitmek istemeyişidir. Sağlıklı olmayan bireylerin iş yerinde verecekleri kararlar da iş performansını olumsuz etkileyebilecektir. Bu nedenle fiziksel aktivitenin alınan kararları olumlu yönde etkileyeceği varsayılmaktadır. Müteakip süreçte araştırmacıların, fiziksel aktivite yapan ve yapmayan bireylerin farklı koşullarda karar alma süreçlerini inceleyerek doğru kararlar üzerindeki etkilerini incelemelerinin yazına katkı sağlayacağı kıymetlendirilmektedir.

Kronik rahatsızlıkların dolayısıyla erken ölümlerin önlenmesinde bir yol olarak önerilen düzenli fiziksel aktivitenin erken yaşlardan itibaren ve işyerlerinde de uygulanmasının ve uygulanmasının teşvik edilmesinin, fiziksel aktivitenin gündelik yaşam dışında işyerinde de uygulanmasının ve yaşam boyu devam ettirilmesi için gerekli tedbirlerin alınmasının önemli olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivitenin düzenli olarak uygulanması halinde birçok hastalığın önlenmesi, yaşlılık belirtilerinin yavaşlatılması ve dolayısıyla sağlıklı bir yaşamın mümkün olduğu araştırmacılar tarafından belirtilen bir durumdur. Kendini iyi hissetme, iyi olma halinin artırılmasını da sağlayan fiziksel aktivite alışkanlığı genel olarak vücut düzgünlüğünü artırarak sağlam bir fiziksel yapının gelişimine olanak sağlayacaktır (Özer, Baltacı, 2008). Bu noktada; yaralanma riskini düşük düzeyde tutan, gündelik yaşamla uyumlu, eğlenceli, günlük olarak 30 dakikadan daha uzun süreyi kapsayacak fiziksel aktivitelerin düzenlenmesinin, fiziksel aktivite ile yeme ve uyku alışkanlıklarının desteklenmesinin sürece katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Bireylerin zamanlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri işyerlerinde fiziksel aktiviteyi destekleyen bir takım düzenlemelerin (çalışma saatlerinin ayarlanması, çalışan sayısı ile uyumlu tesislerin ve egzersiz programlarının hazırlanması vb.) yapılması ile fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması mümkün görülmektedir. Büyüklüğü, sahip olduğu imkânlar, ortamı ve türüne bakılmaksızın bütün işyerleri, çalışanları için fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için fırsatlar sağlayabilecektir. İşverenlerin; çalışanlarının sağlığını korumak suretiyle işe tam katılımlarını sağlamak ve işyeri başarısını artırmak amaçlı olarak fiziksel aktiviteyi teşvik etmeleri, işyerinde birtakım tedbirler almaları önerilecek uygulamalardandır. Sağlığı korumak ve fiziksel aktiviteyi çalışanlar için istenebilir hale getirmek için özel ilkeler, destekleyici programlar, eylem önerileri ve bunlara ilişkin düzenlenmiş sağlık politikaları oluşturmak önemli katkılar sağlayacak tedbirlerdendir.

Kaynakça

Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S.D., Meckes, N., Bassett, D. R. Jr, Tudor-Locke, C., Greer, J. L., Vezina, J., Whitt-Glover, M. C., Leon, A. S. (2011) Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Med Sci Sports Exerc.* 2011 Aug;43(8):1575-1581. doi: 10.1249/MSS.0b013e31821ece12. PMID: 21681120.

Aktif Yaşam Derneği. (2010). Türkiye Toplumunun Fiziksel Aktivite Düzeyi Araştırması. <https://aktifyasam.org.tr/pdf/fiziksel-aktivite-arastirmasi-raporu.pdf>, Erişim tarihi: 07.02.2021.

Akyol, A., Bilgiç, P. ve Ersoy, G.,(2008).Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Ankara, Klasmat Matbaacılık:7.

Baicker, K., Cutler, D. ve Song, Z. (2010). Workplace wellness programs can generate savings. *Health Affairs*, 29(2), 304-311.

Barr-Anderson, D.J.; AuYoung, M., Whitt-Glover, M.C., Glenn, B.A. ve Yancey,A.K. (2011). Integration of Short Bouts of Physical Activity into Organizational Routine: A Systematic Review of the Literature, *American Journal of Preventive Medicine*;40(1):76–93.

Bassett, D.R. (2012). Device-based monitoring in physical activity and public health research. *Physiological Measurement*, 33(11), 1769–1783.

Bek, N. (2012). Fiziksel aktivite ve sağlığımız. 2. Baskı, Ankara, Sağlık Bakanlığı.

Ben-Ner A, Hamann DJ, Koeppe G, Manohar CU, Levine J (2014) Treadmill Workstations: The Effects of Walking while Working on Physical Activity and Work Performance. *PLoS ONE* 9(2): e88620. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0088620>

Ben-Ner, A., Hamann, D. J., Koeppe, G., Manohar, C. U. ve Levine, J. (2014). Treadmill workstations: the effects of walking while working on physical activity and work performance. *PLoS ONE* 9(2): e88620. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0088620>.

Biddle, S. J. H. ve Mutrie, N. (2001) *Psychology of physical activity: Determinants, well-being, and interventions*. Routledge, New York.

Biddle, S., ve Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: determinants, well-being, and interventions*, Routledge, New York.

Breda, J., Allen, L. N., Tibet, B., Erguder, T., Karabulut, E., Yildirim, H. H., ... ve Wickramasinghe, K. (2021). Estimating the impact of achieving Turkey's non-communicable disease policy targets: A macro-simulation modelling study. *The Lancet Regional Health-Europe*, 100018.

Brown, H.E., Gilson, N.D., Burton, N.W. et al.(2011). Does Physical Activity Impact on Presenteeism and Other Indicators of Workplace Well-Being?. *Sports Med* 41, 249–262. <https://doi.org/10.2165/11539180-000000000-00000>.

Bull, F. C., Armstrong, T. P., Dixon, T., Ham, S., Neiman, A., ve Pratt, M. (2004). Physical inactivity. In M. Ezzati, A.D. Lopez, A. Rodgers, and C.J.L. Murray (eds.) *Comparative Quantification of Health Risks: Global and Regional Burden of Disease Attribution to Selected Major Risk Factors*, : 729–882. Geneva: WHO.

Can, S., Arslan, E. ve Ersöz, G., (2014) Güncel Bakış Açısı İle Fiziksel Aktivite. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 1-10.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126-130.

CDC (2012) Centers for Disease Control and Prevention. Steps to Wellness: A Guide to Implementing the 2008 Physical Activity Guidelines for Americans in the Workplace.

Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services; 2012. Accessed November 11, 2014.

CDC (2020). Physical Activity Basics. Center for Disease Control and Prevention, <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm>, Erişim tarihi: 26 Ocak 2021.

CDC (2020). Worksite Physical Activity. Center for Disease Control and Prevention, <https://www.cdc.gov/physicalactivity/worksite-pa/index.htm>, erişim zamanı: 26 Ocak 14.28

Church, T. S., Thomas, D. M., Tudor-Locke, C., Katzmarzyk, P. T., Earnest, C. P., Rodarte, R. Q., ... ve Bouchard, C. (2011). Trends over 5 decades in US occupation-related physical activity and their associations with obesity. *PloS one*, 6(5), e19657. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019657>.

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... ve Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381-1395.

Daley, A. J., ve Parfitt, G. (1996). Good health—Is it worth it? Mood states, physical well-being, job satisfaction and absenteeism in members and non-members of a British corporate health and fitness club. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 69(2), 121-134.

De Cocker, K., Artero, E. G., De Henauw, S., Dietrich, S., Gottrand, F., Béghin, L., ... ve De Bourdeaudhuij, I. (2012). Can differences in physical activity by socio-economic status in European adolescents be explained by differences in psychosocial correlates? A mediation analysis within the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Public health nutrition*, 15(11), 2100-2109.

Detels, R., Gulliford, M., Karim, Q. A. ve Tan, C. C. (2015). *Oxford textbook of global public health (Sixth edition)*. UK: Oxford university press, 992-1000.

Deutsche Welle Türkçe, (2020) DSÖ'den hareketsizlik uyarısı, <https://www.dw.com/tr/dsöden-hareketsizlik-uyarısı/a-55737164>. Erişme zamanı 20 Ocak 16.10.

Devarajan, R., Prabhakaran, D. Ve Goenka, S. (2020). Built environment for physical activity—An urban barometer, surveillance, and monitoring. *Obesity Reviews*, 21(1), e12938.

Dishman RK, DeJoy DM, Wilson MG, Vandenberg RJ. (2009). Move to Improve: a randomized workplace trial to increase physical activity. *Am J Prev Med*; 36(2):133– 41.

Dishman RK, Vandenberg RJ, Motl RW, Wilson MG, DeJoy DM. (2010). Dose relations between goal setting, theory-based correlates of goal setting and increases in physical activity during a workplace trial. *Health Educ Res* ;25(4):620 –31.

Donoghue, S. (1977). The correlation between physical fitness, absenteeism and work performance. *Canadian Journal of Public Health/Revue Canadienne de Sante'e Publique*, 68(3), 201-203.

Dumith, S. C., Hallal, P. C., Reis, R. S., ve Kohl III, H. W. (2011). Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries. *Preventive medicine*, 53(1-2), 24-28.

Erdil,O., Keskin, H., İmamoğlu,S. Z. ve Erat,S. (2004). Yönetim tarzı ve çalışma koşulları, arkadaşlık ortamı ve takdir edilme duygusu ile iş tatmini arasındaki ilişkiler: tekstil sektöründe bir uygulama. Doğu Üniversitesi Dergisi, 5 (1), 17-26.

Erdoğan, İ. (1999). İşletme yönetiminde örgütsel davranış. İşletme Fakültesi Yayını, No.5, İstanbul.

Erikssen, G. (2001). Physical fitness and changes in mortality. Sports medicine, 31(8), 571-576.

Erkuş, A., Fındıklı, Afacan, M., (2013). Psikolojik sermayenin iş tatmini, iş performansı ve işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisine yönelik bir araştırma, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi, 42(2),302-318.

Falkenberg, L. E. (1987). Employee fitness programs: Their impact on the employee and the organization. Academy of Management Review, 12(3), 511-522.

Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. Public health nutrition, 2(3a), 411-418.

Goetzel, R. Z., ve Ozminkowski, R. J. (2008). The health and cost benefits of work site health-promotion programs. Annu. Rev. Public Health, 29, 303-323.

Goldsmith, A. H., Darity,W. ve Veum,J. R.(1998). Cognitive Skills, Psychological Capital and Wages. Review of Black Political Economy, 26(2), 9-21.

Groenesteijn, L., Commissaris, D. A. C. M., den Berg-Zwetsloot, V., & Maastricht, H. V. (2016). Effects of dynamic workstation Oxidesk on acceptance, physical activity, mental fitness and work performance. Work, 54(4), 773-778.

Gupta, R., Deedwania, P. C., Sharma, K., Gupta, A., Guptha, S., Achari, V., ... & Gupta, R. (2012). Association of educational, occupational and socioeconomic status with cardiovascular risk factors in Asian Indians: a cross-sectional study. PloS one, 7(8), e44098.

Guthold, R., Ono, T., Strong, K. L., Chatterji, S. ve Morabia, A. (2008). Worldwide variability in physical inactivity: a 51-country survey. American journal of preventive medicine, 34(6), 486-494.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M. ve Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. The Lancet Child & Adolescent Health, 4(1), 23-35.

Günay M., Şıktar E. ve Baltacı A. K.,(2018). Egzersiz ve Kalp, Gazi Kitapevi, Ankara

Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U. ve Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. The Lancet, 380(9838), 247-257.

Halsey, W., (1988). Macmillan Contemporary Dictionary, ABC Tanıtım Basımevi, First Edition, İstanbul.

Hartley, P. H. S., & Llewellyn, G. F. (1939). Longevity of oarsmen. British medical journal, 1(4082), 657-662.

Haskell, W. L. (1996). Physical activity, sport, and health: toward the next century. Research Quarterly for Exercise and Sport, 67(sup3), 37-39.

Heberden, W. (1816). Commentaries on the History and Cure of Diseases. Payne and Foss.

Huber, C. A., Mohler-Kuo, M., Zellweger, U., Zoller, M., Rosemann, T. ve Senn, O. (2011). Obesity management and continuing medical education in primary care: results of a Swiss survey. BMC family practice, 12(1), <https://doi.org/10.1186/1471-2296-12-140>.

Karcioğlu, F., Timuroğlu, M.K. ve Çınar, O., (2009). Örgütsel iletişim ve iş tatmini ilişkisi, bir uygulama. Yönetim, 20(63), 59-76.

Kohl 3rd, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., ... ve Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. The Lancet, 380(9838), 294-305.

Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., ve Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. The Lancet, 380(9838), 219–229.

Mills, P. R., Kessler, R. C., Cooper, J. Ve Sullivan, S. (2007). Impact of a health promotion program on employee health risks and work productivity. American Journal of Health Promotion, 22(1), 45-53.

Morris, J. N., Heady, J. A., Raffle, P. A. B., Roberts, C. G. ve Parks, J. W. (1953). Coronary heart-disease and physical activity of work. The lancet, 262(6796), 1111-1120.

Naydeck, B. L., Pearson, J. A., Ozminkowski, R. J., Day, B. T. ve Goetzel, R. Z. (2008). The impact of the highmark employee wellness programs on 4-year healthcare costs. Journal of occupational and environmental medicine, 50(2), 146-156.

Öncen, S., Aydın, S. ve Molla, E. (2020).E. COVID-19 Pandemisi Döneminde Sokağa Çıkma Sınırlaması Olan ve Olmayan İllerde Yaşayan Spor Bilimleri Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Turkish Studies,15(6): 739-749.

Özdevecioğlu, M., Can, Y. ve Akın, M. (2007). “Organizasyonlarda Pozitif ve Negatif Duygusal İle Bireysel ve Örgütsel Saldırganlık Arasındaki İlişkiler: Fiziksel Aktivitelere Katılımın Rolü”, XV. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Sakarya Üniversitesi,25-27 Mayıs, ss. 929-938

Özer D. ve Baltacı G. İş Yerinde Fiziksel Aktivite. Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008

Özer, D. ve Baltacı, G. (2008). İş Yerinde Fiziksel Aktivite. Birinci Basım, Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730.

Paffenbarger Jr, R. S., Blair, S. N. ve Lee, I. M. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP. International journal of epidemiology, 30(5), 1184-1192.

Paffenbarger Jr, R. S., Hyde, R. T., Wing, A. L., Lee, I. M., Jung, D. L. ve Kampert, J. B. (1993). The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. New England journal of medicine, 328(8), 538-545.

Pak, S. H. K., Olsen, L. K. ve Mahoney, B. S. (1999). The relationships of health behaviors to perceived stress, job satisfaction, and role modeling among health professionals in South Korea. International Quarterly of Community Health Education, 19(1), 65-76. <https://doi.org/10.2190/XU7N-H2MR-7BHK-513A>

Park, R.J. (1997) High-protein diets, 'damaged hearts', rowing men: antecedents of modern sports medicine and exercise science, 1867-1928. *Exercise Sport Science Review*, 25:137-169.

Pronk, N. P., Martinson, B., Kessler, R. C., Beck, A. L., Simon, G. E. ve Wang, P. (2004). The association between work performance and physical activity, cardiorespiratory fitness, and obesity. *Journal of occupational and environmental medicine*, 46(1), 19-25.

Pronk, N. P., ve Kottke, T. E. (2009). Physical activity promotion as a strategic corporate priority to improve worker health and business performance. *Preventive medicine*, 49(4), 316-321.

Prosser, R. A., Thomas, A. C. ve Darling-Fisher, C. S. (2007). Physical activity intervention in an academic setting focus group results. *AAOHN Journal*, 55(11), 448-453.

Puig-Ribera, A., McKenna, J., Gilson, N. ve Brown, W. J. (2008). Change in work day step counts, wellbeing and job performance in Catalan university employees: a randomised controlled trial. *Promotion & education*, 15(4), 11-16. <https://doi.org/10.1177/1025382308097693>.

Ramazzini, B. (1940). *De morbis artificum diatriba*. (Translated from the Latin text of 1713, revised, with translation and notes by Wilmer Cave Wright). Chicago: The University of Chicago Press.

Rhodes, R. E., Mark, R. S. ve Temmel, C. P. (2012). Adult sedentary behavior: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(3), e3-e28.

Roessler, K. K., Rugulies, R., Bilberg, R., Andersen, L. L., Zebis, M. K. ve Sjøgaard, G. (2013). Does work-site physical activity improve self-reported psychosocial workplace factors and job satisfaction? A randomized controlled intervention study. *International archives of occupational and environmental health*, 86(8), 861-864. <https://doi.org/10.1007/s00420-012-0823-z>.

Smith, E. (1864) Report on the Sanitary Conditions of Tailor in London. Report of the Medical Officer. London: The Privy Council, (416-430)

Ströhle, A., (2009) Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders, *J Neural Transm*, 116(6): pp.777-784, 2009.

Teychenne, M., Ball, K. ve Salmon, J. (2008). Physical activity and likelihood of depression in adults: a review. *Preventive Medicine*, 46(5), 397-411.

Thompson, J. L., Wolfe, V. K., Wilson, N., Pardia, M. N. ve Perez, G. (2003). Personal, social, and environmental correlates of physical activity in Native American women. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3), 53-60.

THSK (2017) Türkiye Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çok Paydaşlı Eylem Planı 2017-2025. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara. T.C. Sağlık Bakanlığı, Yayın No.1056.

TUİK (2020). İşgücü İstatistikleri, Temmuz 2020. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Isgucu-Istatistikleri-Temmuz-2020-33791>, Erişim tarihi: 08 Kasım 2020.

Ugboro, I. O. ve Obeng, K. (2000). Top management leadership, employee empowerment, job satisfaction, and customer satisfaction in total quality management organizations: an empirical study. *Journal of quality management*, 5 (2), 247-272.

Vafae N.A., Vahedian S.M., Dogonchi, M., & Dogonchi, A. M. (2017). The effectiveness of physical activity training on emotional exhaustion of employees in city of Agh Ghala-2013. *Pajouhan Scientific Journal*, 15(2), 20-26.

Van der Aa, N., De Geus, E.J., van Beijsterveldt, T.C., Boomsma, D.I. ve Bartels, M. (2010). Genetic influences on individual differences in exercise behavior during adolescence. *International Journal of Pediatrics*, <https://doi.org/10.1155/2010/138345>.

Vural Ö., Eler S. ve Atalay Güzel N., (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 8(2), 69-75.

Warburton, D.E.R., Nicol, C.W. ve Bredin, S.S.D. (2006) Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal* 174(6), 801-809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>.

Wen, C. P. ve Wu, X. (2012). Stressing harms of physical inactivity to promote exercise. *The Lancet*, 380(9838), 192–193. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60954-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60954-4).

WHO (2002). Dünya Sağlık Örgütü Raporu S.61 apps.who.int/iris/bitstream/10665/67796/1/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.pdf (Erişim: 13.06.2021).

WHO (2013). World Health Organization Noncommunicable Diseases And Mental Health Noncommunicable Disease Prevention and Health Promotion, Health and Development Through Physical Activity and Sport,ss.4.

WHO (2020). Corona virüs disease 2019 (COVID-19), Situationreport 67 World HealthOrganization [online]. <https://www.who.int/docs/defaultsource/coronavirus/situationreports/20200327-sitrep-67-covid-19.pdf?sfvrsn=b65f68eb>. Erişim zamanı:27 Ocak 2021.

WHO Regional Office for Europe (2016), Physical Activity Strategy for the WHO European Region 2016–2025, Denmark.

Wilson, D.K., Kirtland, K.A., Ainsworth, B.E. ve Addy, C.L. (2004). Socioeconomic FFstatus and perceptions of access and safety for physical activity. *Annals of Behavioral Medicine*, 28(1), 20–8.

Yancey, A. K., McCarthy, W. J., Taylor, W. C., et al. (2004). The Los Angeles Lift Off: a sociocultural environmental change intervention to integrate physical activity into the workplace. *Prev Med*, 38(6):848 –56.

Yurtçiçek, S., Şahin, N. H. ve Miral, M. (2018) Fiziksel aktivite engelleri ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*.396-404.