

ÖĞRETMENLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ - YAŞ, CİNSİYET VE BEDEN KİTLE İNDEKSİ İLİŞKİSİ

Esmâ ŞANLI *
Nevin ATALAY GÜZEL**

ÖZET

Bu çalışmada çeşitli branşlardaki öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri belirlenerek yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksleri (BKİ) ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amaçlanmıştır.

Bu amaçla çalışmaya Ankara ilinin Beypazarı ilçesinde görev yapan tüm branşlardaki 286 öğretmen (175 kadın, 111 erkek) gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin yaş, boy, kilo ve BKİ'leri alındıktan sonra fiziksel aktivite düzeyleri, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin uzun formu (UFAA) ile belirlenmiştir.

Çalışmanın sonunda tüm bireylerin haftalık enerji tüketimlerinin ortalama $2142,76 \pm 161,43$ olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin %17,1'inin fiziksel olarak aktif olmadığı, %63,9'unun fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu ve %19'unun fiziksel aktivite düzeyinin sağlığını korumak için yeterli olduğu görülmüştür. Beden kitle indeksi 25 kg/m^2 'nin altında olan bireylerin %20,4'ünün fiziksel olarak aktif olmadığı görülürken, beden kitle indeksi 25 kg/m^2 ve üstü olan bireylerde bu oran %15,2'ye düşmektedir. 20-29 yaş aralığındaki bireylerin %60,0'ünün, 30-39 yaş aralığındaki bireylerin %66,7'sinin, 40 yaş ve üstü bireylerde %63,9'unun düşük fiziksel aktiviteye sahip olduğu görülmektedir. Kadın bireylerin %17,6'sının fiziksel olarak aktif olmadığı görülürken erkek bireylerde bu oran %16,4'e düşmektedir.

Bu sonuçlar doğrultusunda Beypazarı'nda görev yapan tüm branşlardaki bayan ve erkek öğretmenlerin fiziksel olarak yeterince aktif olmadıkları ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite Düzeyi, Öğretmen, Beden Kitle İndeksi.

Geliş tarihi: 16.12.2009; Yayına kabul tarihi: 17.06.2009

* Dikmeköy İlköğretim Okulu Beden Eğitimi Öğretmeni, KARS

** Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, ANKARA

PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF THE TEACHERS AND RELATION BETWEEN AGE, GENDER AND BODY MASS INDEX

ABSTRACT

This study aims to determine physical activity levels of the teachers from different branches, to evaluate the relation between age, gender, body mass index (BMI) and physical activity level and to encourage individuals to do physical activities for healthier people and a healthier community by giving importance to the benefits of the physical activities.

The populations of this research are the teachers who work in Beypazarı town of Ankara 286 teachers from all branches are taken to the research. After the ages, heights, weights, and BMI's of the subjects are taken their physical activity levels are determined by the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and classified as active level, low active level and sufficient active level.

At the end of the research the energy consuming of the subjects is seen as $2142,76 \pm 161,43$ MET-min/week in average. It is also seen that 17,1% of the teachers are not physically active, 63,9% of them are low activity level and 19% of them are in sufficient activity level to protect their health. Among the subjects whose body mass indexes are below 25 kg/m^2 the 20,4% of them are not physically active but this proportion decreases to 15,2% among the subjects whose body mass indexes are above 25 kg/m^2 . Also, women's physical activity level is lower than men.

According to these results it was the seen that teachers working in Beypazarı weren't enough physically active.

Key words: Physical Activity Level, Teacher, Body Mass Index.

GİRİŞ

İnsanların herhangi bir patoloji olmaksızın sedanter yaşam tarzını seçmeleri sonucunda, organizmanın pek çok fonksiyonunda gerilemeler ortaya çıkmakta ve sağlık problemleri artmaktadır. Özellikle yaşla birlikte artan bu problemlerin engellenmesi ya da geciktirilmesi, sağlıklı, zinde bir yaşam için düzenli egzersiz ve fiziksel aktivitenin önemli bir etken olduğu bilinmektedir. Ancak günümüzdeki teknolojik gelişmeler çocukluk çağından itibaren insanların inaktiviteye yöneltmekte ve fiziksel aktivite düzeylerinde azalmaya neden olmaktadır.

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır⁽¹³⁾. Bir başka tanıma göre, kaslara dinlenme seviyesi üzerinde uygulanan ve enerji harcanmasına sebep olan herhangi bir güç olarak ifade edilmektedir^(2,16). Yani vücudun biyomekanik ve biyokimyasal olarak sağlık ve performans boyutu açısından karmaşık tepkisidir.

Dünya Sağlık Örgütü, erişkinler için küresel fiziksel inaktivite prevalansının %17 olduğunu ve yılda 1,9 milyon ölümün fiziksel inaktivite ile ilişkilendirildiğini bildirmiştir⁽⁶⁾.

İlerleyen yaşla beraber vücut kompozisyonunun değişmesi ve fiziksel aktivitenin azalmasıyla enerji tüketiminde düşüş görülmektedir. Birçok araştırmacı, yaşlılıkta daha iyi yaşam kalitesini yakalayabilmek için neler yapılabileceğinin üzerine odaklanmaktadır^(9,20).

Bireysel ve toplumsal temelde fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirmesi, sağlık durumunu pek çok yönden etkilemesi sebebiyle önemlidir⁽¹⁸⁾. Fiziksel aktivite ve enerji tüketiminin belirlenmesi için direkt ve indirekt ölçüm yöntemleri geliştirilmiştir⁽¹⁹⁾. Anket uygulamaları en ucuz, uygulanması en kolay ve büyük popülasyon araştırmaları için en uygun indirekt yöntemlerdir.

Bu araştırmayla, öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek, yaş, cinsiyet ve BKİ ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek ve fiziksel aktivitenin yararları dikkate alındığında, daha sağlıklı bireyler ve toplum için, bireylerin fiziksel aktiviteye teşvik edilmeleri amaçlanmaktadır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Denekler

Bu araştırma Ankara ilinin Beypazarı ilçesinde görev yapan bütün branşlardaki kadın (n:175) ve erkek (n:111) toplam 286 öğretmenin gönüllü katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya alınan bireylerin fiziksel özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Verilerin Toplanması

Bu çalışmada bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ) kullanılmıştır⁽³⁾. Uluslararası geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Craig ve arkadaşları tarafından yapılan bu anket için Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Öztürk tarafından üniversite öğrencilerine yapılmıştır⁽¹⁴⁾. Bu anket, oturma, yürüme, orta düzeyde aktiviteler, şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır⁽³⁾. Bu çalışmada yüz yüze anket uygulaması şeklinde yapılan 27 soruluk uzun form kullanılmıştır⁽³⁾.

Bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dk yapılıyor olması ölçüt alınmaktadır. Dakika, gün ve MET değeri (istirahat oksijen tüketiminin katları) çarpılarak "MET-dakika/hafta" olarak bir skor elde edilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel olarak aktif olmayan (<600 MET-dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi düşük olan (600-3000 MET-dk/hafta) ve fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan (sağlık açısından yararlı olan) (>3000 MET-dk/hafta) şeklinde sınıflandırılmıştır⁽³⁾.

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

İstatistik Analiz

Çalışmada tüm analizler SPSS 15.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Kolmogorov-Smirnov testi ile normal dağılıma uymadığı görülen iki grubun (cinsiyet, BKİ) karşılaştırması için Mann-Whitney U testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında (yaş grupları) ise Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Anlamlılıklar $p < 0.05$ ve $p < 0.01$ düzeylerinde gösterilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışmaya Alınan Bireylerin Fiziksel Özellikleri.

	Kadın (n=175)	Erkek (n=111)	p	Genel (n=286)
Yaş (yıl)	33,11 ± 7,82	36,46 ± 7,85	0,000	34,41 ± 7,98
Boy (cm)	164,63 ± 6,50	174,78 ± 5,90	0,000	168,57 ± 8,00
Kilo (kg)	65,65 ± 10,62	85,93 ± 7,49	0,000	73,52 ± 13,73
BKİ (kg/m ²)	24,29 ± 4,20	28,13 ± 2,16	0,000	25,78 ± 4,01

Tablo 1 görüldüğü gibi kadın ve erkek bireyler arasında yaş, boy, kilo ve BKİ değişkenleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p < 0.01$).

Tablo 2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anket'inden (UFAA) Elde Edilen Fiziksel Aktivite Düzeyleri.

Fiziksel Aktivite	UFAA Puanı	Ortanca	Q25-75
Toplam (MET-dk/Hafta)	2142,76 ± 161,43	2134	2871 - 6891
Şiddetli (MET-dk/Hafta)	444,66 ± 92,53	264	0 - 1200
Orta Düzeyde (MET-dk/Hafta)	1476,08 ± 112,13	1728	600 - 5280
Yürüme (MET-dk/Hafta)	215,55 ± 31,85	132	0 - 668,25
Oturma Süresi (dk)	303,05 ± 15,02	264	480 - 960

Q25-75: 1 ve 3'üncü çeyreklik değerleri göstermektedir.

Tablo 2 incelendiğinde, bireylerin UFAA'ya göre hesaplanan haftalık enerji tüketiminin ortalaması 2142,76 MET-dk/Hafta olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Kadın ve Erkek Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeyleri.

Fiziksel Aktivite Düzeyleri	Kadın (n=175)	Erkek (n=111)	Genel (n=286)
Aktif olmayan (%)	17,6	16,4	17,1
Düşük (%)	64,8	62,7	63,9
Yeterli (%)	17,6	20,9	19,0

Denekler, UFAA'dan elde edilen toplam fiziksel aktivite puanına göre sınıflandırıldığında, %17,1'inin fiziksel olarak aktif olmadığı, %63,9'unun fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu ve %19,0'ının da fiziksel aktivite düzeyinin sağlığını korumak için yeterli olduğu görülmektedir. Kadın bireylerde %17,6'sının fiziksel olarak aktif olmadığı görülürken erkek bireylerde bu oran %16,4'e düşmektedir.

Tablo 4. Beden Kitle İndeksine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri.

Fiziksel Aktivite Düzeyleri	BKİ<25 kg/m ² (n=112)	BKİ≥25 kg/m ² (n=174)	Genel (n=286)
Aktif olmayan (%)	20,4	15,2	17,1
Düşük (%)	58,2	67,3	63,9
Yeterli (%)	21,4	17,5	19,0

Deneklerin beden kitle indeksine göre fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında, beden kitle indeksi 25 kg/m² altında olan bireylerde %20,4'ünün fiziksel olarak aktif olmadığı görülürken, beden kitle indeksi 25 kg/m² ve üstü olan bireylerde bu oran %15,2'ye düşmektedir.

Tablo 5. Yaş Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri.

Fiziksel Aktivite Düzeyleri	Yaş Grupları			Genel (n=286)
	20-29 (n=106)	30-39 (n=103)	40 ve üstü (n=77)	
Aktif olmayan (%)	17,9	15,2	18,7	17,1
Düşük (%)	60,0	66,7	65,3	63,9
Yeterli (%)	22,1	18,2	16,0	19,0

Denekler, UFAA'dan elde edilen toplam fiziksel aktivite puanına göre sınıflandırıldığında, 20-29 yaş grubunda %17,9'unun fiziksel olarak aktif olmadığı görülürken, bu oran 30-39 yaş grubunda %15,2, 40 yaş ve üstünde ise %18,7'dir. 20-29 yaş aralığındaki bireylerin %60,0'ünün, 30-39 yaş aralığındaki bireylerin %66,7'sinin, 40 yaş ve üstü bireylerde %65,3'ünün düşük fiziksel aktiviteye sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Kadın ve Erkek Bireylerin Fiziksel Aktivite Puanlarının Karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite	Kadın (n=175)		Erkek (n=111)		Z	P
	Ort.±SS	Ortanca	Ort.±SS	Ortanca		
Toplam (MET-dk/Hafta)	2168,63±154,90	2222	2105,36±171,01	2009	-0,713	0,476
Şiddetli (MET-dk/Hafta)	689,12±101,64	432	288,07±74,94	72	-6,291	0,000*
Orta Düzeyde (MET-dk/Hafta)	1371,97±99,48	1728	1630,35±127,54	1752	-1,680	0,093
Yürüme (MET-dk/Hafta)	233,66±35,25	118	198,45±25,64	132	-0,081	0,936
Oturma Süresi (dk)	319,59±15,75	284	278,09±13,53	250	-2,103	0,036**

* p<0.01, ** p<0.05

Deneklerin şiddetli fiziksel aktivite puanları (p<0.01) ve oturma süreleri (p<0.05) incelendiğinde kadın ve erkek bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 7. BKİ Değeri 25 kg/m² Altında Olan Bireylerle BKİ Değeri 25 kg/m² Üstünde Olan Bireylerin Fiziksel Aktivite Puanlarının Karşılaştırılması.

Fiziksel Aktivite	BKİ< 25 kg/m ² (n=101)		BKİ≥ 25 kg/m ² (n=173)		Z	P
	Ort.±SS	Ortanca	Ort.±SS	Ortanca		
Toplam (MET-dk/Hafta)	2248,26 ± 221,32	1968	2082,30 ± 114,09	2178	-0,848	0,397
Şiddetli (MET-dk/Hafta)	696,14 ± 133,41	432	297,84 ± 51,50	192	-4,218	0,000*
Orta Düzeyde (MET-dk/Hafta)	1308,51 ± 124,35	1440	1574,48 ± 103,41	1728	-1,922	0,055
Yürüme (MET-dk/Hafta)	242,86 ± 40,41	118	198,34 ± 24,98	132	-0,475	0,635
Oturma Süresi (dk)	348,38 ± 17,29	312	274,35 ± 12,62	240	-3,657	0,000*

*p<0.01

Deneklerin şiddetli fiziksel aktivite puanları ve oturma süreleri incelendiğinde beden kitle indeksi 25 kg/m² altında olan bireyler ile 25 kg/m² ve üstü olan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0.01).

Tablo 8. Yaş Gruplarına Göre Bireylerin Fiziksel Aktivite Puanlarının Karşılaştırılması.

Fiziksel Aktivite	Yaş	Ort.±SS	Ortanca	Ki-kare	P
Toplam (MET-dk/Hafta)	20-29	2113,20 ±175,61	1920	1,202	0,548
	30-39	2233,07 ±181,36	2222		
	40 ve üstü	2060,99 ±106,88	2214		
Şiddetli (MET-dk/Hafta)	20-29	568,67 ±120,06	288	5,715	0,057
	30-39	466,65 ±90,71	288		
	40 ve üstü	253,01 ±31,40	192		
Orta Düzeyde (MET-dk/Hafta)	20-29	1300,24 ±108,83	1440	3,576	0,167
	30-39	1539,97 ±121,47	1728		
	40 ve üstü	1615,68 ±101,82	1776		
Yürüme (MET-dk/Hafta)	20-29	237,28 ±41,82	79	3,690	0,158
	30-39	216,37 ±27,71	148		
	40 ve üstü	184,71 ±18,63	145		
Oturma Süresi (dk)	20-29	350,06 ±18,09	312	13,731	0,001*
	30-39	294,12 ±14,49	264		
	40 ve üstü	250,73 ±7,34	250		

* p<0.01

Oturma süresi bakımından yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0.01). Yaş grubu arttıkça oturma süresinin ve yürümenin azaldığı, ancak orta düzeyde fiziksel aktivitelerin arttığı görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Fiziksel aktivitenin yararları dikkate alındığında, daha sağlıklı bireyler ve daha sağlıklı toplum için, bireylerin en uygun düzeyde fiziksel aktiviteye teşvik edilmeleri gerekmektedir. Yaşam süresinin uzatılması ve kaliteli yaşam için bunun gerekliliği açıktır. Fiziksel aktivitenin artırılması, sadece çocuklar için değil, yetişkinler ve yaşlılar için de gereklidir^(9,21).

Öğretmenlerin uluslararası fiziksel aktivite (UFAA) anketinden elde edilen fiziksel aktivite düzeylerini inceleyen bu çalışmada, bireylerin UFAA ya göre hesaplanan haftalık enerji tüketiminin ortalama 2142,76±1614,32 MET-dk/Hafta olduğu görülmektedir. Savcı ve arkadaşları⁽⁷⁾ tarafından üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin UFAA kullanılarak incelendiği çalışmada, haftalık enerji tüketimleri ortalama 1958±1588 MET dk/Hafta tespit edilmiştir. Vaizoglu ve arkadaşlarının⁽⁹⁾ yapmış olduğu "Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi" isimli çalışmada ise: öğrencilerin bir günde harcadıkları enerji ortalama 1779,67±2539,86 kilokalori olarak bulunmuştur. Öğrencilerin sadece fiziksel aktivite yaparak harcadıkları haftalık MET değerlerinin ortalaması 47,32±68,08'dir.

Çalışmamızda kadın ve erkek bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine baktığımızda, %17,1'inin fiziksel olarak aktif olmadığı, %63,9'unun fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu ve %19,0'ununda fiziksel aktivite düzeyinin sağlığını korumak için yeterli olduğu görülmektedir. Ayrıca kadınların %17,6'sının fiziksel olarak aktif olmadığı görülmektedir. Bu oran erkeklerde %16,4 olarak bulunmuştur. Kadınlarda %17,6'sının yeterli oranda fiziksel aktiviteye sahip, erkeklerinde %20,9'unun yeterli fiziksel aktiviteye sahip oldukları görülmektedir.

Savcı ve arkadaşlarının⁽¹⁷⁾ üniversite öğrencilerine yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin %15'inin fiziksel olarak aktif olmadığı, %68'inin fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu, %18'inin yeterli fiziksel aktiviteye sahip olduğu görülmektedir. Kadınların %17'sinin fiziksel olarak aktif olmadığı, erkeklerinde %11'inin fiziksel olarak aktif olmadığı görülmektedir. Ayrıca kadınların %15'inin yeterli fiziksel aktiviteye sahip olduğu görülürken erkeklerde bu oran %23'e çıkmıştır.

Avustralya'da 2729 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada, kız öğrencilerin %47'sinin, erkek öğrencilerin %32'sinin fiziksel olarak aktif olmadığını saptanmıştır⁽¹⁸⁾. Bir diğer çalışmada da Haase ve arkadaşları⁽⁴⁾ 23 ülkeden üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada, erkeklerin fiziksel olarak daha aktif olduklarını göstermişlerdir. Vaizoğlu⁽¹⁹⁾ "Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi" isimli çalışmasında, katılımcıların %26,0'sının, kızların %35,7'sinin, erkeklerin %16,2'sinin sedanter olduğunu tespit etmiştir. Yine üniversite öğretim elemanları üzerine yapılan bir başka çalışmada da kadın akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeyleri erkek meslektaşlarına göre anlamlı düşük bulunmuştur⁽¹²⁾. Çalışmamızda da erkek öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyinin kadın öğretmenlere oranla daha yüksek olduğu görülmekte, bu sonuç diğer çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Öğretmenlerin beden kitle indeksine göre fiziksel aktivite düzeyleri UFAA'dan elde edilen toplam fiziksel aktivite puanına göre sınıflandırıldığında, beden kitle indeksi 25 kg/cm² altında olan bireylerde %20,4'ünün fiziksel olarak aktif olmadığı görülürken beden kitle indeksi 25 kg/cm² ve üstü olan bireylerde bu oran %15,2'ye düşmektedir.

Savcı ve arkadaşlarının⁽¹⁸⁾ üniversite öğrencilerine yapmış olduğu çalışmada BKI 25 kg/cm² altında ve üstünde olanlar arasında oturma süreleri, toplam fiziksel aktivite, orta düzeyde şiddetli aktivite, şiddetli aktivite ve yürüme aktivitesi puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamış. BKI 25 kg/cm² altında olanlarda toplam fiziksel aktivite, orta düzeyde şiddetli aktivite, şiddetli aktivite ve yürüme aktivitesi puanları erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre anlamlı yüksek çıkmış. BKI 25 kg/cm² üstünde olan erkeklerde sadece şiddetli aktivite puanı kız öğrencilerden yüksek bulunmuş (p<0,05). Diğer aktivite puanlarında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir.

Raustorp ve arkadaşları⁽¹⁵⁾ 2004 yılında 7-14 yaş grubu öğrencilerde yaptıkları bir çalışmada, pedometreyle elde edilen fiziksel aktivite değerleri ile BKI arasında ilişki bulunamamışlardır. Hallal ve arkadaşları⁽⁶⁾ da fiziksel inaktivite ile BKI arasında bir ilişki saptamamışlardır.

Öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleriyle ilgili çalışmamızda bireylerin yaş guruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerine baktığımızda (Tablo 8) 20–29 yaş grubunda %17,9'unun fiziksel olarak aktif olmadığı görülürken, bu oran 30–39 yaş grubunda %15,2 ye düşmektedir. 40 yaş ve üstünde ise %18,7 olduğu görülmektedir. 22-29 yaş grubu bireylerin %22,1'i, 30-39 yaş grubu bireylerin %18,2' si, 40 yaş ve üstündeki bireylerin %16,0'ı yeterli fiziksel aktiviteye sahiptir.

Brezilya'da UFAA kullanılarak yapılan bir çalışmada, 20–70 yaş arasındaki 3182 kişinin %41'inde fiziksel inaktivite olduğu belirlenmiş; bu oran 20–29 yaş grubundaki kişilerde %38 bulunmuştur⁽⁶⁾. Avrupa Birliği Araştırma Grubu, UFAA' yı 16 üye ülkede, her ülkeden 15–25, 26–44, 45–64, 65 ve üstü şeklinde dört farklı yaş grubundaki yaklaşık 1000 kişiye uygulamışlardır. Bütün yaş gruplarındaki olguların %57'sinin şiddetli fiziksel aktivite, %41'inin orta düzeyde fiziksel aktivite, %18'inin yürüme aktivitesi yapmadığı belirlenmiştir. Yine bu çalışmada, 15–25 yaş grubundakilerin %43'ünün şiddetli fiziksel aktivite, %33'ünün orta düzeyde fiziksel aktivite ve %12'sinin yürüme aktivitesi yapmadığı gösterilmiştir.

Karaca⁽⁶⁾ çalışmasında 19–53 yaşları arasında 475 çalışan bireyin bedensel etkinlik düzeylerini araştırmış ve çalışmanın sonunda, çalışan bireylerin iş, ulaşım, ev, spor etkinlikleri ve bunların toplamı incelendiğinde spor etkinlikleri dışındaki bölümlerde düşük düzeyde aktif oldukları, spor etkinliklerinde ise orta düzeyde aktif olduklarını (bayanlar: 5,07 MET/saat, erkekler: 5,70 MET/saat) belirlemiştir. Çalışmaya katılan bireylerin %39,3'ünün herhangi bir spor etkinliğinde bulunmadığı görülmektedir. Karaca⁽⁷⁾ tarafından yapılan "Fiziksel aktivite değerlendirme anketi güvenilirlik ve geçerlik" isimli çalışmaya baktığımızda ise iş, ulaşım, ev ile ilgili aktiviteler, merdiven çıkma ve spor indeksleri incelenmiş, enerji tüketimi değerlerinin korelasyonunda indekslere göre her düzeyde istatistiksel anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p < 0.01$).

Öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeylerini tespit ederek sağlık sorunları ile aktiviteleri arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada öğretim üyelerinin, fiziksel aktivitelere katılım oranlarının çok düşük düzeyde olduğu ve en fazla katıldıkları yürüyüş aktivitesine dahi %48,3 oranında katılım gösterdikleri saptanmıştır. Ayrıca, öğretim üyelerinin fiziksel aktivite alışkanlıklarının yetersiz olduğu, fiziksel aktivite yapmayan öğretim üyelerinin daha çok sağlık problemi (%80) ile karşılaştığı, fiziksel aktivite eksikliğine bağlı olarak, mesleki ve birçok hastalıklara yakalanma risklerine açık oldukları kanısına varılmıştır⁽⁸⁾.

Bu sonuçlar doğrultusunda Beypazarı'nda görev yapan öğretmenlerin fiziksel olarak yeterince aktif olmadıkları gözlenmiştir. Sağlık açısından fiziksel aktivitenin insana kazandırdıkları göz önüne alınırsa, fiziksel aktivite yapmayan bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını sağlamak, fiziksel aktiviteyi yeterli düzeyde yapanların ise aktivite düzeylerini yükseltme gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Toplum ve öğrencilerine her yönüyle örnek olması beklenen öğretmenlerin fiziksel aktivite alışkanlıkları da toplumsal gelişim açısından önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

1. Arslan, C., Koz, M., Gür, E., Mendeş, B., "Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması" Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 17(4): 249-258, 2003.
2. Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S.Y.S., Strong, W.B., Truman, B., Washington, R., "Assessment, Prevalance and Cardiovascular Benefits of Physical Activity and Fitness in Youth", Medicine Science and Sports Exercise, 24(6): 237-247, 1992.
3. Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjoström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., "International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity", Medicine Science and Sports Exercise, 35: 1381-1395, 2003.
4. Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J.F., Wardle J., "Leisure-Time Physical Activity in University Students from 23 Countries: Associations with Health Beliefs, Risk Awareness and National Economic Development", Preventive Medicine, 39: 182-190, 2004.
5. Hallal, P.C., Victora, C.G., Wells, J.C., Lima R.C., "Physical Inactivity: Prevalence and Associated Variables in Brazilian Adults", Medicine Science and Sports Exercise, 35: 1894-1900, 2003.
6. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/pa/en/index.html>/Erişim tarihi: (17.05.2007)
7. Karaca, A., "Ankara İlinde Çalışan Bireylerin Bedensel Etkinlik Düzeyleri", Gazi BESBD, 5(3): 11-19, 2000.
8. Karaca, A., "Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması", Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1998.
9. Karan, Ö., Koz, M., Ersöz, G., "İstanbul İlindeki Huzurevlerinde Kalan 65 Yaş ve Üstündeki Bireylerin Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi", Türk Geriatri Dergisi, 7(3): 143-147, 2004.
10. Lamonte, M.J., Ainsworth, B.E., "Quantifying Energy Expenditure and Physical Activity in The Context of Dose Response", Medicine Science and Sports Exercise, 33: 370-378, 2001.
11. Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, J.F., Lo, S.K., "Insufficiently Active Australian College Students: Perceived Personal, Social and Environmental Influences" Preventive Medicine, 28: 20-27, 1999.
12. Memiş, U.A., Yıldırım, İ., "Öğretim Elemanlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", Gazi BESBD, 12(3): 11-24, 2007.
13. Özer, K., Fiziksel Uygunluk, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001.
14. Öztürk, M., "Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2005.
15. Raustorp, A., Pangrazi, R.P., Stahle, A., "Physical Activity Level and Body Mass Index Among School Children in South-Eastern Sweden", Acta Paediatr., 93: 400-404, 2004.
16. Rowland, P.W., Freedson, P., "Physical Activity, Fitness and Health in Children: A Close Look", Pediatrics, 93(4): 669-672, 1994.
17. Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D.İ., Tokgözoğlu, L., "Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri" Türk Kardiyoloji Derneği Arş., 34: 166-172, 2006.
18. Saygın, Ö., "10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi", Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2003.
19. Vaizoğlu, S.A., Akça, O., Akdağ, A., Akpınar, A., Omar, H.A., Coşkun, D., Güler, Ç., "Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi", Koruyucu Hekimlik Bülteni, 3(4): 63-71, 2004.
20. Voorrips, L.E., Ravelli, A.C.J., Dongelmans, P.C.A., Deurenberg, P., Staveren, W.A., "A Physical Activity Questionnaire for the Elderly", Medicine Science and Sports Exercise, 23(8): 974-979, 1991.
21. Yüksel, E., "Çalışan Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2001.