



Faal Türk Tenis Hakemlerinin Fiziksel Aktivite Özelliklerinin Cinsiyet, Kategori ve Beden Kitle İndeksine Göre Araştırılması

Investigation of Physical Activity Properties of Active Turkish Tennis Referees According to the Gender, Category and Body Mass Index

ORIJINAL ARAŞTIRMA ORIGINAL RESEARCH

Tonguç Osman MUTLU¹
Özcan SAYGIN¹
Murat ERDOĞAN²
Halil Evren ŞENTÜRK¹
Kemal GÖRAL¹

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

²Kara Harp Okulu, Ankara

Yazışma Adresi/Correspondence:
Tonguç Osman MUTLU
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
Muğla, TÜRKİYE/TURKEY
omutlu@mu.edu.tr
ozsaygin@hotmail.com
hesenturk@mu.edu.tr
kgoral1980@yahoo.com

Geliş Tarihi/Received: 12/03/2014
Kabul Tarihi/Accepted: 25/12/2014

Özet

Bu çalışma, faal Türk tenis hakemlerinin fiziksel aktivite özelliklerinin cinsiyet, kategori ve beden kitle indeksine göre araştırılması amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya, 34 kadın ve 56 erkek olmak üzere toplam 90 tenis hakemi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan hakemlerin boy ve vücut ağırlığı ölçümleri alınarak beden kitle indeksi (BKİ) değerleri formülle hesaplanmıştır. Fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için ise Craig ve arkadaşlarının (2003) geliştirdiği, Öztürk'ün 2005'te Türkçeye uyarlayarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığı "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi" (IPAQ) uygulanmıştır. İstatiksel hesaplamalar SPSS programında yapılmıştır. Verilerin analizinde yüzde frekans, Chi-Square (X^2) ve Mann-Whitney U testleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Sonuç olarak; erkek hakemlerin toplam, şiddetli, orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri ve yürüme aktivitelerinin kadın hakemlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Tenis, Hakem, Fiziksel Aktivite, Beden Kitle İndeksi.

Abstract

The aim of this study was to investigate the physical activity properties of active Turkish tennis referees according to the gender, category and body mass index. Thirty four (34) female and 56 male, ninety in total tennis referees voluntarily participated in this study. Body mass index values of the referees participating in this study were calculated with the formula of taking height and weight measurements. To determine the level of physical activity levels, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) which was developed by Craig et al (2003) and adapted in Turkish by Ozturk (2005) by doing reliability and validity study was practiced. The data obtained in this study was recorded in SPSS program. In order to analyze the data, frequency and percent, Chi-Square (X^2) and non-parametric Mann-Whitney U tests was applied. The significance level was accepted as 0.05. Consequently, total, severe and moderate intensity physical activity levels and walking activities of male referees were found to be higher than those of the female referees.

Keywords: Tennis, Referee, Physical Activiy, Body Mass Index.

Fiziksel aktivite, hayatı değiştirebilen güçlü bir ilaç olarak görülmektedir. Enerji tüketimiyle sonuçlanan ve iskelet kası ile yapılan herhangi bir vücut hareketi fiziksel aktivite olarak adlandırılmaktadır (Şahin, 2010). Bir başka tanıma göre, fiziksel aktivite, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda ortaya çıkan enerji harcamasıdır. Her türlü fiziksel aktivite enerji harcamasını gerektirmektedir (Zorba ve Saygın, 2013). Günümüzde toplumun fiziksel aktivite konusunda bilgi düzeyinin yetersiz olması, fiziksel aktivitenin sağlık için öneminin yeterince anlaşılabilmesi ve giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi, toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını artıran önemli nedenlerden biri olmuştur (Tunay, 2008).

Hızla artan endüstrileşme ve teknolojik gelişmeler kişilerin yaşam tarzları üzerinde önemli değişikliklere sebep olmaktadır. Yaşam koşullarında, teknolojinin ve modernleşmenin beraberinde getirdiği kolaylıklar sayesinde insanların birçoğunun günlük olarak yaptığı fiziksel aktiviteler oldukça düşük seviyede kalırken, insanlar daha çok hareketsizliğe yönelmektedir. Bu değişiklikler arasında kişilerin sağlık durumunu etkileyen fiziksel aktivite düzeyi de giderek düşmekte ve buna bağlı olarak da farklı sağlık sorunları ortaya çıkabilmektedir (Bulut, 2013).

Fiziksel aktivite, zinde ve neşeli bir günlük yaşam, vücudu hastalıklara karşı koruma, alınan fazla enerjinin doğal bir şekilde harcanıp şişmanlığın önlenmesi, yaşlanma ve yaşlanmanın getirdiği organik gerilemenin yavaşlatılması, solunum ve dolaşım sistemlerinin üstün kapasiteye ulaşması ve bu kapasitenin korunması, sinirsel gerginliklerin azaltılması ve koroner damar hastalıklarının getirdikleri ölüm olaylarını önleyici ve koruyucu etkinin artırılması, kasa bağlı eklem dokularının sağlık ve işlevliliğinin korunması, sosyal kaynaşmanın sağlanıp yalnızlıktan kurtulmak ve duruş bozukluklarının önlenmesinde etkili olmaktadır (Arabacı ve Çankaya, 2007). Fiziksel aktivitenin bilinen bu faydalarından dolayı gelişmiş ülkelerin çoğunda düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmak ve katılımı teşvik etmek toplum sağlığının ayrılmaz bir parçası haline almıştır. Bu durum fiziksel aktivitenin günümüz koşullarında gün geçtikçe önemini artmasına sebep olmaktadır. Fiziksel aktivite sayesinde insanlar daha az sağlık sorunuyla karşılaşır. Ayrıca fiziksel aktivite yapan insanların yaşamla ilgili dünya görüşleri ve olaylara bakış açısı daha pozitif olmaktadır. Düzenli egzersiz, vücudun fiziksel uygunluğunda önemli bir etkendir (Guyton ve Hall, 2007; Sinclair, Hamlin ve Steel, 2005; United State Department of Health and Human Services (USDHHS), 2000).

İnsanların fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılma ya da katılabilme durumlarını etkileyen önemli unsurlardan biri de meslek yaşantıdır. Meslek yani çalışma hayatı, yaşamın sürekliliğini sağlayan sosyal bir faaliyet olarak, geçmiş insanlığın varoluşuna kadar uzanan, insan yaşamının en merkezi alanlarından biridir. Yaşam standartlarının yükselmesi, mesleki hayatın yoğun rekabet ortam ve stresinden kaynaklanan sorunları insanların fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarını artırmıştır. Fakat bireyler çoğu zaman bu ihtiyaçları giderememiş, mesleki yaşamdan kaynaklanan sorunlar bunların önüne geçmiştir (Arslan, Koz, Gür ve Mendeş, 2003). Bir meslek olarak icra edilen hakemlik ise spor dünyasının vazgeçilmez unsurlarından birisidir. Bir maçın sonucunu belirlemede hakemler etkili olmaktadır. Tenis hakemlerinin görevi de uluslararası tenis Federasyonu tarafından belirlenen kurallara göre maçları yönetmektir. Tenis hakemleri tenis oyunu ya da turnuvaları süresince oyuncular, antrenörler, seyirciler ve yöneticilerin hareketlerinden tüm yönüyle denetleyicisi pozisyonundadır (International Tennis Federation

(ITF), 2012). Bunun yanında tenis hakemliği topun zaman zaman hızının 100 km/h in üzerine çıkan tenis topunun çok kısa süre içerisinde karar vererek içeriye ya da dışarıya düştüğünü tespit etmek zorunda olan bir görevi içermektedir. Hatalı bir karar, tenisçinin 10 binlerce dolarına ve birçok klasman puanının kaybına yol açabilir. Bu bağlamda, faal Türk tenis hakemlerinin fiziksel aktivite özelliklerinin cinsiyet, kategori ve beden kitle indeksine göre araştırılması çalışmanın amacını teşkil etmektedir.

YÖNTEM

Bu çalışmada araştırma grubunu, 34 kadın ve 56 erkek olmak üzere toplam 90 tenis hakemi gönüllü olarak oluşturmuştur. Fiziksel aktivite düzeyleri Craig ve arkadaşlarının (2003) geliştirdiği ve Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılmış olan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) ile belirlenmiştir. Çalışmada, anketin uzun formu kullanılmış ve araştırma grubuna yüz yüze ve posta yolu ile uygulanmıştır. Bu anket (IPAQ), oturma, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dk yapılıyor olması ölçüt alınmaktadır. Dakika, gün ve MET değeri çarpılarak MET-dk/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 sınıflandırıldı (Craig ve ark., 2003; Vural, Eler ve Atalay-Güzel, 2010).

Vücut ağırlıkları 0,1 kg hassaslıkta elektronik bir kantar vasıtasıyla, boy 0,01 cm hassaslıkta dijital boy ölçer aleti ile ölçülmüştür. Beden kitle indeksinin belirlenmesi için ise Beden Kitle İndeksi (BKİ) = Vücut Ağırlığı / Boy (m)² formülü kullanılmıştır (Tamer, 2000; Zorba ve Saygın, 2013).

Araştırmada elde edilen tüm veriler SPSS programında kaydedilmiştir. Elde edilen verilerin yüzde ve frekans değerleri hesaplandıktan sonra kategorik değişkenlerin karşılaştırılmasında Chi-Square (X²) testi kullanılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediği için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi de P<0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Bu çalışmada, faal Türk tenis hakemlerinin fiziksel aktivite özellikleri cinsiyet, kategori ve beden kitle indeksi değişkenlerine göre incelenmiştir. Araştırmaya, 34 kadın ve 56 erkek olmak üzere toplam 90 tenis hakemi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Hakemlerin Fiziksel Özellikleri

Değişkenler	Kadın (n=34)	Erkek (n=56)
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Yaş (yıl)	34.5±1.6	39.9±1.2
Boy (cm)	167.8±5.3	181.2±6.1
Vücut ağırlığı (kg)	61.3±5.1	83.1±4.9
BKİ (kg/m ²)	21.9±0.9	25.9±0.8

Araştırmaya katılan kadın tenis hakemlerinin yaş ortalamaları 34.5 ± 1.6 yıl, boy ortalamaları 167.8 ± 5.3 cm, vücut ağırlıkları 61.3 ± 5.1 kg, beden kitle indeksleri 21.9 ± 0.9 kg/m²; erkek tenis hakemlerinin yaş ortalamaları 39.9 ± 1.2 yıl, boy ortalamaları 181.2 ± 6.1 cm, vücut ağırlıkları 83.1 ± 4.9 kg, beden kitle indeksleri 25.9 ± 0.8 kg/m² olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Fiziksel Aktivite Düzeyleri	Kadın		Erkek		Genel	
	n	%	n	%	n	%
Fiziksel olarak aktif olmayan	3	8.8	3	5.4	6	6.7
Düşük fiziksel aktivite düzeyi	24	70.5	38	67.8	62	68.9
Yeterli fiziksel aktivite düzeyi	7	20.7	15	26.8	22	24.4
Toplam	34	100	56	100	90	100

($\chi^2=9.145$; $p<0.05$)

Araştırmaya katılan tenis hakemlerinin, genel olarak %68.9'unun fiziksel aktivite düzeylerinin düşük, %24.4'ünün yeterli ve %6.7'sinin aktif olmadığı tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyetlere göre incelendiğinde kadınların % 70.5'i düşük, %20.7'si yeterli ve %8.8'si aktif olmayan, erkek bireylerin ise %67.8'sinin düşük, %26.8'sinin yeterli ve %5.4'ünün aktif olmayan düzeylerde oldukları görülmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, istatistiksel olarak $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 3. Hakem Kategorilerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Fiziksel Aktivite Düzeyleri	Aday Hakem		Bölge Hakemi		Ulusal ve Uluslararası		Genel	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Fiz. olarak aktif olmayan	2	4.9	3	7.3	1	12.5	6	6.7
Düşük fiz. aktivite düzeyi	30	73.2	27	65.9	5	62.5	62	68.9
Yeterli fiz. aktivite düzeyi	9	21.9	11	26.8	2	25	22	24.4
Toplam	41	100	41	100	8	100	90	100

($\chi^2=8.934$; $p<0.05$)

Fiziksel aktivite düzeyleri hakem kategorilerine göre incelendiğinde, aday hakemlerin %73.2'sinin düşük, %21.9'unun yeterli ve %4.9'unun aktif olmayan, bölge hakemlerinin %65.9'unun düşük, %26.8'inin yeterli ve %7.3'ünün aktif olmayan, ulusal ve uluslararası hakemlerin %65.9'unun düşük, %26.8'inin yeterli ve %7.3'ünün aktif olmayan düzeylerde oldukları görülmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri hakem kategorileri değişkenine göre incelendiğinde ise istatistiksel olarak $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin (MET-dk/hafta) Karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite (MET-dk/hafta)	Kadın (n=34)	Erkek (n=56)	z*	p
Toplam Fiz. aktivite	2128±753	2774±998	-8.568	.000**
Şiddetli Fiz. Aktivite	369±114	498±239	-9.428	.000**
Orta Şid. Fiz. Aktivite	324±172	398±210	-3.125	.000**
Yürüme aktivitesi	1042±563	1465±687	-3.149	.000**
Oturma süresi (dk)	398±76	403±86	-1.005	.162

*Mann-Whitney U-testi, ** $p<0.05$

Cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde, toplam, şiddetli, orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri ve yürüme aktivitelerinde $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunurken, oturma süresi değişkeninde ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5. Kadın ve Erkek Tenis Hakemlerinin Beden Kitle İndekslerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin (MET-dk/hafta) Karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite (FA)	Kadın (MET-dk/hafta)			Erkek (MET-dk/hafta)		
	BKİ<25 kg/m ² (n=11)	BKİ≥25 kg/m ² (n=13)	p*	BKİ<25 kg/m ² (n=29)	BKİ≥25 kg/m ² (n=27)	p*
Toplam FA	2348±695	2054±758	.0156**	3124±814	2334±772	.0136**
Şiddetli FA	419±132	341±214	.0182**	518±389	392±251	.0114**
Orta Şid. FA	356±298	301±1855	.0232**	428±225	366±212	.0158**
Yürüme	1358±524	965±452	.0198**	1733±365	1254±484	.0276**
Oturma	415±102	419±104	.365	435±114	432±110	.498

*Mann-Whitney U-testi, ** $p<0.05$

Araştırmaya katılan kadın ve erkek tenis hakemlerinin beden kitle indekslerine göre fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında, hem kadın hem de erkek hakemlerde oturma sürelerinde herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, diğer değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemleri kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Bulut, 2013). Fiziksel aktivite, her yaşta sağlığa yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Tunay, 2008).

Fiziksel aktivite düzeyinin yüksek veya düşük olma durumunun insan sağlığı ile ilişkisi dünya genelinde giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Yetersiz fiziksel aktivitenin sağlık sorunlarının kaynağı olması yanı sıra fiziksel aktivitenin pek çok sağlık sorununun önlenmesi ya da iyileştirilmesine katkısı da pek çok çalışmada ortaya konmuştur (Bulut, 2013). Fiziksel aktivitenin fayda sağlayabilmesi için, haftanın her gününde veya çoğu gününde, 30 dakika veya üzerinde, orta düzeyde şiddette yapılması gerekmektedir (Driskell, Kim ve Goebel, 2005).

Karvonen'in (1996) yaptığı araştırmanın sonucunda fiziksel aktivitenin hasta olma oranını azalttığı, kişinin çalışma kapasitesine olumlu etki yaptığı ve mutluluk hissi verdiğinin ortaya çıktığı görülmüştür. Brezilya'da 20-70 yaş arasındaki 3182 kişinin katılımıyla ve IPAQ kullanılarak yapılan bir çalışmada, denek grubunun %41'inde fiziksel inaktivite olduğu tespit edilmiş ve bu oran 20-29 yaş grubundaki kişilerde %38 olarak bulunmuştur (Hallal, Victora, Wells ve Lima, 2003). Arslan ve arkadaşları (2003) 40.51±6.79 yıl yaş ortalamasına sahip 232 öğretim üyesinin katıldığı çalışmada en çok yapılan ilk üç aktiviteyi, yürüyüş (%48.3), bahçe-tamir işleri (%28.9) ve kültür-fizik-aerobik-step hareketleri (%21.1) olarak tespit etmişlerdir.

Öğretim üyelerinin, fiziksel aktivitelere katılım oranlarının çok düşük düzeyde olduğu ve en fazla katıldıkları yürüyüş aktivitesine dahi %48.3 oranında katılım gösterdikleri saptanmıştır. Araştırmanın sonucunda, öğretim üyelerinin fiziksel aktivite alışkanlıklarının yetersiz olduğu, fiziksel aktivite yapmayan öğretim üyelerinin daha çok sağlık problemi ile karşılaştığı, fiziksel aktivite eksikliğine bağlı olarak, mesleki ve birçok hastalıklara yakalanma risklerinin fazla olduğu kanısına varmışlardır. Burke, Carron ve Eys (2005) tarafından Kinezyoloji bölümünde öğrenim gören 594 üniversite öğrencisi ile Kanada’da gerçekleştirilen bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin yalnızca %9.9’unun yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Vural ve ark., (2010) masa başında çalışan bireylerin haftalık enerji tüketimi ortalamalarını 2249.62 ± 2253.91 MET-dk/hafta olarak bulmuşlardır. Ayrıca, denek grubunun %25.2’sinin fiziksel olarak aktif olmadığı, %48.9’unun fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu belirlenirken, %25.9’unun ise fiziksel aktivite düzeyinin sağlığını korumak için yeterli olduğu saptanmıştır. Savcı, Öztürk, Arıkan, İnce ve Tokgözoğlu’nun (2006) 1097 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, öğrencilerin %72’sinin şiddetli fiziksel aktivite, %68’inin orta düzeyde şiddetli fiziksel aktivite ve %1’inin ise yeterli düzeyde yürüme aktivitesi yapmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaklaşık %15’i fiziksel olarak aktif bulunmamıştır. %68’inin fiziksel aktivitesi düşük düzeyde ve %18’inin de fiziksel aktivitelerinin yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur. Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri kızlardan anlamlı düzeyde daha iyi olarak belirlenmiştir. Beden kitle indeksi 25 kg/m^2 ’nin altında ve üstündeki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında ise anlamlı farklılık bulunamamıştır ve öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirgin oranda düşük olduğu sonucuna varmışlardır. Şanlı, (2008) 286 öğretmenin haftalık enerji tüketiminin ortalama 2142.76 ± 1614.32 MET-dk/hafta olduğunu ve öğretmenlerin %17.1’inin fiziksel olarak aktif olmadığı, %63.9’unun fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu ve %19’unun da fiziksel aktivite düzeyinin sağlığını korumak için yeterli olduğunu tespit etmiştir. Beden kitle indeksi 25 kg/m^2 altında olan bireylerin %20.4’ünün fiziksel olarak aktif olmadığı, beden kitle indeksi 25 kg/m^2 ve üstü olan bireylerde bu oranın %15.2’ye düştüğünü belirlemiştir. Araştırmaya katılan kadın ve erkek bireylerin fiziksel aktivite puanları karşılaştırıldığında ise, toplam fiziksel aktivite puanları, orta düzeyde fiziksel aktivite puanları ve yürümeye ilişkin fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, şiddetli fiziksel aktivite puanları açısından kadın ve erkek bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Baş-Aslan, Livanelioğlu ve Aslan’ın (2007) 207 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışma sonucunda erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aktivite düzeyinin belirlenmesinde yüksek şiddetli aktivitenin etkili ve kardiyorespiratuar enduransla daha fazla yüksek şiddetli aktivitelerin ilişkili olduğu belirlenirken, çalışmaya katılan kızların % 28.71’i, erkeklerin ise % 16.98’i sedanter olarak bulunmuştur. Arabacı ve Çankaya (2007) Beden Eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, öğretmenlerin ruhsal ve fiziksel olarak kendilerini fiziksel aktivite için hazır hissetmelerine rağmen, fiziksel aktivite seviyelerinin yetersiz ve inaktivitenin yaygın olduğu kanısına varmışlardır. Çalışmamızın sonuçları, literatürde bulunan ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) ile yapılmış diğer çalışmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Araştırmamızda, kadınların erkeklere göre daha az fiziksel aktivitede buldukları ve

araştırmamıza katılan kadın tenis hakemlerinin %8,8'inin, erkek hakemlerinin %5,4'ünün hareketsiz bir yaşam sürdükleri, kadınlara göre erkeklerin toplam fiziksel aktivite sürelerinin fazla olduğu tespit edilmiştir. Erkek ve kadınların beden kitle indeksleri 25'ten küçük olanların fiziksel aktivite düzeylerinin, beden kitle indeksleri 25'in altında olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Hakemlerin kategorilerine göre değerlendirildiğinde ise klasmanlar arasında herhangi bir fark bulunamamıştır. Sonuç olarak, faal Türk tenis hakemlerinin büyük çoğunluğunun fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğu, erkek hakemlerin toplam, şiddetli, orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri ve yürüme aktivitelerinin kadın hakemlerden daha yüksek olduğu kanısına varılmıştır.

KAYNAKLAR

- Arabacı, R. ve Çankaya, C. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, XX(1), 1-15.
- Arslan, C., Koz, M., Gür, E. ve Mendes, B. (2003). Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(4), 249-258.
- Baş Aslan, Ü., Livanelioğlu, A. ve Aslan, Ş. (2007). Fiziksel Aktivite Düzeyinin Üniversite Öğrencilerinde İki Farklı Yöntemle Değerlendirilmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 18(1), 11-19.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici: Fiziksel Aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214.
- Burke, S.M., Carron, A.V. & Eys, M.A. (2005). Physical Activity Context and University Student's Propensity to Meet the Guidelines Centers for Disease Control and Prevention/American College of Sports Medicine. *Med Sci Monit.*, 11(4), 171-176.
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjoström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., et al. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability And Validity. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 35, 1381-1395.
- Driskell, J.A., Kim, Y.N. & Goebel, K.J. (2005). Few Differences Found in The Typical Eating and Physical Activity Habits of Lower-Level and Upper-Level University Students. *J Am Diet Assoc.*, 105, 798-801.
- Guyton, A.C. & Hall, J.E. (2007). *Tıbbi Fizyoloji*. (Çev. H. Çavuşoğlu ve B.C. Yeğen). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Hallal, P.C., Victora, C.G., Wells, J.C. & Lima, R.C. (2003). Physical Inactivity: Prevalence and Associated Variables in Brazilian Adults. *Med Sci Sports Exerc.*, 35, 1894-1900.
- International Tennis Federation (ITF) Off Court Officials. (2013). [homepage on the Internet]. ITF. [Erişim tarihi: 2013 Eylül 30]. Erişim adresi: <http://www.itftennis.com>
- Karvonen, M.J. (1996). Physical Activity for a Healthy Life. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(2), 213-215.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D.E. ve Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 34, 166-172.
- Sinclair, K.M., Hamlin, M.J. & Steel, G.D. (2005). Physical Activity Levels of First-Year New Zealand University Students. A Pilot Study. *Youth Studies Australia*, 24, 38-42.
- Şahin, G. (2010). Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Değerlendirme Yöntemleri. *Turkish Journal of Geriatrics*, 14(2), 172-178.
- Şanlı, E. (2008). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi - Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Tamer, K. (2000). *Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performans Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırhan Yayımevi.
- Tunay, V.B. (2008). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2000). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA Centers for Disease Control and Prevention.
- Vural, Ö., Eler, S. ve Atalay Güzel N. (2010). Masa Başlı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. VIII (2), 69-75.
- Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Fırat Matbaacılık.