

Yetişkin Erkeklerde Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Cinsel Yaşamın İncelenmesi

Examination of the Sexual Life on Adult Men According to Physical Activity Level

Metin Can KALAYCI, Hüseyin EROĞLU

ORJİNAL ARAŞTIRMA ORIGINAL RESEARCH

Metin Can KALAYCI¹
Hüseyin EROĞLU²

¹ Kahramanmaraş Sütçü İmam
Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor
Ana Bilim Dalı

² Kahramanmaraş Sütçü İmam
Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor
Yüksek Okulu

Yazışma Adresi/Correspondence:
Metin Can KALAYCI
Kahramanmaraş Sütçü İmam
Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor
Ana Bilim Dalı, Kahramanmaraş,
TÜRKİYE
m.c.k@windowslive.com
erogluh@gmail.com

Kabul Tarihi/Accepted: 06/12/2016

ISSN: 2149-1046
Celal Bayar Üniversitesi ©
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Özet: Bu araştırmanın amacı; yetişkin erkeklerde, fiziksel aktivite düzeyine göre cinsel yaşamı incelemektir. Araştırma betimsel modele göre yapıldı. Örneklem seçkili atama yoluyla belirlendi. Belirlenen amaç doğrultusunda; araştırmanın evrenini Türkiye'deki yetişkin erkekler oluştururken, örnekleme ise araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen cinsel fonksiyon bozukluğu belirtisi olmayan, ortalama değerleri yaş için 35.6±2.1 yıl, boy uzunluğu için 171.7±3.7 cm, vücut ağırlığı için 73.5±3.8 kg ve vücut kitle indeksi değerleri için ise 26.1±1.2 kg/m² olan ve fiziksel aktivite düzeyi inaktif 43, minimal aktif 44, çok aktif 42 olmak üzere toplam 129 sağlıklı yetişkin erkekte oluşturuldu. Fiziksel aktivite düzeyi Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Form ile belirlenirken, Cinsel yaşam ise McGahuey ve ark. (2000) tarafından geliştirilen Arizona Cinsel Yaşantılar Ölçeği ile değerlendirildi. Verilerin çözümlenmesi Windows için SPSS 17.0 istatistik paket programında yapıldı. Gruplar arası farklılıklar tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) ve post-hoc LSD Testi ile tespit edildi. Anlamlılık p<0.01 olarak kabul edildi. İstatistik analizi sonuçlarına göre; yetişkin erkeklerde ortalama fiziksel aktivite düzeyi inaktif grupta 423.1±87.7 MET-dk/hafta, minimal aktif grupta 890.6±99.4 MET-dk/hafta, çok aktif grupta 2182.2±565.3 MET-dk/hafta olarak belirlenirken, ortalama cinsel yaşam değerleri ise inaktif grupta 9.6±0.6 puan, minimal aktif grupta 8.7±0.5 puan, çok aktif grupta 8.7±0.5 puan olarak saptandı. Fiziksel aktivite düzeyine göre cinsel yaşam açısından (p<0.01) anlamlı bir farklılık bulundu. Bu farklılık çok aktif grubun minimal aktif ve inaktif gruptan daha iyi cinsel yaşam puanlarına sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Sonuç olarak; fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan yetişkin erkeklerin daha iyi bir cinsel yaşama sahip olabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Cinsel Yaşam, Yetişkin Erkekler.

Abstract: The purpose of this study was to investigate sexual life on adult men according to physical activity level. The study was practiced in compliance with descriptive model. Sample was determined via selective appointment. In line with the defined aim of the research; while universe consists of adult men in Turkey, sample has consisted of total 129 healthy adult men who are not sexual dysfunction and are their average values for age 35.6±2.1 years, for height 171.7±3.7 cm, for weight 73.5±3.8 kg, for body mass index 26.1±1.2 kg/m² and physical activity level inactive 43 men, minimal active 44 men, very active 42 men voluntarily participated in the research. Just as physical activity level was determined via International Physical Activity Questionnaire short form, sexual life was evaluated by way of Arizona Sexual Experience Scale that was developed by McGahuey et al. (2000). Data of the analysis was made in SPSS 17.0 statistic packed programs for Windows. Differences among groups was tested by One-Way ANOVA and post-hoc LSD Test. Significance level was regarded as p<0.01. According to statistical analysis results; in adult men, while average physical activity level values were determined for inactive group as 423.1±87.7 MET/minutes-week, for minimal active group as 890.6±99.4 MET/minutes-week, for very active group as 2182.2±565.3 MET/minutes-week, average sexual life values were established for inactive group as 9.6±0.6 points, for minimal active group as 8.7±0.5 points, for very active group as 8.7±0.5 points. A significant difference was found in sexual life in compliance with physical activity level (p<0.01). This difference has originated that very active group has sexual life better than minimal active and inactive groups. Consequently; adult men who are high physical activity level may have a better sexual life.

Keywords: Physical Activity, Sexual Life, Adult Men.

Fiziksel aktivite, genel olarak iskelet kaslarındaki kasılmanın sonucunda üretilen, metabolizmanın bazal düzeyin üzerinde enerji harcamasını gerektiren bedensel ve fiziksel hareketler olarak tanımlanmaktadır (Greenberg, Dintiman, ve Oakes, 2004). Bir başka tanıma göre de; kaslara dinlenme seviyesi üzerinde uygulanan ve enerji harcanmasına sebep olan herhangi bir güç olarak tanımlanabilir (Baranowski ve ark., 1992; Howley ve Thompson, 2012) ya da vücuttaki iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda enerji harcamasıdır, bireyin günlük olarak yaptığı hareket miktarı (Rowland ve Freedson, 1994) olarak ta ifade edilebilir.

Cinsellik ise, biyolojik düzeyde, temel işlevi üremeyi sağlamak, insanların çocuk sahibi olmalarını sağlayarak nesillerini devam ettirme olanağı vermektir. Bireyin cinsel işlevi, kasların da katkıları ile beden dolaşım sistemleri ile sinir sistemi ve hormonlar tarafından düzenlenmektedir (Fox, 1988; Guyton ve Hall, 2003; Yılmaz, 1984).

Psikolojik düzeyde ise cinsellik cinsel ilişkiden haz alma, sevgi, sevmeye ve sevilme gibi bireyin temel ihtiyaçlarının doyurulmasını amaçlamakta ve bunlarla ilgili olarak çeşitli bireysel davranışları ve karşılıklı insan ilişkilerini kapsayabilmektedir (Yılmaz, Bayrak, Konukman ve Tekeş, 2006).

Fiziksel aktivite ve egzersiz endüstri öncesi dönemde bile yetişkin bireylerin hayatında doğal bir role sahip olduğu belirtilmektedir. Ünlü Yunan hekimleri Hipokrat (M.Ö. 460- 370) ve Galen (M.S. 129-210) hastalıkların mistik sebeplerle ortaya çıkmadığını beslenme ve fiziksel aktivite gibi çevresel faktörlerle ortaya çıktığını savundukları bildirilmektedir. Hipokrat'ın sağlık ve fiziksel aktivite ile ilgili 'Eğer her bireyin doğru miktarda, ne çok ne de az, beslenme ve fiziksel aktivite düzeyini belirlersek sağlığa giden doğru yolu bulmuş oluruz' şeklindeki sözü fiziksel aktivitenin önemini vurgulamaktadır (Caspersen, Powell, Christensen, 1985).

Cinsellik kendi alanında çok geniş bir konudur. Cinsellik, cinsel faaliyet, cinsel birleşme, cinsel işlev bozuklukları v.s. ayrı bir tıp konusunu oluşturur ve birbirine bağlı çok karmaşık fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik etkilerle ergenlikten sonra kişiden kişiye değişik değerlerde ortaya çıkabilmektedir (Kuter, Öztürk, Başer, 1992).

Cinsel güdü ya da libido, bireyin yaşamının büyük bir bölümünde gelişmesini sürdürür. Bu gelişim içerisinde, cinsel güç kişiden kişiye, zamana göre değişmektedir. Bu değişiklikler ise vücudun güçsüzlüğü ve psikolojik nedenler etkili olabilmektedir (Ergen ve Açıkada, 1986).

Cinsellik pek çok kişi için kişiye özel ve adeta kapalı bir kutu gibidir. Genelde insanlar kimliklerinin önemli bir bölümünü oluşturan cinsellik konusunu gündeme getirmekten, bilgi vermekten ve bilgi almaktan kaçınırlar. Bazı insanlar cinsellik konusunu ifade etmek zorunda oldukları zaman bile çoğu kez sıklıkla duyabilmektedirler (Özguven, 1997; Tekeş, 2006).

Tanım ve algılarda farklılık olsa da cinsellik insanlığın varoluşundan bu yana hep vardır ve çağlar boyu önemini kaybetmemiştir (Bozdemir ve Özcan, 2011). Cinsellik hem en çok merak edilen, hem de en çok yasaklanan, hem en çok konuşulan hem de aslında hiç konuşulmayan, çok bilindiği iddia edilen ama aslında çok az bilinen, bir yanda övülen diğer yanda ise aslında çok utanılan bir konu olması nedeniyle zorlu bir konudur (İncesu, 2004).

Ayrıca cinsellik ve cinsel yaşam insanların her yerde ilgisini çeken bir konu olarak, aşk ve cinsellik, aşk ve suç, kadınlık ve erkeklik, evlilik, aile ilişkileri, boşanmalar, bekârlık yaşamı,

cinsel istek ve cinsel davranıştan sapmalar olarak romanlarda, şiirlerde, sinema, tiyatro ve televizyon programlarında yer almakta ve özellikle eğlence dünyasının doğrudan ya da sembolik biçimde temel konusunu oluşturabilmektedir (Özgüven, 1997; Tekeş, 2006).

Fiziksel aktivitenin fiziksel sağlık, ruhsal ve sosyal sağlık ve gelecekteki yaşam üzerine olan etkileri göz önüne alındığında; cinsel yaşam ve fiziksel aktivite ilişkisi spor-sağlık bilimleri alanında üzerinde ülkemizde çok az durulan konulardan biridir. İlgili alan yazından yola çıkıldığında fiziksel aktivite düzeyine göre cinsel yaşamı incelemek ilgili alan yazında şüphesiz ki yeni bir bakış açısı kazandıracaktır ve fiziksel aktivite ile cinsel yaşam arasındaki ilişki için önemli ve yardımcı veriler de sunacaktır.

Bütün bu bilgilerden hareketle; bu çalışmada yetişkin erkeklerde fiziksel aktivite düzeyine göre cinsel yaşamın incelenmesi amaçlandı.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Yetişkin erkeklerde, fiziksel aktivite düzeyine göre cinsel yaşamı incelemeyi amaçlayan bu araştırma betimsel modele göre yapıldı. Fiziksel aktivite düzeyine göre cinsel yaşamdaki farklılıkları dış etkenlerden arındırıp net olarak ortaya koymak için araştırmanın örnekleme seçkili atama yoluyla belirlendi.

Evren ve Örneklem: Belirlenen amaç doğrultusunda; araştırmanın evrenini Türkiye’deki yetişkin erkekler oluştururken, örnekleme ise araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen cinsel fonksiyon bozukluğu belirtisi olmayan, kronik bir sağlık sorunu yaşamayan, sigara ve alkol kullanmayan ortalama değerleri yaş için 35.6 ± 2.1 yıl, boy uzunluğu için 171.7 ± 3.7 cm, vücut ağırlığı için 73.5 ± 3.8 kg ve vücut kitle indeksi değerleri için ise 26.1 ± 1.2 kg/m² olan ve fiziksel aktivite düzeyi inaktif 43, minimal aktif 44, çok aktif 42 olmak üzere toplam 129 sağlıklı yetişkin erkekten oluşturuldu. Araştırma Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu’nun 11.08.2014 tarihli onayı ile yapıldı. Araştırma protokolü uyarınca tüm katılımcılara güncel Helsinki Bildirgesi(2013-Ekim/Fortaleza)’ne uygun olarak bilgilendirilmiş gönüllü olur formu imzalatıldı.

Verilerin Toplanması: Araştırmanın verileri, cinsel yaşam ve fiziksel aktivite düzeyini ölçmeye yarayan iki ayrı ölçekten elde edildi.

Fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi için tüm katılımcılara kendi kendine uygulanabilir tipte olan ve Türkiye’deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Öztürk (2005) tarafından yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kısa formu kullanıldı. Günlük yaşam sırasında bireyin yaptığı fiziksel aktivite tiplerini bulmak amacıyla geliştirilmiş bu anket, son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak soruları kapsamaktadır. Bireyin işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarında yaptığı spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri hangi sıklıkta yaptığını sorgulamaktadır. Oturma, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi edinilmektedir. Bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dk yapılıyor olması ölçüt alınmaktadır. Dakika, gün ve MET değeri çarpılarak “MET-dakika/hafta” olarak bir skor elde edilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel olarak aktif olmayan/inaktif (<600 MET- dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi düşük olan/minimal aktif (600 - 3000 MET-dk/hafta) ve fiziksel

aktivite düzeyi yeterli olan/çok aktif (sağlık açısından yararlı olan) (1500-3000> MET-dk/hafta) şeklinde kategorize edilebilmektedir (Öztürk, 2005).

Cinsel yaşamın değerlendirilmesi için ise McGahuey, Geleberg ve Laukes (2000) tarafından geliştirilen, Türkiye’deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Soykan (2004) tarafından yapılan, cinsel yaşamın 5 bileşeni olan, cinsel istek, uyarılma, penis sertleşmesi, orgazma ulaşma kapasitesi ve orgazm sonucu doyum duygusunu değerlendiren 5 maddelik 6’lı likert tipli bir ölçek olan Arizona Cinsel Yaşantılar Ölçeği kullanıldı. Kadın ve erkek formu ayrı olan ölçek, incelenen katılımcılar tarafından doldurulmakta ve yorumlanması için özel bir eğitime gereksinim bulunmamaktadır. Ölçeğin toplam puanı 5 ila 30 arasında değişmektedir. Soykan’a (2004) göre ≥ 11 ölçek puanı cinsel fonksiyon bozukluğu belirtisi için kesme noktasıdır.

Ölçekler doldurulmadan önce katılımcılara ölçekler hakkında bilgiler verildi ve katılımcıların ölçekleri düzgün bir şekilde doldurulmaları sağlanmaya çalışıldı. Ölçekler tüm katılımcılara araştırmacıların kendileri tarafından yüz yüze görüşme tekniğiyle uygulandı.

Verilerin Analizi: Verilerin analizi Windows için SPSS 17.0 istatistik paket programında yapıldı. Demografik bilgiler için aritmetik ortalama, standart sapma, en yüksek ve en düşük değerler belirlendi. Verilerin normallik dağılımı için Kolmogorov-Smirnov normallik testi kullanılırken, bağımsız gruplar arası farklılıklar da tek yönlü varyans analizi (One-Way-ANOVA - LSD Post Hoc Test) ile belirlendi. Anlamlılık $p < 0.01$ olarak kabul edildi (Alpar, 2014).

BULGULAR

Araştırmaya yetişkin erkeklere ait tanımlayıcı ve açıklayıcı verilere ilişkin bulgular Tablo 1 ve Tablo 2’de ve yetişkin erkeklerde fiziksel aktivite düzeyine göre cinsel yaşam farklılığına ilişkin tüm istatistiksel bulgular Tablo 3’ de detaylı olarak sunulmaktadır.

Tablo 1. Araştırma Gurubunu Tanımlayıcı Veriler

	Gurup	N	\bar{X}	Ss.	Min.	Maks.
Yaş (yıl)	İnaktif	43	35.9	3.1	30.0	37.0
	Minimal Aktif	44	36.1	3.3	30.0	38.0
	Çok Aktif	42	36.2	3.4	31.0	39.0
Boy Uzunluğu (cm)	İnaktif	43	171.9	2.9	166.0	178.0
	Minimal Aktif	44	171.1	2.5	167.0	175.0
	Çok Aktif	42	172.1	5.2	163.0	184.0
Vücut Ağırlığı (kg)	İnaktif	43	74.7	3.1	70.2	80.6
	Minimal Aktif	44	73.4	2.4	68.5	78.7
	Çok Aktif	42	72.5	5.3	62.6	84.3
Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²)	İnaktif	43	25.7	0.9	23.6	27.9
	Minimal Aktif	44	25.1	0.8	22.8	27.3
	Çok Aktif	42	23.1	1.1	21.1	25.4

Tablo 1’e göre, araştırmaya katılan yetişkin erkeklerin yaş ortalamaları inaktif gurup için 35.9 ± 3.1 yıl, minimal aktif gurup için 36.1 ± 3.3 yıl, çok aktif gurup için 36.2 ± 3.4 yıl, boy uzunluğu

ortalamaları inaktif gurup için 171.9 ± 2.9 cm, minimal aktif gurup için 171.1 ± 2.5 cm, çok aktif gurup için 172.1 ± 5.2 cm, vücut ağırlığı ortalamaları inaktif gurup için 74.7 ± 3.1 kg, minimal aktif gurup için 73.4 ± 2.4 kg, çok aktif gurup için 72.5 ± 5.3 kg, vücut kitle indeksi ortalamaları inaktif gurup için 25.7 ± 0.9 kg/m², minimal aktif gurup için 25.1 ± 0.8 kg/m², çok aktif gurup için 23.1 ± 1.1 kg/m² olarak tespit edildi.

Tablo 2. Araştırma Gurubunun Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Cinsel Yaşam Değerleri

	Gurup	N	\bar{X}	Ss.	Min.	Maks.
Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET-dk/hafta)	İnaktif	43	423.1	87.7	305.0	585.5
	Minimal Aktif	44	890.6	99.4	700.5	1105.0
	Çok Aktif	42	2188.2	565.3	1540.0	3420.5
Cinsel Yaşam (puan)	İnaktif	43	9.6	0.6	8.0	10.0
	Minimal Aktif	44	9.3	0.5	8.0	10.0
	Çok Aktif	42	8.7	0.5	7.0	10.0

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan yetişkin erkeklerin fiziksel aktivite düzeyi ortalamaları inaktif gurup için 423.1 ± 87.7 MET-dk/hafta, minimal aktif gurup için 890.6 ± 99.4 MET-dk/hafta, çok aktif gurup için 2182.2 ± 565.3 MET-dk/hafta, cinsel yaşam değerleri ortalamaları inaktif gurup için 9.6 ± 0.6 puan, minimal aktif gurup için 9.3 ± 0.5 puan, çok aktif gurup için 8.7 ± 0.5 puan olarak belirlendi.

Tablo 3. Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Cinsel Yaşam Farklılığı

	Gurup	N	\bar{X}	Ss.	SD	F	Post-Hoc LSD
Cinsel Yaşam	İnaktif (1)	43	9.6	0.6			3<1*
	Minimal Aktif (2)	44	9.3	0.5	2	28.649*	3<2*
	Çok Aktif (3)	42	8.7	0.5			2<1

*p<0.01

Tablo 3'e göre yetişkin erkeklerde fiziksel aktivite düzeyine göre cinsel yaşam açısından (p<0.01) anlamlı bir farklılık bulundu. Bu farklılıkta çok aktif gurubun minimal aktif ve inaktif guruptan daha iyi cinsel yaşam puanlarına sahip olduğu saptandı. Ayrıca, yetişkin erkeklerde fiziksel aktivite düzeyine göre minimal aktif gurup ile inaktif gurup arasında cinsel yaşam açısından anlamlı bir farklılık bulunamadı (p<0.01).

TARTIŞMA

Yetişkin erkeklerde fiziksel aktivite düzeyine göre cinsel yaşamın incelendiği bu araştırmada, Tablo 3'e göre yetişkin erkeklerde fiziksel aktivite düzeyine göre cinsel yaşam açısından (p<0.01) anlamlı bir farklılık bulundu. Bu farklılıkta çok aktif gurubun minimal aktif ve inaktif guruptan daha iyi cinsel yaşam puanlarına sahip olduğu belirlendi.

Bilimsel çalışmalardan elde edilen bulgular, düzenli fiziksel aktivite vücut için yaşam boyunca pozitif faydaları olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivitenin getirmiş olduğu en büyük fırsatlardan biri de uzun yıllar başkalarından bağımsız olarak yaşamak, sakatlıkları ve

yetersizlikleri azaltmak, orta yaş ve yaşlılıkta kaliteli yaşamda gelişmektir (Craig ve ark., 2003; Stewart, 2001).

Cinselliğin kuşkusuz merkezi beyindir. Sanıldığına aksine en önemli cinsel organ penis ya da vajina değil, beyindir. Merkezi sinir sisteminin çok sayıda bölgesi işin içinde olmakla birlikte, cinsel işlevlerden sorumlu beyin alanları esas olarak limbik sistem ve hipotalamustur (Crenshaw ve Goldberg, 1996; İncesu, 2004).

Fiziksel aktivitenin yaşamın her döneminde beyin fonksiyonları üzerine olumlu etkisi olduğu, yaşlılarda kognitif performans, çocukluk çağında öğrenme yetenekleri ve sistemik hastalıkların ve risk faktörlerinin ortaya çıkmasında olumlu etkisi olduğu gösterilmiştir (Şensuva, 2015).

Cinsellik; cinsel bir varlık olarak insanın sadece bedensel değil; duygusal, düşünsel ve toplumsal bütünlüğünü sağlayan, kişilik gelişimi, iletişim ve sevginin paylaşımını olumlu yönde zenginleştiren ve arttıran sağlıklılık halidir (World Health Organization(WHO), 1975). Dünya Sağlık Örgütü cinsel sağlığı; cinsellekle ilişkili olarak fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal yönlerden iyi olma halidir şeklinde tanımlar (WHO, 1975). Tanımlardan da anlaşılacağı gibi sağlıklı yaşamın önemli parçalarından biri olan cinsel sağlığın değerlendirilmesi de son derece önem arz etmektedir. Çünkü cinsel sağlık, genel sağlığın önemli bir bileşenidir ve cinsel fonksiyon bozuklukları toplumda sıklıkla karşılaşılan önemli sağlık sorunları arasındadır. Cinsel aktivite ile ilişkili mortalite ve morbiditelerin olması bunun en büyük kanıtlarındandır (Akan ve Doğan, 2001). Sonuç olarak; fiziksel, psikolojik, sosyal ve kültürel bileşenleri ile genel sağlığın ayrılmaz parçalarından birini oluşturan cinsel yaşam pek çok faktörden olumsuz yönde etkilenebilmekte ve cinsel fonksiyon bozukluğu gelişebilmektedir (Fıfşkın ve Kızılkaya-Beji, 2014).

Yapılan araştırmalar fiziksel aktivitenin yaşam kalitesinin bütün alanlarıyla diğer değişkenlere göre yoğun ve baskın bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivite psikolojik iyilik hali ve fiziksel işlevselliği güçlendirip yaşam kalitesini destekler (Tessier ve ark., 2007).

Fiziksel aktivite hayatımızın tüm dönemlerinde psikolojik ve fiziksel sağlığı etkilemektedir (WHO, 2000).

Bugüne kadar yapılan çalışmalar göstermektedir ki yüksek seviyede fiziksel aktivitede bulunan yetişkinlerde, birkaç kronik hastalık ve ölüm riski azalmaktadır. Bunlar hipertansiyon (Blair, Goodyear, Gibbons, Cooper, 1990), kalp krizi (Salonen, Puska, Toumilehto, 1982), diyabet (Hardman ve Stensel, 2009), kolon ve üreme organları kanseri (Bouchard, Blair, Haskell, 2012), obezite ve kronik sırt ağrılarıdır (Blair ve ark., 1990).

Düzenli fiziksel aktivitenin sağlık üzerine yararlı etkileri egzersiz süre ve şiddeti ile ilişkilidir (American College of Sports Medicine(ACSM), 2009). Minimum halk sağlığı için fiziksel aktivite önerilerini geçen insanlar çok aktif olarak belirtilebilir ve sınıflandırılabilir. Yaklaşık olarak en az günde bir saat veya daha fazla olan orta şiddetli bir aktivite bu sınıflama için yeterli olmaktadır. Fiziksel olarak çok aktif olma sağlıkla ilgili yararların sağlanmasında gereken aktivite düzeyidir (Öztürk, 2005). Bunlara paralel olarak; bu araştırmada fiziksel olarak çok aktif gurubun minimal aktif ve inaktif guruptan daha iyi cinsel yaşam puanlarına sahip olduğu bulundu.

Ayrıca fiziksel aktivite fiziksel olarak zinde olmayı sağlamakta ve bu sayede insanlar kendilerini daha iyi hissetmekte, kendilerine olan öz güvenleri artmaktadır. Bunların bir yansıması olarak ise cinsel istek algısında artma görülebilir. Bu durum daha iyi bir cinsel performansı sağlayabilir (Akın ve Gülüm, 2014).

Gençlikten yaşlılık dönemlerine kadar seksüel aktivite insan hayatının köşe taşlarından biridir. Düzenli fiziksel aktivite seksüel hayata pozitif etki ederek iyi yönde değiştirebilir (Akın ve Gülüm, 2014).

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar ve ilgili alan yazında diğer araştırmalar fiziksel aktivitenin direk ve endirekt olarak cinsel yaşamı etkilediğini göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yetişkin erkeklerde fiziksel aktivite düzeyine göre cinsel yaşam açısından ($p<0.01$) anlamlı bir farklılığın bulunduğu ve bulunan bu farklılıkta çok aktif gurubun minimal aktif ve inaktif guruptan daha iyi cinsel yaşam puanlarına sahip olduğu belirlen bu araştırmanın sonucunda; fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan yetişkin erkeklerin fiziksel aktivite düzeyi düşük olan yetişkin erkeklerden daha iyi bir cinsel yaşama sahip olabileceği söylenebilir.

İlgili alan yazında fiziksel aktivite düzeyi ile cinsel yaşam arasındaki ilişkiyi, fiziksel aktivite düzeyinin cinsel yaşama olan etkisi ve fiziksel aktivite düzeyine göre cinsel yaşamın incelendiği çalışmaların sayısı yok denecek kadar azdır.

Cinsel yaşam faaliyeti, doğanın insanlara sunduğu en büyük lütuflardan biridir. Cinsel yaşam insanların üremesinin kaynağı olurken, kadın ve erkeğin beraberliğini anlamlandıran, tarifsiz zevkler veren, sağlık ve mutluluğun en önemli unsurlarındandır. Bu sebeple, hem erkek hem de kadın bazında, ruhsal, zihinsel ve fiziksel yönleriyle, çok karmaşık olan cinsel yaşam konusunda; cinsel yaşamın tüm bileşenleri spor bilimleri ile bağlantılı olarak yeni bir açılım ve perspektifte incelenmelidir.

Bütün bu bilgiler doğrultusunda kalitatif ve kantitatif veriler ışığında düzenlenerek bilimin hizmetine sunulabilmesi için iyi dizayn edilmiş hem nitel hem nicel hem de karma araştırma yöntemleri kullanılarak yapılacak olan yeni ve farklı araştırmalara ihtiyaç olduğu açıkça görülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akan, H. & Doğan, S. (2001). Birinci basamak sağlık hizmetinde cinsel işlev bozukluklarına yaklaşım. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 15(2), 69-76.
- Akın, Y. & Gülüm, M. (2014). Spor ve kadın cinselliği. *Kadın Cinsel Sağlığı*, 59, 309-311.
- American College of Sports Medicine, (2009). *American college of sports medicine's guidelines for exercise testing and prescription*. (6th edition), Baltimore, Maryland, USA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Baranowski, T., Bouchard, C., Bricker, T., Heath, G., Strong, W.B., Truman, B., & Washington, R. (1992). Assessment, prevalence and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine Science and Sports Exercise*, 24(6), 237-247.
- Blair, S.N., Goodyear, N.N., Gibbons, L.W. & Cooper, K.N. (1990). Physical fitness and incidence of hypertension in healthy normotensive men and women. *J. Am. Med. Assoc.*, 252, 487-490.
- Blair, S.N., Goodyear, N.N., Gibbons, L.W. & Cooper, K.N. (1990). Physical fitness and incidence of hypertension in healthy normotensive men and women. *J. Am. Med. Assoc.*, 252, 487-490.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. (2012). *Physical activity and health*. (2nd Edition), Illinois Champaign: Human Kinetics.
- Bozdemir, N. & Özcan, S. (2011). Cinselliğe ve cinsel sağlığa genel bakış. *Tjfmpe*, 5(4), 37-46.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christensen, G.M., (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public Health Rep*, 100(2), 126-131.
- Craig, C.L, Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., et al. (2003). International physical activity questionnaire (IPAQ): 12-country reliability and validity. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 35: 1381-1395.
- Crenshaw, T.L. & Goldberg, J.P. (1996). *Sexual pharmacology*. New York: W.W. Norton & Company.
- Ergen, E. & Açıkkada, C. (1986). Sporda cinsel yaşam ve alışkanlıkları. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 227.
- Fışkın, G. & Kızılkaya-Beji, N. (2014). Cinsel fonksiyonun değerlendirilmesi ve hemşirenin rolü. *Kadın Cinsel Sağlığı*, 56, 73-76.
- Fox, E.J. (1988). *The physiological basis of physical education and athletics*. Philadelphia, USA: Saunders College Publishing.
- Greenberg, J.S., Dintiman, G.B., & Oakes, B.M. (2004). *Physical fitness and wellness: changing the way you look, feel, and perform*. (3rd Ed.). Illinois Champaign: Human Kinetics.
- Guyton, A.C. & Hall, J.E. (2007). *Tıbbi Fizyoloji*. (Çev. Hayrunnisa Çavuşoğlu). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2009). *Physical activity and health: The evidence explained*. Abingdon, UK: Routledge Publishing.
- Howley, E.T., & Thompson, D.L. (2012). *Fitness professional's handbook* (6th Ed.), Illinois Champaign: Human Kinetics.
- İncesu, C. (2004). Cinsel işlevler ve cinsel işlev bozuklukları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3, 3-13.
- Kuter, T.M., Öztürk, F. & Başer, U.D.E. (1992). Türk sporcularında cinsellik üzerine bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 19-27.
- McGahuey, C. A., Gelenberg, A. J. & Laukes, C. A., (2000). The arizona sexual experience scale (ASEX): Reliability and validity. *J. Sex Marital. Ther.*, 26, 25-40.
- Özgülven, İ.E. (1997). *Cinsellik ve Cinsel Yaşam*. PDREM Yayınları, Ankara.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Rowland, P.W. & Freedson, P. (1994). Physical activity, fitness and health in children: A close look. *Pediatrics*, 93(4), 669-672.
- Salonen, J.T., Puska, P. & Toumilehto, J. (1982). Physical activity and risk of myocardial infarction, cerebral stroke and death: A longitudinal study in eastern Finland. *Am. J. Epidemiol.*, 115, 526-537.
- Soykan, A. (2004). The reliability and validity of arizona sexual experiences scale in turkish ESRD patients undergoing hemodialysis. *Int. J. Impot. Res.*, 16, 531- 534.
- Stewart, A.I. (2001). Community-based physical activity programs for adults age 50 and older. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9, 71-91.
- Şenyuva, N. (2015). *Vestibüler migren hastalarında dizabilite seviyelerine göre denge, kognisyon, fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Tekeş, F. (2006). *Türkiye erkekler hentbol süper lig'inde oynayan hentbol oyuncularının cinsel yaşam ve alışkanlıkları ile ilgili bir araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Tessier, S., Vuillemin A., Bertrais, S., Boini, S., Bihan, E.L., Oppert, J.M., et al. (2007). Association between leisure-time physical activity and health-related quality of life changes over time. *Preventive Medicine*, 44(3): 202-208.
- World Health Organization (2000). Obesity: Preventing and managing the global epidemic. *World Health Organization*. Technical Report Series 894, Geneva, CHE: World Health Organization.
- World Health Organization(WHO). (1975). *Education and treatment in human sexuality: the training of health professionals*. Technical Report Series 572, Geneva, CHE: World Health Organization.
- Yılmaz I., Bayrak C., Tekeş F., Konukman F. & Çelik V. O., (2005). Athletes perception of sexuality in turkey: A comparative study. *International Conference On Physical Education, Coaching and Health Fitness Proceeding Books*, (pp. 203-210), Greece: Athens.
- Yılmaz, B. (1984). *Fizyoloji*. Hacettepe Kitapçılık. Ankara.