



20-25 Yaş Arasındaki Bireylerin Covid-19 Sosyal İzolasyon Döneminde Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeyinin İncelenmesi (Antalya ve Van İli Örneği)

Ömer IŞILDAR¹, Hilal Kılınç BOZ²

¹Yunus Emre Ortaokulu. <https://orcid.org/0000-0002-3892-8053>

²Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. <https://orcid.org/0000-0003-1946-6073>

To cite this article/ Atf için:

Işıldar, Ö., Boz, H. K. (2021). 20-25 yaş arasındaki bireylerin covid-19 sosyal izolasyon döneminde fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin incelenmesi (Antalya ve Van ili örneği). *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3),79-86.

Özet

Bu çalışmanın amacı, Antalya ve Van ilinde yaşayan 20-25 yaş aralığındaki bireylerin COVID-19 sosyal izolasyon döneminde fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Antalya ve Van ilinde yaşayan, 20-25 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Antalya’da yaşayan 75 kadın ve erkek; Van’ da yaşayan 75 kadın ve erkek oluşturmaktadır. Ölçme aracı olarak, Kişisel bilgi formu ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kısa form uygulanmıştır. Yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi, yaşanılan şehir, evde spor alanının bulunması, bağımsız değişken olarak kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bir bütün olarak bakıldığında, katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin yaşadıkları illere göre dağılımlarında anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. Evde spor alanı bulunması durumuna göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır. Katılımcıların ortalama MET değerlerinin, evlerinde spor alanı bulunması durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel aktivite, Sosyal izolasyon, Antalya ili, Van ili

Investigation of The Participation Level in Physical Activity of Individuals Between 20-25 Years in Covid-19 Social Isolation Period (Antalya and Van Province Example)

Abstract

The aim of this study is to examine the level of participation in physical activity of individuals aged 20-25 living in Antalya and Van during the COVID-19 social isolation period. The population of the research consists of individuals between the ages of 20-25 living in Antalya and Van. The sample of the research is 75 women and men living in Antalya; It consists of 75 men and women living in Van. Personal information form and International Physical Activity Questionnaire short form were used as measurement tools. Age, gender, marital status, education level, income level, city of residence, presence of sports area at home were used as independent variables. When the results of the research are examined as a whole, it is seen that there is a significant difference in the distribution of the physical activity levels of the participants according to the provinces they live in. There is a statistically significant difference between the physical activity levels of the participants according to the presence of a sports area at home. It is seen that the average MET values of the participants differ statistically significantly according to the presence of a sports field in their homes.

Keywords: Physical activity, Social isolation, Antalya province, Van province

GİRİŞ

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarını kullanarak yapılan fiziksel hareketlerdir (Caspersen ve ark., 1985). Enerjiyi dengelemek ve ağırlığı kontrol etmek için enerji harcamak, fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Baltacı ve Düzgün, 2008). Başka bir tanıma göre bazal seviyenin üzerinde enerji harcaması yoluyla yapılan hareketlerdir (Özer, 2005).

Sürekli ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, bireylere daha sağlıklı bir yaşam oluşturur. Ayrıca yetersiz fiziksel aktivite, beslenme bozukluğu, uyku ve sağlık düzenini bozan bir yaşam tarzı, bireylerde ciddi hastalıkların oluşumuna sebebiyet vermektedir (Borg, 2004). Fiziksel aktivite, bireyleri süregen hastalıklardan koruyup daha uzun bir yaşam fırsatı sunmaktadır (Lee ve Skerrett, 2001). Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için fiziksel aktivite önemli bir parametreyi oluşturmaktadır. Hareketsiz yaşam sonucu birçok hastalığın oluştuğu bilinmektedir (Öztürk, 2005).

İnsanlar doğdukları ilk andan itibaren bir hareket etme eğilimi içerisindedir. Gerek günlük ihtiyaçlarını karşılamak için gerekse zaruri ihtiyaçları karşılamak için, bir enerji harcamaktadırlar. Sağlıkta, hastalık durumunda ya da sosyal izolasyon süreçlerinde insanların hareket etme ve enerji harcama ihtiyaçları olmaktadır. Dolayısıyla fiziksel aktivite, insanlar için kaçınılmaz bir durumu ifade etmektedir. Sosyal izolasyon sürecinde insanların hayatında bazı kısıtlamaların oluştuğu bilinmektedir. Bu sebeple sosyal izolasyon sürecinde fiziksel aktivite seviyesi merak konusu olmuştur. Bu çalışmanın amacı ise sosyal izolasyon döneminde Antalya ve Van ilinde yaşayan bireylerin fiziksel aktivite düzeyini araştırmaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın evreni, araştırmanın örnekleme, verileri elde ederken kullanılan veri toplama araçları, verileri toplama yöntemleri ve elde edilen veriler analiz edilirken kullanılan tekniklere dair bilgiler yer almaktadır. Çalışmanın amacı, Antalya ve Van ilinde yaşayan 20-25 yaş aralığındaki bireylerin COVID-19 sosyal izolasyon döneminde fiziksel aktiviteye katılım düzeyini incelemektir.

Çalışmaya Antalya ve Van ilinde yaşayan kadın ve erkek katılımcılar dâhil edilmiştir. Katılımcılar tesadüfi örneklem yolu ile seçilmiştir. Tesadüfi olarak seçilen katılımcıların herhangi bir sağlık sorununun olmaması kriter olarak belirlenmiştir.

Sosyo-demografik (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, maddi durum, vb.) olarak birbirinden farklı olan ve belirlenen yaş aralığındaki katılımcılara Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi uygulanmıştır. Çalışmadaki katılımcılara veri toplama araçlarına (sosyo-demografik bilgiler ve IPAQ) dair bilgiler açıklandı. Anlaşılmayan sorular tek tek izah edildi. Bütün soruların yanıtlanması sağlandı. Uygulamalar yaklaşık olarak 5-10 dakika aralığında gerçekleştirildi. Çalışmaya katılan bireylerden anket yoluyla elde edilen bilgiler oturma, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ile şiddetli aktiviteler şeklinde sınıflandırılıp harcanan aktivite süresi kaydedildi.

Çalışma Grubu

Çalışmanın evrenini, Antalya ve Van ilinde yaşayan kadın ve erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Antalya ilinde yaşayan 20-25 yaş arasındaki 75 kadın ve 75 erkek; Van ilinde yaşayan 20-25 yaş arasındaki 75 kadın ile 75 erkek araştırmanın örneklemini oluşturur. Örnekleme grubunda 150 erkek, 150 kadın toplam 300 katılımcı yer almaktadır.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada katılımcılara ait sosyo-demografik özelliklere dair bilgi formu ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kısa form (IPAQ) kullanılmıştır. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi toplam 7 sorudan oluşan ve fiziksel aktiviteye katılım düzeyini ölçen bir formdur. Fiziksel aktivite anketi 15-65 yaş aralığındaki bireylerin FAS belirlemek için geliştirilmiştir (Craig, ve ark., 2003). Fiziksel aktivite anketinin hem kısa hem de uzun şeklinde iki varyasyonu vardır. Öztürk, (2005) kısa formun geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmıştır. Ölçekte son bir hafta içinde en az 10 dakika olarak yapılan fiziksel aktivite düzeyine dair sorular bulunmaktadır. Anketteki sorularda son bir hafta içinde ve günlük olarak ne kadar fiziksel aktivite yapıldığına dair sorular bulunmaktadır. Bu sorular yoluyla katılımcıların bir haftada ne kadar şiddette aktivite yaptığı belirlenmektedir. Daha sonra elde edilen değerlermetabolik eşdeğer (MET)'e dönüştürülüp bireyin inaktif, minimal aktif ve yeterince aktif olup olmadığı aşağıdaki kriterlere göre belirlenmektedir.

- Hafif düzeydeki fiziksel aktiviteler <600 MET dakika/hafta arasında (inaktif)
- Orta düzeydeki fiziksel aktiviteler >600–3000 MET dakika/hafta arasında (minimal aktif)
- Şiddetli fiziksel aktiviteler ise >3000 MET dakika/hafta arasındadır (Yeterince aktif).

Anketin sonunda yer alan oturma soru ise skorlamayadakil edilmez. Uluslararası fiziksel aktivite anketinde verilerin analizinde yürüme MET değeri 3,3; orta şiddetli fiziksel aktivite MET değeri 4,0; şiddetli fiziksel aktivite MET değeri ise 8,0 dir. Bu değerler kullanılarak bireyin günlük ve haftalık aktivite düzeyi belirlenmektedir. Yürüme MET-dk/hafta skoru için $3,3 \times \text{yürüme dk} \times \text{yürüme gün sayısı}$; orta şiddetli fiziksel aktivite MET-dk/hafta skoru için $4,0 \times \text{aktivitenin yapıldığı dk.} \times \text{aktivitenin yapıldığı gün sayısı}$; şiddetli fiziksel aktivite MET-dk/hafta skoru için ise $8,0 \times \text{aktivitenin yapıldığı dk.} \times \text{aktivitenin yapıldığı gün sayısı}$ formülü ile bireyin fiziksel aktivite seviyesi belirlenmektedir (Öztürk, 2005).

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analiz için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Fiziksel aktivite düzeylerinin demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasında çapraz tablolardan yararlanılarak Ki-Kare analizi uygulanmıştır. Katılımcıların MET değerine ilişkin normal dağılımın incelenmesinde hem çarpıklık basıklık değerinin -2 ile +2 aralığı dışında kaldığı, hem de One Sample Kolmogorov-Smirnov testine göre normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Bu nedenle MET değerlerinin demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasında non-parametrik analizler kullanılmıştır. Katılımcıların yaşadıkları il, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu ve evlerinde spor alanı bulunması durumuna göre MET değerlerinin karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılırken, yaş gruplarına ve eğitim durumlarına göre MET değerlerinin karşılaştırılmasında Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgilerine göre frekans ve yüzdelik dağılımları

Değişken	Alt Değişken	f	%
Yaşadığı İl	Van	150	50,0
	Antalya	150	50,0
Cinsiyet	Kadın	150	50,0
	Erkek	150	50,0
Yaş Grubu	20-21 yaş	78	26,0
	22-23 yaş	66	22,0
	24-25 yaş	156	52,0
Medeni Durum	Evli	97	32,3
	Bekâr	203	67,7
Eğitim Durumu	İlköğretim	22	7,3
	Lise	122	40,7
	Üniversite	156	52,0
Gelir Durumu	Düşük	35	11,7
	Orta	265	88,3
Evinde Spor Alanı Var Mı?	Evet	174	58,0
	Hayır	126	42,0

Araştırmaya katılanların %50'si Van ilinde yaşarken, %50'si Antalya ilinde yaşamakta, %50'si kadın, %50'si erkeklerden oluşmaktadır.

Katılımcıların %26'sı 20-21 yaş grubunda, %22'si 22-23 yaş grubunda, %52'si 24-25 yaş grubunda, %32,3'ü evli, %67,7'si bekâr, %7,3'ü ilköğretim mezunu, %40,7'si lise mezunu, %52'si üniversite mezunu, %11,7'sinin gelir durumu düşük, %88,3'ü gelir durumu orta, %58'inin evinde spor alanı bulunuyorken, %42'sinin evinde spor alanı bulunmamaktadır (Tablo 1).

Tablo 2. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin yaşadıkları illere göre dağılımlarının karşılaştırılması

Yaşadığı il		Fiziksel Aktivite Düzeyi			Total
		İnaktif	Minimal Aktif	Yeterince Aktif	
Van	f	19	62	69	150
	%	12,7	41,3	46,0	100,0
Antalya	f	36	57	57	150
	%	24,0	38,0	38,0	100,0
Toplam	f	55	119	126	300
	%	18,3	39,7	42,0	100,0

$\chi^2=6,607$; $sd=2$; $p=.037$

Tablo 2 incelendiğinde, Van ilinde yaşayanların %12,7'sinin inaktif olduğu, buna karşın Antalya ilinde yaşayanların %24'ünün inaktif olduğu, Van ilinde yaşayanların %41,3'ünün minimal aktif olduğu, Antalya ilinde yaşayanların %38'inin minimal aktif olduğu, Van ilinde yaşayanların %46'sının yeterince aktif olduğu, Antalya ilinde yaşayanların %38'inin yeterince aktif olduğu görülmektedir. Van ilinde yaşayanlar Antalya ilinde yaşayanlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahiptir ve illerin arasında fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

Tablo 3.Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin evde spor alanı bulunması durumlarına göre dağılımlarının karşılaştırılması

Evde Spor Alanı Bulunuyor Mu?		Fiziksel Aktivite Düzeyi			Total
		İnaktif	Minimal Aktif	Yeterince Aktif	
Evet	f	27	58	89	174
	%	15,5	33,3	51,1	100,0
Hayır	f	28	61	37	126
	%	22,2	48,4	29,4	100,0
Toplam	f	55	119	126	300
	%	18,3	39,7	42,0	100,0

$\chi^2=14,239$; $sd=2$; $p=,001$

Tablo 3 incelendiğinde, evde spor alanı bulunanların %15,5'inin inaktif olduğu, evde spor alanı bulunmayanların %22,2'sinin inaktif olduğu, evde spor alanı bulunanların %33,3'ünün minimal aktif olduğu, evde spor alanı bulunmayanların %48,4'ünün minimal aktif olduğu, evde spor alanı bulunanların %51,1'inin yeterince aktif olduğu, evde spor alanı bulunmayanların %29,4'ünün yeterince aktif olduğu görülmektedir. Evinde spor alanı bulunanlar evinde spor alanı bulunmayanlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahiptir ve evde spor alanı bulunması durumuna göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların MET düzeylerinin evde spor alanı bulunması durumlarına göre karşılaştırılması

Evde Spor Alanı Var Mı?	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Evet	174	4820,11	5379,381	165,97	28878,00	8271,0	,000
Hayır	126	2952,36	4496,938	129,14	16272,00		

Tablo 4 incelendiğinde, evinde spor alanı bulunan katılımcıların ortalama MET değerinin evinde spor alanı bulunmayanlardan daha yüksek olduğu ve katılımcıların ortalama MET değerlerinin evlerinde spor alanı bulunması durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri yaşadıkları illere göre dağılımları karşılaştırıldığında, Van ilinde yaşayanların %12,7'sinin inaktif olduğu, buna karşın Antalya ilinde yaşayanların %24'ünün inaktif olduğu, Van ilinde yaşayanların %41,3'ünün minimal aktif olduğu, Antalya ilinde yaşayanların %38'inin minimal aktif olduğu, görülmektedir. Van ilinde yaşayanların %46'sının yeterince aktif olduğu, Antalya ilinde yaşayanların %38'inin yeterince aktif olduğu görülmektedir. Van ilinde yaşayanlar Antalya ilinde yaşayanlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahiptir ve illerin arasında fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). Antalya ilinde yaşayanların ortalama MET değerinin Van ilinde yaşayanlardan daha yüksek olduğu, ancak katılımcıların ortalama MET değerlerinin yaşadıkları illere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Van ilinde yaşayan bireylerin daha aktif olduğu görülmektedir. Van'da yaşayan katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmada böyle bir sonucun ortaya çıkmasında,

katılımcıların yaşı, eğitim seviyesi ve medeni durumun etkili olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmalarda yaş, eğitim seviyesi ve medeni durumun fiziksel aktivite seviyesini etkilediği sonuçları elde edilmiştir. Douglas ve ark. (1997) çalışmasında yaşa bağlı olarak da fiziksel aktiviteye katılım seviyesinde bir değişim gözlenmektedir. Lise kademesinden üniversiteye geçişte fiziksel aktiviteye katılımı, bir azalma görülmektedir. Kırgız ve ark. (2014)'ın üniversitedeki akademisyenlerin fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulmuştur. Araştırmanın bu bulgusunu etkileyen diğer bir faktöründe eğitim seviyesi olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmalarda eğitim seviyesi arttıkça fiziksel aktivite ve spora katılım da artmaktadır.

Aydanarış ve Akalan (2008), Ankara ilindeki 18 yaşın üzerindeki bireylerin, fiziksel aktivite ve egzersiz yaklaşımlarını incelemiştir. Araştırmanın sonucunda ise eğitim seviyesi ve fiziksel aktiviteye katılım arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit etmiştir. Bergier ve ark. (2012) yaptıkları çalışmada, eğitim düzeyi düşük olanların, fiziksel aktivite düzeylerinin de düşük olduğunu belirtmiştir. Deniz (2011), yetişkin bireylerde fiziksel aktivite seviye ile sosyoekonomik durum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada, medeni durum değişkeni ile fiziksel aktivite seviyesi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin evde spor alanı bulunması durumlarına göre dağılımları karşılaştırıldığında, evde spor alanı bulunanların %15,5'inin inaktif olduğu, evde spor alanı bulunmayanların %22,2'sinin inaktif olduğu, evde spor alanı bulunanların %33,3'ünün minimal aktif olduğu, evde spor alanı bulunmayanların %48,4'ünün minimal aktif olduğu, evde spor alanı bulunanların %51,1'inin yeterince aktif olduğu, evde spor alanı bulunmayanların %29,4'ünün yeterince aktif olduğu görülmektedir. Evinde spor alanı bulunanlar evinde spor alanı bulunmayanlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahiptir ve evde spor alanı bulunması durumuna göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Evinde spor alanının bulunan katılımcıların ortalama MET değerinin evinde spor alanı bulunmayanlardan daha yüksek olduğu ve katılımcıların ortalama MET değerlerinin evlerinde spor alanı bulunması durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Araştırmada böyle bir sonucun çıkmasını kişilerin gelir durumundan kaynaklandığı söylenebilir. Maddi olarak iyi durumda olan bireylerin kendilerine özgü spor alanları yaratma durumunun daha yüksek olduğu söylenebilir. Gelir durumunun fiziksel aktiviteye katılım seviyesini etkilediğine dair çalışmalar mevcuttur. Eyer (2003)'in çalışmasında gelir seviyesi ile fiziksel aktivite seviyesi arasında anlamlı ilişkiye rastlamıştır.

Bu araştırmada, Antalya ve Van ilinde yaşayan, 20-25 yaş arasındaki bireylerin COVID-19 sosyal izolasyon döneminde fiziksel aktiviteye katılım düzeyi incelenmiştir. Sonuç olarak çalışmaya Antalya ilinde 75 erkek 75 kadın; Van ilinde 75 erkek 75 kadın toplam 300 katılımcı katılmıştır. Fiziksel aktivite ve MET düzeyi; yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaşanan şehir ve gelir durumu ve evde spor alanının varlığı gibi değişkenlerle incelenmiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında yaş ile MET değeri ve fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Çalışmada, fiziksel aktivite ile cinsiyet değişkeni karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir. Fakat çalışmada erkek bireylerin, MET değerlerinin kadın bireylere göre daha fazla olduğu ama aradaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır. Katılımcıların medeni durumuna bakıldığında, Medeni durum

ve MET değerleri ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıŐtır. Çalışmada eğitim durumu ile MET değeri ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiye bakıldığında aradaki farkın anlamlı olmadığı ifade edilmiştir. Katılımcıların gelir durumuna bakıldığında fiziksel aktivite ve MET değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıŐtır.

Őehirlerin fiziksel aktivite ve MET değerlerine bakıldığında, Van ilinde yaşayanlar Antalya ilinde yaşayanlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahiptir ve illerin arasında fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Van ve Antalya ilinden katılımcıların MET değerleri arasında istatistiki olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Evinde spor alanı bulunan bireylerin, fiziksel aktivite ve MET değerli anlamlı farklılık göstermiŐtir.

Bütün sonuçlar bir arada değerlendirildiğinde, yaşanılan Şehir ile Fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Evinde spor alanı bulunan bireylerin fiziksel aktivite ve MET değerli anlamlı farklılık göstermiŐtir. Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda çalıŐmayla paralel bazı öneriler aŐaęıda sunulmuŐtur:

- Fiziksel aktivite konusunda yapılacak olan araŐtırmalar için birden fazla değişken kullanılabilir. Böylece fiziksel aktiviteyi etkileyen birçok unsur bir arada düŐünülebilir.
- Gerekli kamu kuruluŐları tarafından topluma, fiziksel aktivitenin faydaları hakkında çalışmalar yapılabilir. İnsanların fiziksel olarak hareket edebileceği alanlar oluŐturularak aktif olmaları sağlanabilir. Bu yüzden gelecek için daha sağlıklı bir toplum yapısı oluşturulabilir.
- Fiziksel aktiviteyi engelleyen parametreler bir arada düŐünülerek, aktivite için yeterli zamanın ayrılması konusunda bir plan yapılabilir. İnsanların ev ve meslek hayatının sorumlulukları, serbest zaman boyutunda sorunlar yaratabilir. Bundan dolayı daha çok serbest zaman oluŐturabilmek için ev ve iŐ hayatında ortak paydaŐlarla iŐ bölümü yapılabilir.
- Yaşanılan coğrafyanın iklim özelliklerinden faydalanarak, özellikle iklim Őartlarının yeterince uygun olduğu zamanlarda fiziksel olarak aktif olunabilir. Türkiye coğrafyasında dört mevsim Őartlarının da yaŐandığı söylenebilir. Bazı illerde güneŐli gün sayısı bölgeden bölgeye çok farklılık gösterir. Bu gibi avantaja sahip olan insanlar, halka açık rekreasyon alanlarını daha fazla kullanarak fiziksel aktivite seviyelerini arttırabilirler.
- Fiziksel aktivitenin eğitim seviyesinden etkilendiği bilindiği için özellikle ilköğretimden itibaren fiziksel hareketliliğin avantajları, sağlık açısından faydaları ve hastalığa karŐı koruyucu bir etkisinin olduğu programlar yoluyla okul çatısı altında aktarılabilir.
- Gelir seviyesinin fiziksel aktiviteyi arttırdığı bilinerek iyi durumda olan kiŐiler, genelde spor salonu veya fitnes meknlarını tercih ederek daha fazla aktif kalmaktadır. Spor ve aktiviteyi toplumun geneline yaymak için valilik ve belediye tarzı kuruluŐlarla koordineli bir Őekilde halkın yararlanabileceği spor salonları ve aktivite merkezleri oluşturulabilir.
- Kadın bireylerin erkek bireylere göre aktivite düzeylerinin daha düşük olduğu bilinerek, kadınların sorumluluk alanları paylaŐılarak daha fazla serbest zaman

oluşturulabilir. Bu sayede kadınlar, aktivite düzeyini arttırmak için yeterli zamana sahip olma şansını elde edebilirler.

KAYNAKLAR

- Aydanarığ, A. S. Y., Akalan, C. (2008). *Ankara ilinde yaşayan 18 yaş üstü bireylerin egzersiz ve fiziksel aktiviteye yaklaşımlarının belirlenmesi*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Baltacı, G., Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*. Klasmat Matbaacılık ve Yayınevi, Ankara.
- Bergier, J., Kapka-Skrzypczak, L., Bilinski, P., Paprzycki, P., Wojtyla, A. (2012). Physical activity of Polish adolescents and young adults according to IPAQ: a population based study. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 19(1), 109-115.
- Borg, G. (2004). Anstrengungsempfinden und körperliche Aktivität. *Deutsches Ärzteblatt*, 101(15), 1016-1021.
- 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.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Deniz, M. (2011). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile sosyoekonomik durum arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Douglas, K. A., Collins, J. L., Warren, C., Kann, L., Gold, R., Clayton, S., Kolbe, L. J. (1997). Results from the 1995 national college health risk behavior survey. *Journal of American College Health*, 46(2), 55-67.
- Eyler, A. A. (2003). Personal, social, and environmental correlates of physical activity in rural Midwestern white women. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3), 86-92.
- Kırgız, C., Şenel, Ö., Sever, O., Arslanoğlu, E. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksek okullarında görev yapan öğretim elemanlarının yaşam kalitelerinin incelenmesi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 1-6.
- Lee, I. M., Skerrett, P. J. (2001). Physical activity and all-cause mortality: what is the dose-response relation? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6; SUPP), S459-S471.
- Özer, K. (2005). *Fiziksel uygunluk*. Nobel Yayın Dağıtım. Basım 5
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim- öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.