



## Yozgat Bozok Üniversitesi'nde Yer Alan Akademik ve İdari Personelin VKİ, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi\*

Ömer Faruk BULUTER<sup>1</sup>, Ali ÖZKAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-8748-7373>

<sup>2</sup>Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-2859-02824>

### To cite this article/ Atf için:

Bulutur, Ö. F., ve Özkan, A. (2023). Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan akademik ve idari personelin VKİ, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 101-115.

### Özet

Bu çalışma Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan akademik ve idari personelin VKİ, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan toplam 201 idari, 147 akademik personel gönüllü olarak katılmıştır. Akademik ve idari personelin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemede "Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi kısa formu kullanılırken, sağlıklı yaşam davranışlarının belirlenmesinde "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği" kullanılmıştır. Akademik ve idari personelin toplam fiziksel aktivite düzeyi açısından minimumu aktif grupta yer alırken, sağlıklı yaşam biçimi toplam puan açısından da orta düzeyde sayılabilecek bir puana sahip oldukları bulunmuştur. Yapılan Pearson Çarpımlar Moment Korelasyon analizi sonucunda araştırmaya katılan personelin fiziksel aktivite düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı arasında ilişki bulunurken yapılan Bağımsız Örneklerde T-Test sonuçları akademik, idari personelin ve kadın akademik, idari personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p < .05$ ). Bu değişkenlerin dışında akademik ve idari personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki diğer değişkenlerde böyle bir fark bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Sonuç olarak akademik ve idari personelin sağlıklı yaşam biçimleri ve fiziksel aktivite düzeylerinin orta düzeyde olduğu bulunurken VKİ kapsamında ele alındığında ise kilolu kategorisinde yer aldıkları görülmüştür. Ayrıca çalışmadaki bulgular akademik ve idari personelin fiziksel aktivite düzeylerinde sağlıklı yaşam davranışlarının etkin olduğu söylenebilir.

**Anahtar kelimeler:** Akademik-İdari Personel, Sağlıklı Yaşam Biçimi, Fiziksel Aktivite

\* Bu çalışma, TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı tarafından desteklenmiştir.

# Determination of the BMI, Healthy Lifestyle Behaviors and Physical Activity Levels of Academic and Administrative Staff in Yozgat Bozok University

## Abstract

The purpose of the present study was to determination of the BMI, healthy lifestyle behaviors and physical activity levels of academic and administrative staff in Yozgat Bozok University. 201 administrative, 147 academic staff in Yozgat Bozok University participated in this study voluntarily. In the study, the short form of International Physical Activity was used for the determination of physical activity level. For the determination of healthy lifestyle behaviors Health Promotion Lifestyle Profile Questionnaire was used. While the minimum of the academic and administrative staff was in the active group in terms of total physical activity level, it was found that they had a moderate score in terms of healthy lifestyle total points. As a result of the Pearson Product Moment Correlation analysis indicated significant correlations between physical activity level and the healthy lifestyle behavior of the personnel participating in the research. Independent Samples T-Test indicated significant difference in healthy lifestyle behaviors of academic, administrative staff and female academic, administrative staff ( $p<.05$ ). There was no significant difference in healthy lifestyle behaviors of academic and administrative staff in other variables( $p>.05$ ). As a result, it was seen that the healthy lifestyles and physical activity levels of the academic and administrative staff were at a moderate level, but when considered within the scope of BMI, they were in the overweight category. And also the findings of the present study indicated that healthy lifestyle behaviors were indicator of physical activity level of academic and administrative staff in Yozgat Bozok University.

**Keywords:** Academic-Administrative Staff, Healthy Lifestyle Behaviors, Physical Activity Levels

## GİRİŞ

Fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk sağlık üzerine olan olumlu etkileri dünyanın değişik bölgelerindeki pek çok ülkede yapılan çeşitli araştırmalarla saptanmasına karşın, hareketsiz yaşam alışkanlığı önemli bir halk sağlığı sorunu olarak güncelliğini devam ettirmektedir. Modern yaşam tarzı ve sosyo-kültürel yapıdaki değişim insanlığı fiziksel aktiviteye daha az gereksinim duyar hale getirmiştir. Buda sedanter yaşam tarzını ortaya çıkarmıştır. Bilindiği gibi sedanter bir yaşam; koroner arter hastalıkları, hipertansiyon, obezite, tip II diyabet, bazı kanser tipleri, osteoporoz gibi kronik hastalıkların gelişiminde bir risk faktörü olarak tanımlanmaktadır (Özkan, 2021). Günlük yaşamda fiziksel hareketsizliği içeren bir yaşam tarzı, sakatlık ve mortalite açısından önemli rol oynamaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin farklı kronik hastalıkları önleyebileceği veya geciktirebileceği gerçeği günümüzde iyi anlaşılmıştır (ACSM, 1998). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ile koroner arter hastalıkları, kardiyovasküler hastalıklar, bazı kanser tipleri, tip 2 diyabet ve osteoporoz gibi sağlık problemlerinin oluşma riskini azaltılabilmektedir (Turkmen, Özkan, Kul ve Bozkus, 2015) Bilindiği gibi sağlıklı yaşam hayatın gereklerinden ve olmasa olmazlarındandır. Kişilerin bilinçli hale gelmesi ve etrafindakileri yönlendirmesi açısından önemli bir unsurdur. Öğrencilerin hayatında ailesinden sonra hayatlarındaki kararları vermelerinde öğretmenlerinin yönlendirmeleri zaman zaman kişilerin hayatlarında kalıcı bir etki bırakmaktadır. Bu anlamda öğretmenlerin ya da öğretmenlerin bildikleri gerçekleri ve doğruları öğrencilere yansıtmasını kalıcı bir etki bırakır. Bu anlamda öğretmenlerin sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite boyutlarını bilmesi ve uygulaması öğrencilere örnek teşkil edebilmektedir. Bu da öğrencilerin öğretmenleri tarafından sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite anlamında bilinçlendirilmesinde fayda sağlayabilmektedir (Özkan, Bozkuş, Özkan ve Kayıhan, 2021).

Bu çalışma bu bağlamda üniversitede genellikle masa başı diye tabir edeceğimiz tarzda bir çalışma kültürüne sahip idari görev yapan personeller ve akademik personel hareketsiz bir iş

yaşamı sergilemesinden yola çıkılmıştır. Bu anlamda kişilerin bilinçli hale gelmesi kişinin fiziksel aktivitesini artırması, sağlıklı olması ve sağlıklı yaşam davranışı sergilemesi kişinin yaşam kalitesini artırmaktadır. Bu çalışmaya katılan personelin hayatında fiziksel aktivitenin alışkanlık haline getirilmesi ileriki yıllarda daha sağlıklı bir yaşamın temellerini oluşturacaktır. Bu anlamda bu çalışmada yer alan akademik ve idari personelin sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite boyutlarını bilmesi ve uygulaması yaşam kalitesi açısından kişilere avantaj sağlayacaktır (Bozkuş, Türkmen, Kul, Özkan, Öz ve Cengiz, 2013). Ayrıca literatür taraması yapıldığında fiziksel aktivite (Altıntaş, Aşçı, Kin-İşler, Güven-Karahan, Kelecek, Özkan, Kara, 2014) ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının genellikle öğrenciler (Özkan, 2015; Turkmen, Kul, Öcalan, Özkan, Bozkuş, 2013) ve sağlık personeli üzerinde çalışıldığı diğer sektör çalışanlarda (Özkan, Bozkuş, Kul, Türkmen, Öz ve Cengiz, 2013). ve üniversite akademik ve idari personeli hakkında ise sınırlı sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir (Turkmen vd., 2015). Çalışmamız üniversiteler gibi insanların toplu bir şekilde bir arada bulunduğu kurumlarda çalışan akademik ve idari personelin fiziksel aktivite durumlarının tespiti ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanlarının belirlenmesinin farkındalık oluşturulması, idari ve akademik personelin sağlığı açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışmamız COVID-19 salgın dönemin hemen sonrasında yapılması ve daha önce Yozgat ilinde yapılmamasıyla literatürde bulunan çalışmalardan özgündür. Literatüre bakıldığında Yozgat Bozok Üniversitesindeki akademik ve idari personele yapılmış fiziksel aktivite programı bulunmaması ve buradan elde edilecek değerler doğrultusunda üniversite yönetimine gerekli fakülte, yüksekokul ve meslek yüksekokuluna bilgi verilerek inaktif bireylerin daha aktif hale getirilmesi düşünülmektedir. Bu bağlamda dizayn edilen bu çalışma akademik ve idari personelin sağlıklı bir yaşam sürmesini sağlayıcı etkinliklerin kalıcı hale getirilmesi ve yaşamına adapte edilmesi, bu davranışları sergilemesi çevresine, aile bireylerine örnek olacak ve toplumun sağlıklı yaşlanmasında destek olacaktır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, üniversite akademik ve idari personelin VKI, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesidir.

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Modeli**

Üniversite akademik ve idari personelin VKI, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenerek durum tespitinin yapılacağı, değişkenler arasındaki ilişkilerin ve farkların değerlendirileceği bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

### **Çalışma Grubu**

Bu çalışmaya Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan 201 idari, 147 akademik personel gönüllü olarak katılmıştır. Ayrıca tüm katılımcılar çalışmaya gönüllü olarak katılmışlar. Çalışmaya katılmak isteyen tüm katılımcılara anket uygulamaları yüz yüze yapılmıştır. Bu anketlerin yapılabilmesi için Yozgat Bozok Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından 24.06.2022 tarih ve 34/40 Sayı/Karar nosu ile etik kurul izni alınmıştır.

## Veri Toplama Aracı

2021-2022 bahar dönemi başında, Yozgat Bozok Üniversitesi Rektörlüğü'nden gerekli izinler alınarak, Yozgat Bozok Üniversitesi'nde görev yapan akademik ve idari personellere uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgilerden oluşan anket formuyla birlikte Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği ve Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi kullanılmıştır.

**Vücut Kitle İndeksinin Belirlenmesi:** Kilonun durumunu saptamak için çoğunlukla vücut kütle indeksinden (VKİ) yararlanılır. Beden kütle indeksi, vücut ağırlığının boyun karesine bölünmesiyle elde edilir.

$$(VKİ) (kg/m^2) = \text{Vücut Ağırlığı}(kg) / \text{Boy (m)}^2$$

**Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği:** Sağlıklı yaşam biçimi ölçeği 1987 yılında Walker, Sechrist ve Pender tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkiye'de geçerlik ve güvenirlik çalışması 1997 yılında Esin tarafından yapılmıştır. Toplam 48 maddeden oluşan likert tipi, 4 dereceli ölçeğin bütün maddeleri olumludur. Ayrıca ölçeğin 6 alt boyutu vardır. Alt boyutları; kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu, egzersiz, beslenme, kişilerarası destek ve stres yönetimi. Her bir alt boyut bağımsız olarak tek başına kullanılabilir. Ölçeğin tümünün puanı sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanını verir.

\* Kendini gerçekleştirme alt boyutu; bireyin yaşam amaçlarını, bireysel olarak kendini geliştirme yeteneğini ve kendini ne derece tanıdığını ve memnun edebildiğini belirler.

\* Sağlık sorumluluğu alt boyutu; Bireyin kendi sağlığı üzerindeki sorumluluk düzeyini, sağlığına ne düzeyde katıldığını belirler.

\* Egzersiz alt boyutu; sağlıklı yaşamın değişmez bir ögesi olan egzersiz uygulamalarının birey tarafından ne düzeyde uygulandığını gösterir.

\* Beslenme alt boyutu; bireyin öğünlerini seçme ve düzenleme, yiyecek seçimlerindeki değerleri belirler.

\* Stres yönetimi alt boyutu; bireyin stres kaynaklarını tanıma düzeyini ve stres kontrol mekanizmalarını belirler.

Ölçekteki sorular, bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak, sağlığını geliştiren davranışlarını ölçer. Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireyin belirtilen sağlık davranışlarını yüksek düzeyde uyguladığını gösterir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin tüm maddeleri olumludur. Ayrıca yukarıda ifade edildiği gibi işaretleme 4 likert tipli ölçek üzerinde yapılır. 'hiçbir zaman' yanıtı için 1 'bazen' yanıtı için 2 'sık sık' yanıtı için 3 'düzenli olarak' yanıtı için 4 puan verilir. Ölçeğin tamamı için en düşük puan 48, en yüksek puan 192'dir. Ölçeğin alt boyutları farklı madde sayısından oluşmuştur. Alt grupların madde sayıları ve madde numaraları aşağıda gösterilmiştir.

1. Kendini gerçekleştirme alt boyutu 13 maddeden oluşur. En düşük puan 13, en yüksek puan 52'dir (3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44 ve 48. maddeler).
2. Sağlık sorumluluğu alt boyutu 10 maddeden oluşur. En düşük puan 10, en yüksek puan 40'tır (2,7,15,20,28,32,33,42,43,46. maddeler).
3. Egzersiz alt boyutu 5 maddeden oluşur. En düşük puan 5, en yüksek puan 20'dir (4,13,22,30,38. maddeler).

4. Beslenme alt boyutu 6 maddeden oluşur. En düşük puan 6, en yüksek puan 24'tür (1,5,14,19,26, 35. Maddeler).
5. Kişiler arası destek ve stres yönetimi alt boyutu 7 maddeden oluşur. En düşük puan 7, en yüksek puan 28'dir (10,18,24,25,31,39,47. maddeler).
6. Stres yönetimi alt boyutu 7 maddeden oluşur. En düşük puan 7, en yüksek puan 28'dir (6,14,27,36,40,41,45. maddeler).

**Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi:** Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ) Dr. Micheal Booth (Sidney-Avustralya) tarafından 1996 yılında, toplumun sağlık ve fiziksel aktivite düzeylerini ve bunların arasındaki ilişkisini incelemek için tasarlanmıştır. Bunu takiben Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Grubu bu ankete dayanarak IPAQ'ı geliştirmişlerdir. IPAQ, yetişkinlerin fiziksel aktivite ve sedanter hayat biçimlerini tespit etmek için kısa ve uzun form şeklinde tasarlanmıştır. 1998-1999, 6 kıtada bulunan toplam 12 ülke ve 14 araştırma merkezinde IPAQ test-retest yöntemiyle güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalar neticesinde IPAQ fiziksel aktiviteyi belirlemek için güvenilir ve geçerli bir yöntem olduğu açıklanmıştır (Atenz, 2001). Ölçeğin Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2005 yılında Öztürk tarafından yapılmıştır (Öztürk, 2005). Anket 4 ayrı bölüm ve toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Anket, 18-69 yaşları arasındaki yetişkinlere uygulanması tavsiye edilmektedir. Anket son 7 günde en az 10 dk yapılan FA ile ilgili sorular içermektedir. Ankette son haftada kaç gün ve her bir gün için ne kadar süre ile a) Ağır fiziksel aktiviteler (AFA), b) Orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler (OFA), c) Yürüyüş yapıldığını belirlenmektedir (Y). Son soruda ise günlük olarak hareket etmeden (oturarak, yatarak vs) harcanan zaman belirlenmektedir. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için MET yöntemiyle yapılmaktadır. 1 MET=3,5 ml/kg/dk. İstirahat halinde iken her kişi bir kg başına bir dakikada 3,5 ml oksijen tüketmektedir. IPAQ'ta, AFA= 8.0 MET, OFA = 4.0 MET, Y=3.3 MET olarak harcadığını kabul edilmektedir. Her bir kişinin haftada kaç gün ve ne kadar süre ile AFA, OFA ve Y yaptığını tespit ederek bu üç farklı fiziksel aktiviteden harcanan toplam MET miktarı hesaplanmaktadır.

### **Verilerin Analizi**

Katılımcılardan elde edilen tüm veriler için tanımlayıcı istatistik (ortalama ve standart sapma) uygulanmıştır. Elde edilen VKI, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analiziyle belirlenirken sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile fiziksel aktivite düzeylerinin kadın ya da erkek olup olmamasının kıyaslanmasında bağımsız iki örnek T-test yöntemi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel işlemler windows altında çalışan SPSS paket programında yapılmış ve yanılma düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

### **BULGULAR**

Bu çalışmada Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan akademik ve idari personelin VKI, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenerek durum tespitinin yapılacağı ve değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amaç edinilmiştir. Bu bağlamda Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan akademik ve idari personelin sağlıklı

yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinden elde edilen verilere tanımlayıcı istatistik yapılmıştır.

### Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Çalışmanın örnekleminde yer alan Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan 169 kadın (%48,56) ve 179 (%51,44) erkek olmak üzere toplam 348 akademik ve idari personelden oluşmaktadır. Bu örneklemin ise 201 (%57.75) idari ve 147 (%42.25) akademik olmak üzere toplam 348 personel çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır.

Çalışmaya katılan Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan akademik ve idari personelin vücut kompozisyonu değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan akademik ve idari personelin vücut kompozisyonu değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri

	Yaş (yıl)	Vücut Ağırlığı(kg)	Boy (cm)	VKİ (kg/m <sup>2</sup> )
Akademik ve İdari Personel (n=348)	36.56±7.74	73.92±15.72	169.70±8.66	25.51±4.31
Kadın Akademik ve İdari Personel (n=169)	34.46±7.19	63.13±11.46	162.94±5.80	23.80±26.91
Erkek Akademik ve İdari Personel (n=179)	38.54±7.73	82.72±13.03	175.22±6.40	26.91±3.80
Akademik Personel (n=147)	37.50±7.31	69.93±21.29	169.30±8.65	23.98±5.14
İdari Personel (n=201)	35.89±7.98	74.22±15.25	169.75±8.68	25.63±4.23
Kadın Akademik Personel (n=80)	35.86±6.49	55.75±11.60	163.56±6.59	20.78±3.60
Kadın İdari Personel (n=89)	33.26±7.55	63.79±11.28	162.88±5.76	29.07±4.27
Erkek Akademik Personel (n=67)	39.43±7.65	86.14±18.05	175.86±5.45	27.63±4.17
Erkek İdari Personel (n=112)	37.99±7.73	82.51±12.72	175.18±6.48	26.87±3.79

VKİ: Vücut Kitle İndeksi, kg: kilogram, cm: santimetre, m<sup>2</sup>:metrekare

Tablo 1'de görüldüğü gibi Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan akademik ve idari personelin yaşları incelendiğinde erkek akademik personelin diğer gruplara göre daha yaşlı olduğu görülmekteyken kadın idari personelin yaşları en düşüktür. Akademik personellerin yaşları da idari personele göre daha yüksekken her iki grupta kadınların yaşları erkeklere göre daha düşüktür. Boylar ve kilolar ele alındığında ise erkeklerin kadınlara göre daha kilo ve uzun oldukları görülmektedir. Ayrıca akademik personellerin VKİ, 23.98± 5.14kg/m<sup>2</sup> olarak bulunurken erkek akademik personellerinde VKİ 27.63±4.17kg/m<sup>2</sup> olarak bulunmuştur. İdari personeller ele aldığımızda ise kadın idari personellerin VKİ, 29.07±4.27kg/m<sup>2</sup>olarak bulunurken erkek idari personellerin VKİ, 26.87±3.79 kg/m<sup>2</sup> olarak bulunmuştur. VKİ, vücut kütlelerinin (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır. Yetişkinlerde VKİ ile toplam vücut yağı arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Sağlık otoriteleri, VKİ değerlerini, normal kilolu, fazla kilolu ve obez şeklinde gruplara ayırmışlardır. Bu sınıflamadan yola çıkarak hem erkek, hem de kadın akademik-idari personelinin normal kilolu kategorisinde yer almışlardır.

Çalışmaya katılan Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan idari personelin fiziksel aktivite düzeylerinin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.** Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan idari personelin fiziksel aktivite düzeyleri ortalama ve standart sapma değerleri

	Y (3.3 MET)	OFA(4.0 MET)	AFA (8.0MET)	TOPLAM
<b>İdari Personel (n=201)</b>	1281	264.98	282.55	1829.4
<b>Kadın İdari Personel (n=89)</b>	1165.2	191.24	253.39	1609.8
<b>Erkek İdari Personel (n=112)</b>	1374.5	323.57	305.71	2003.8

Orta Düzey  
(600-3000MET-dk/hf)

Tablo 2.'de kadın ve erkek idari personele ait haftalık şiddetli ve orta düzey fiziksel aktivite ile yürüme süreleri yer almaktadır. Erkeklerin ağır (şiddetli) fiziksel aktivite süreleri ve toplam fiziksel aktivite süreleri yüksek bulunurken kadınların yürüme ve orta dereceli fiziksel aktivite süreleri daha yüksek bulunmuştur.

Çalışmaya katılan Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan akademik personelin fiziksel aktivite düzeylerinin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 3.'de verilmiştir.

**Tablo 3.** Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan akademik personelin fiziksel aktivite düzeyleri ortalama ve standart sapma değerleri

	Y (3.3 MET)	OFA(4.0 MET)	AFA (8.0MET)	TOPLAM
<b>Akademik Personel (n=147)</b>	869.44	281.55	398.86	1549.7
<b>Kadın Akademik Personel (n=80)</b>	991.65	356.85	322	1670.5
<b>Erkek Akademik Personel (n=67)</b>	723.29	191.64	490.63	1405.6

Orta Düzey  
(600-3000MET-dk/hf)

Tablo 3.'de kadın ve erkek Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan akademik personele ait haftalık şiddetli ve orta dereceli fiziksel aktivite ile yürüme süreleri yer almaktadır. Erkeklerin ağır şiddetli fiziksel aktivite süreleri ve orta şiddetli fiziksel aktivite süreleri ile toplam fiziksel aktivite süreleri yüksek bulunurken kadınların yürüme süreleri daha yüksek bulunmuştur.

Çalışmaya katılan Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan idari personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışı ortalama ve standart sapma değerleri tablo 4.'de verilmiştir.

**Tablo 4.** Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan idari personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışı ortalama ve standart sapma değerleri

	İdari Personel (n=201)	Kadın İdari Personel (n=89)	Erkek İdari Personel (n=112)
<b>Kendini gerçekleştirme</b>	34.68 ± 7.77	35.12 ± 7.74	34.33 ± 7.80
<b>Sağlık sorumluluğu</b>	23.24 ± 6.05	23.83 ± 6.10	22.79 ± 6.00
<b>Egzersiz</b>	9.81 ± 3.52	9.73 ± 3.40	9.87 ± 3.62
<b>Beslenme</b>	16.36 ± 3.34	16.51 ± 3.15	16.24 ± 3.50
<b>Kişiler arası destek</b>	19.07 ± 3.74	19.22 ± 3.53	18.55 ± 3.91
<b>Stres yönetimi</b>	16.99 ± 4.06	17.11 ± 3.92	16.89 ± 4.18
<b>Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı</b>	120.49 ± 22.33	121.88 ± 21.45	119.39 ± 23.04

Tablo 4.'de Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan idari personele ait sağlıklı yaşam biçimi davranışı puanları yer almaktadır. Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan idari personelin

sağlıklı yaşam biçimi davranışı puan ortalaması 120 bulunurken ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 192'dir. Buna istinaden alınan puanın ortalama olarak 72 puan daha düşük olduğu görülmektedir. Kendini gerçekleştirme alt boyutunda en yüksek puan 52 iken bu çalışmaya katılan idari personel 34 puan almıştır. Sağlık sorumluluğu alt boyutunda en yüksek puan 40 iken bu çalışmaya katılan idari personel 23 puan almıştır. Egzersiz alt boyutunda en yüksek puan 20 iken bu çalışmaya katılan idari personel 9 puan almıştır. Beslenme alt boyutunda en yüksek puan 24 iken bu çalışmaya katılan idari personel 16 puan almıştır. Kişiler arası destek alt boyutunda en yüksek puan 28 iken bu çalışmaya katılan idari personel 19 puan almıştır. Stres yönetimi alt boyutun en yüksek puan 28 iken bu çalışmaya katılan idari personel 16 puan almıştır.

Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan kadın idari personelin kendini gerçekleştirme alt boyutunda, sağlık sorumluluğu alt boyutunda, beslenme alt boyutunda, kişiler arası destek alt boyutunda, stres yönetimi alt boyutunda ve sağlıklı yaşam biçimi davranışı puanlarında kadın idari personelin daha yüksek puanlara sahip oldukları görünürken egzersiz alt boyutunda daha yüksek değerlere sahip olduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılan Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan akademik personele ait sağlıklı yaşam biçimi davranışı ortalama ve standart sapma değerleri tablo 5'de verilmiştir.

**Tablo 5.** Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan akademik personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışı ortalama ve standart sapma değerleri

	Akademik Personel (n=147)	Kadın Akademik Personel (n=80)	Erkek Akademik Personel (n=67)
<b>Kendini gerçekleştirme</b>	35.29 ± 5.88	39.37 ± 5.44	37 ± 6.16
<b>Sağlık sorumluluğu</b>	24.30 ± 6.23	25.96 ± 6.40	22.32 ± 5.45
<b>Egzersiz</b>	10.80 ± 3.21	11.05 ± 3.16	10.52 ± 3.27
<b>Beslenme</b>	17.72 ± 3.27	18.46 ± 3.20	16.85 ± 3.15
<b>Kişiler arası destek</b>	20.28 ± 3.33	21.05 ± 3.28	19.37 ± 3.17
<b>Stres yönetimi</b>	17.61 ± 3.39	18.25 ± 3.30	16.86 ± 3.37
<b>Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı</b>	129.0 ± 19.14	134.24 ± 17.97	122.94 ± 18.87

Tablo 5'de kadın ve erkek akademik personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışı puanları yer almaktadır. Akademik personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışı puan ortalaması 129 bulunurken ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 192'dir. Buna istinaden alınan puanın ortalama olarak 63 puan daha düşük olduğu görülmektedir. Kendini gerçekleştirme alt boyutunda en yüksek puan 52 iken bu çalışmaya katılan akademik personel 35 puan almıştır. Sağlık sorumluluğu alt boyutunda en yüksek puan 40 iken bu çalışmaya katılan akademik personel 24 puan almıştır. Egzersiz alt boyutunda en yüksek puan 20 iken bu çalışmaya katılan akademik personel 10 puan almıştır. Beslenme alt boyutunda en yüksek puan 24 iken bu çalışmaya katılan akademik personel 17 puan almıştır. Kişiler arası destek alt boyutunda en yüksek puan 28 iken bu çalışmaya katılan akademik personel 20 puan almıştır. Stres yönetimi alt boyutun en yüksek puan 28 iken bu çalışmaya katılan akademik personel 17 puan almıştır. Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan kadın akademik personelin kendini gerçekleştirme alt boyutunda, sağlık sorumluluğu alt boyutunda, beslenme alt boyutunda, kişiler arası destek alt boyutunda, egzersiz alt boyutunda, stres yönetimi alt boyutunda ve sağlıklı yaşam biçimi davranışı puanlarında kadın idari personelin daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmektedir.



## Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi Bulguları

Bu çalışmaya katılan Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan akademik ve idari personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenerek durum tespitinin yapılacağı ve değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amaç edinilmiştir. Bu bağlamda değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi kullanılarak belirlenmiştir. Çalışmanın örnekleminde yer alan Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan akademik ve idari personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiler tablo 6.'da verilmiştir.

**Tablo 6.** Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan akademik ve idari personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi

	Y	OFA	AFA	Toplam
VKI	NS	NS	NS	NS
Kendini gerçekleştirme	NS	NS	NS	NS
Sağlık sorumluluğu	NS	NS	NS	NS
Egzersiz	NS	.143**; <i>p</i> =008	.265**; <i>p</i> =000	.176**; <i>p</i> =001
Beslenme	NS	NS	NS	NS
Kişiler arası destek	NS	NS	NS	NS
Stres yönetimi	NS	.117**; <i>p</i> =019	.120**; <i>p</i> =026	.113**; <i>p</i> =036
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı	NS	NS	NS	NS

Tablo 6'da Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan akademik ve idari personelin OFA, AFA ve toplam fiziksel aktivite düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışların egzersiz ve stres yönetimi alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

**Tablo 7.** Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan akademik personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi

	Y	OFA	AFA	Toplam
VKI	NS	NS	NS	NS
Kendini gerçekleştirme	NS	NS	NS	NS
Sağlık sorumluluğu	NS	NS	NS	NS
Egzersiz	NS	.166**; <i>p</i> =044	.168**; <i>p</i> =042	.181**; <i>p</i> =029
Beslenme	NS	NS	NS	NS
Kişiler arası destek	NS	NS	NS	NS
Stres yönetimi	NS	.179**; <i>p</i> =030	NS	NS
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı	NS	NS	NS	NS

Tablo 7'de Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan akademik personelin OFA, AFA ve toplam fiziksel aktivite düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışların egzersiz alt boyutu arasında ve OFA ile stres yönetimi alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

**Tablo 8.** Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan idari personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi

	Y	OFA	AFA	Toplam
VKI	NS	NS	NS	NS
Kendini gerçekleştirme	NS	NS	NS	NS
Sağlık sorumluluğu	NS	NS	NS	NS
Egzersiz	NS	NS	.352**; <i>p</i> =000	.189**; <i>p</i> =007
Beslenme	NS	NS	NS	NS
Kişiler arası destek	NS	NS	.143**; <i>p</i> =043	NS
Stres yönetimi	NS	NS	.146**; <i>p</i> =039	NS
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı	NS	NS	.156**; <i>p</i> =027	NS

Tablo 8’de Yozgat Bozok Üniversitesi’nde yer alan idari personelin AFA ile sağlıklı yaşam biçimi davranışların egzersiz, kişiler arası destek, stres yönetimi alt boyutunda, sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunurken toplam fiziksel aktivite düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışların egzersiz alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

**Tablo 9.** Yozgat Bozok Üniversitesi’nde yer alan kadın akademik personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi

	Y	OFA	AFA	Toplam
VKI	NS	NS	NS	NS
Kendini gerçekleştirme	NS	NS	NS	NS
Sağlık sorumluluğu	NS	NS	NS	NS
Egzersiz	NS	NS	NS	NS
Beslenme	-.257*;p=022	NS	NS	NS
Kişiler arası destek	NS	NS	NS	NS
Stres yönetimi	NS	NS	NS	NS
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı	NS	NS	NS	NS

Tablo 9’da Yozgat Bozok Üniversitesi’nde yer alan kadın akademik personelin yürüyüş ile beslenme alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

**Tablo 10.** Yozgat Bozok Üniversitesi’nde yer alan erkek akademik personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi

	Y	OFA	AFA	Toplam
VKI	NS	NS	NS	NS
Kendini gerçekleştirme	NS	NS	NS	NS
Sağlık sorumluluğu	NS	NS	NS	NS
Egzersiz	NS	NS	NS	NS
Beslenme	NS	NS	NS	NS
Kişiler arası destek	NS	NS	NS	NS
Stres yönetimi	NS	.304*;p=012	.270*;p=027	.291*;p=017
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı	NS	NS	NS	NS

Tablo 10’da Yozgat Bozok Üniversitesi’nde yer alan erkek akademik personelin stres yönetimi alt boyutu ile AFA, OFA, Toplam fiziksel aktivite düzeyi ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

**Tablo 11.** Yozgat Bozok Üniversitesi’nde yer alan kadın idari personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi

	Y	OFA	AFA	Toplam
VKI	NS	NS	NS	NS
Kendini gerçekleştirme	NS	NS	NS	NS
Sağlık sorumluluğu	NS	.261*;p=013	NS	NS
Egzersiz	.211*;p=047	.275**;p=009	-.387**;p=000	.367**;p=000
Beslenme	NS	NS	NS	NS
Kişiler arası destek	NS	NS	NS	NS
Stres yönetimi	NS	NS	NS	NS
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı	NS	.247*;p=019	NS	NS

Tablo 11’de Yozgat Bozok Üniversitesi’nde yer alan kadın idari personelin egzersiz alt boyutu ile AFA, Y, OFA, Toplam fiziksel aktivite düzeyi ile, sağlık sorumluluğu alt boyutu

ile OFA arasında, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile OFA arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

**Tablo 12.** Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan erkek idari personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi

	Y	OFA	AFA	Toplam
VKI	NS	NS	NS	NS
Kendini gerçekleştirme	NS	NS	NS	NS
Sağlık sorumluluğu	NS	NS	NS	NS
Egzersiz	NS	NS	.333**; <i>p=000</i>	NS
Beslenme	NS	NS	.214*; <i>p=023</i>	NS
Kişiler arası destek	NS	NS	.206*; <i>p=029</i>	NS
Stres yönetimi	NS	NS	.281*; <i>p=003</i>	NS
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı	NS	NS	.251**; <i>p=008</i>	NS

Tablo 12'de Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan erkek idari personelin AFA ile egzersiz, beslenme, Kişiler arası destek, stres yönetimi alt boyutu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

### Bağımsız İki Örnek T-Testi Analizi Bulguları

Bu çalışmada akademik ve idari personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farkların incelenmesi amacıyla bağımsız iki örnek t-testi analizi kullanılarak belirlenmiştir. Bu bağlamda akademik ve idari personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farklara, kadın ve erkek akademik ve idari personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farklara bakılmıştır. Yapılan Bağımsız Örneklerde T-Test sonuçları akademik ve idari personelin arasında kendini gerçekleştirme ( $t=-4.722$ ;  $p<.05$ ), beslenme ( $t=-3.792$ ;  $p<.05$ ), kişiler arası destek ( $t=-3.119$ ;  $p<.05$ ), sağlıklı yaşam biçiminde ( $t=-3.764$ ;  $p<.05$ ) istatistiksel yönden anlamlı bir fark olduğunu ortaya koyarken, kadın akademik ve idari personelin VKI ( $t=-5.650$ ;  $p<.05$ ), sağlık sorumluluğu ( $t=3.419$ ;  $p<.05$ ), alt boyutunda ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında ( $t=3.084$ ;  $p<.05$ ) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu değişkenlerin dışında akademik ve idari personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki diğer değişkenlerde herhangi bir fark bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan akademik ve idari personelin VKI, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenerek durum tespitinin yapılacağı ve değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amacıyla yapılan çalışmadan elde edilen bulgulara göre akademik ve idari personelin yaşları incelendiğinde erkek akademik personelin diğer gruplara göre daha yaşlı olduğu görülmektedirken kadın idari personelin yaşları en düşüktür. Akademik personellerin yaşları da idari personele göre daha yükseken her iki grupta kadınların yaşları erkeklere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Boy ve kilolar ele alındığında ise erkeklerin kadınlara göre daha kilo ve uzun oldukları görülmektedir. Akademik ve idari personelin VKI incelendiğinde tüm personelin VKI'si dünya sağlık teşkilatı sınıflamasına göre kilolu sınıflamasında yer alırken kadın personelin ideal kilo sınıflamasında, erkek personel ise kilolu kategorisinde yer aldığı bulunmuştur. Akademik

personel olarak ele alındığında ise kadın akademik personellerin normal kategoride yer aldığı bulunurken erkek akademik personelin kilolu kategorisinde yer aldığı bulunmuştur. İdari personel ise kadın ve erkek idari personeline kilolu kategorisinde yer almaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkacak olursak kadın akademik personelin daha hareketli olduğu ya da beslenmelerine dikkat ettiği yorumuna varabiliriz. Özkan vd., (2021) Bartın İl'inde görev yapan öğretmenlerin boy ve kilolar ele alındığında erkeklerin kadınlara göre daha kilolu ve uzun oldukları görülmektedir. Bu çalışmada sınıf öğretmenlerinde VKİ,  $22.81 \pm 5.25 \text{ kg/m}^2$  olarak bulunurken erkek sınıf öğretmenlerinde VKİ  $27.64 \pm 3.45 \text{ kg/m}^2$  olarak bulunmuştur. Sınıf öğretmen adaylarını ele aldığımızda ise kadın sınıf öğretmen adaylarında VKİ,  $21.97 \pm 3.71 \text{ kg/m}^2$  olarak bulunurken erkek öğrencilerde VKİ,  $25.72 \pm 2.69 \text{ kg/m}^2$  olarak bulunmuştur.

Elde edilen bulgulara neticesinde kadın ve erkek idari personele ait haftalık şiddetli ve orta düzey fiziksel aktivite ile yürüme süreleri ele alındığında erkeklerin ağır (şiddetli) fiziksel aktivite süreleri ve toplam fiziksel aktivite süreleri yüksek bulunurken kadınların yürüme ve orta dereceli fiziksel aktivite süreleri daha yüksek bulunmuştur. Diğer taraftan akademik personele ait haftalık şiddetli ve orta dereceli fiziksel aktivite ile yürüme süreleri ele alındığında erkeklerin ağır şiddetli fiziksel aktivite süreleri ve orta şiddetli fiziksel aktivite süreleri ile toplam fiziksel aktivite süreleri yüksek bulunurken kadınların yürüme süreleri daha yüksek bulunmuştur. Genel anlamda tüm değişkenler göz önünde bulundurulduğunda idari personellerin akademik personele göre daha yüksek değerlere sahip olduğu, erkekler katılımcılar değerlendirildiğinde idari personelin daha yüksek değerlere sahip olduğu, kadın katılımcılarda ise akademik personelin daha yüksek değerlere sahip olduğu bulunmuştur. Buda bu personellerin diğer personellere göre daha hareketli bir yaşam sergilediğini göstermektedir.

Şanlı ve Güzel (2009) tarafından yapılan çalışmada kadın ve erkek öğretmenlerin 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, erkeklerinde %20,9'unun yeterli fiziksel aktiviteye sahip oldukları görülmektedir (Şanlı ve Güzel, 2009).

Çalışmada elde edilen bulgular kadın ve erkek akademik ve idari personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışı puanları yüksek denebilecek seviyede olduğu görülmektedir. Akademik ve idari olarak düşündüğümüzde tüm alt boyutlarda dahil olmak üzere akademik personelin puanlarının daha yüksek olduğu bulunurken kadın akademik personelinin puanlarının erkek akademik personelden daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmektedir. Buda bu personellerin günlük yaşantılarında sağlıklı yaşam biçimi davranışı sergiledikleri varsayımını güçlendirmektedir.

Elde edilen bulgular akademik ve idari personelin OFA, AFA ve toplam fiziksel aktivite düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışların egzersiz ve stres yönetimi alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğunu gösterirken akademik personelin OFA, AFA ve toplam fiziksel aktivite düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışların egzersiz alt boyutu

arasında ve OFA ile stres yönetimi alt boyutları arasında idari personelin AFA ile sağlıklı yaşam biçimi davranışların egzersiz, kişiler arası destek, stres yönetimi alt boyutunda, sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunurken toplam fiziksel aktivite düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışların egzersiz alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kadın akademik personelin yürüyüş ile beslenme alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunurken erkek akademik personelin stres yönetimi alt boyutu ile AFA, OFA, toplam fiziksel aktivite düzeyi ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Erkek idari personelin AFA ile egzersiz, beslenme, kişiler arası destek, stres yönetimi alt boyutu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunurken kadın idari personelin egzersiz alt boyutu ile AFA, Y, OFA, Toplam fiziksel aktivite düzeyi ile sağlık sorumluluğu alt boyutu ile OFA arasında, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile OFA arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkiler göz önünde bulundurulduğunda tüm üniversite akademik ve idari personelinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının fiziksel aktivite düzeylerinin etkilendiği görülmektedir.

Katılımcılardan elde edilen bulgular akademik ve idari personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farklara bakıldığında ise akademik ve idari personelin arasında kendini gerçekleştirme, beslenme, kişiler arası destek, sağlıklı yaşam biçiminde istatistiksel yönden anlamlı bir fark olduğunu ortaya koyarken, kadın akademik ve idari personelin VKI, sağlık sorumluluğu, alt boyutunda ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuçlar ışığında da yukarıda ifade edilen tanımlayıcı istatistiklerin farklı sonuçlar vermesinin sebebinin de bu farklılardan kaynaklandığını ifade edebiliriz.

Sonuç olarak; yukarıda ifade edilen durumlardan dolayı üniversite akademik ve idari personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ve fiziksel aktivite düzeylerini geliştirebilmek için üniversite içinde yapılacak etkinlikler sayesinde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ve fiziksel aktivite düzeylerini artırıcı etkinlikleri davranışa dönüştürme çabalarının desteklenmesi, hizmet içi eğitimlerin yapılması önem arz etmektedir. Edinilmiş fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam biçimi eğitiminin uygulanması ile ilgili zorlukların, güçlüklerin ve aksaklıkların nereden kaynaklandığını araştıran çalışmalar yapılarak sonuçlar doğrultusunda girişimlerde bulunulması, egzersiz ve sağlıklı yaşam biçimi ile ilgili aktivitelerin artırılması, uygulanması, yaygınlaştırılması ve yaşam biçimi haline getirilebilmesi için planlama, finansman sağlanması ve uygulamaların yapılması, akademik ve idari personelin istekleri doğrultusunda gerekli çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Sağlıklı bir yaşam tarzı için sağlığın geliştirilmesi, insanların kendi sağlıklarına dikkat ederek, sağlıklı yaşamak adına sigara içme, alkol ve madde kullanımı, beslenme davranışları, fiziksel aktivite, şiddet davranışları, cinsel davranışlar, sağlıksız kilo kontrolü, aile ile iletişim sorunları ve stres yönetimi gibi riskli davranışlardan kaçınılması gerekmektedir (Çimen, 2003). Bu davranışları tutum haline dönüştüren birey, sağlıklı olma halini sürdürebildiği gibi, sağlık durumunu daha iyi bir seviyeye getirebilir. Sağlık davranışı, bireyin sağlıklı kalmak ve hastalıklardan korunmak için inandığı ve uyguladığı davranışların bütünü olarak ele alınırken (Yalçınkaya ve ark., 2007), sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığını etkileyebilen tüm davranışlarını kontrol etmesi, günlük aktivitelerini düzenlemede kendi sağlık statüsüne uygun

davranışları seçerek düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır (Esin, 1997). Bu nedenle, aktivite seviyeleri ile sağlık arasındaki yakın ilişkiye bağlı olarak, fiziksel günlük yaşam aktivitelerinin miktar, yoğunluğunun ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları tespitinin çok önemli olduğu kabul edilmektedir (Montoye, 2000). Kişilerin bu davranışları hayatına adapte etmesi yaşam kalitesini artırıcı bir etki olmasının yanı sıra sağlıklı bir gelece oluşturması adına önemli bir süreçtir. Bu bağlamda öğrencilerin kendilerine model aldıkları akademisyenlerin bu davranışları sergilemesi ve yaşam biçimi haline dönüştürmesi önemlidir. Bu davranışların yanı sıra sağlıklı yaşam adına yapılan egzersizi ya da fiziksel aktivitenin önemi de aşikardır. Ayrıca araştırma kapsamına alınan öğrencilerin sağlığın geliştirilmesiyle ilgili sağlık davranışlarının genel olarak orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; akademik ve idari personel kıyaslandığında idari personelin hem fiziksel aktivite düzeyinde hem de en yüksek sağlıklı yaşam biçimi alt gruplarından puan aldıkları belirlenmiştir.

## KAYNAKLAR

- Altıntaş, A., Aşçı, F. H., Kin-İşler, A., Güven-Karahan, B., Kelecek, S., Özkan, A., Kara, F. M. (2014). The role of physical activity, body mass index and maturity status in body-related perceptions and self-esteem of adolescents. *Annals of human biology*, 41(5), 395-402.
- American College of Sports Medicine Position Stand. (1998). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30, 975-991.
- Atenz, A. A. (2001). A review of empirically based physical activity program for middleaged to older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. 9(1), 38-55.
- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., Cengiz, C. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1(3), 49-65.
- Çimen, S. (2003). 15-18 Yaş Grubu Gençlerde Riskli Sağlık Davranışları Ölçeğinin Geliştirilmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Esin, M.N.Ö. (1997). Endüstriyel Alanda Çalışan İşçilerin Sağlık Davranışlarının Saptanması Ve Geliştirilmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi İstanbul Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Montoye, H.J. (2000). Evaluation of some measurements of physical activity and energy expenditure. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31, 137-140.
- Özkan, A. (2015). The relationship between physical activity level and healthy life-style behaviors of distance education students. *Educational Research and Reviews*, 10(4), 416-422.
- Özkan, A. (2021). Covid- 19 Salgın Döneminde Sağlıklı Yaşam Biçimi, Fiziksel Aktivite Ve Egzersizin Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi (BÜSBİD)*, 6; 56-72.

- Özkan, A., Bozkuş, T., Özkan, A., Kayhan, G. (2021). Determination of energy intake and dietary habits and their relationship with physical activity levels and healthy lifestyle behaviours of primary education and pre-service teachers. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(4).
- Özkan, A., Bozkuş, T., Kul, M., Türkmen, M., Öz, Ü. ve Cengiz, C. (2013). Halk oyuncularının fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1(3), 24-38.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği Ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şanlı, E., Güzel, N. A., (2009). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, XIV(3), 23- 32.
- Turkmen, M., Ozkan, A., Murat, K. U. L., Bozkus, T. (2015). Investigation of the relationship between physical activity level and healthy life-style behaviors of academic staff. *Educational Research and Reviews*, 10(5), 577-581.
- Turkmen, M., Kul, M., Öcalan, M., Özkan, A., Bozkuş, T. (2013). Determination of the relationship between physical activity levels and healthy lifestyle behaviors of university students. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, 8(10), 507-512.
- Walker, S.N., Sechrist, K.R., Pender, N.J. (1987). The health promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.
- Yalçınkaya, M., Özer F.G., Kahramanoğlu A.Y. (2007). Sağlık çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bilgisi*, 6(6), 409-420.