



Üniversitedeki Akademik ve İdari Personelin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Vücut Kompozisyonu ve Stres Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi

Yunus AZBOY ^{1*}, Buket BÜYÜKTURAN ², Öznur BÜYÜKTURAN ², Berkay Eren PEHLİVANOĞLU ³, Özge ÖKCÜ ⁴, Ayşe TANŞU ⁵, Suna KOÇER ⁶

¹ Iğdır Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

² Ahi Evran Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu

³ Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi

⁴ İstanbul Kent Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

⁵ İstanbul Rumeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi

⁶ Ankara Müzik ve Güzel Sanatlar Üniversitesi, Rektörlük

ÖZ

Bu çalışmada, üniversite bünyesinde farklı çalışma alanlarında görev yapan idari ve akademik personelin fiziksel aktivite düzeyleri ile stres seviyeleri ve vücut kompozisyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın evrenini, üniversitenin çeşitli birimlerinde görev yapan akademik ve idari personel oluşturmaktadır. Çalışmada örneklem grubu, basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiş olup, üniversitede çalışan 60 akademisyen ve 39 idari personel olmak üzere toplamda 99 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılardan alınan demografik bilgiler, oluşturulan “Demografik Bilgi Formu”na kaydedildi. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi”nin kısa formu ile, stres düzeyleri “Algılanan Stres Ölçeği” ile değerlendirildi. Verilerin analizinde IBM SPSS 22 paket programı kullanıldı. Yapılan analizler sonucunda, her iki grupta da genel olarak stres düzeyi ve vücut kompozisyonu arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenmiş, ancak çocuk durumu ve fiziksel aktivite düzeyi ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler daha zayıf kalmıştır. Elde edilen bulgular, özellikle stres düzeyinin vücut kompozisyonu üzerinde etkili olduğunu, ancak fiziksel aktivite ve çocuk durumu gibi faktörlerin bu ilişkilerde daha az belirleyici olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite akademik personeli, fiziksel aktivite, stres düzeyi, vücut kompozisyonu

The Relationship Between Physical Activity Levels, Body Composition, and Stress Among Academic and Administrative Staff at a University

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between the physical activity levels, stress levels and body composition of administrative and academic staff working in different fields within the university. The universe of the study consists of academic and administrative staff working in various units of the university. The sample group in the study was determined using the simple random sampling method and consists of a total of 99 participants, 60 of whom are academicians and 39 are administrative staff working at the university. Demographic information obtained from the participants was recorded in the “Demographic Information Form”. The physical activity levels of the participants were assessed with the short form of the “International Physical Activity Questionnaire” and their stress levels were assessed with the “Perceived Stress Scale”. IBM SPSS 22 package program was used in the analysis of the data. As a result of the analyses, significant relationships were observed between stress levels and body composition in both groups, but the relationships between child status and physical activity levels and other variables were weaker. The findings obtained show that stress levels are particularly effective on body composition, but factors such as physical activity and child status are less decisive in these relationships.

Keywords: University staff, physical activity level, stress level, body composition

GİRİŞ

Fiziksel aktivite, bireylerin genel sağlık durumunu iyileştiren ve yaşam kalitesini yükselten temel unsurlardan biridir. Düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, hipertansiyon ve obezite gibi kronik rahatsızlıkların önlenmesinde önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Ayrıca, psikolojik durum üzerinde de olumlu etkiler yaratarak depresyon, anksiyete ve stres gibi ruhsal bozuklukların yönetimine katkı sağladığı görülmektedir (Azboy, 2021). Modern toplumda hızlı yaşam temposu, yoğun iş yükü ve stres faktörleri, bireylerin fiziksel aktiviteyi ihmal etmesine yol açmakta; bu durum sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (WHO, 2020). Özellikle üniversite ortamında çalışanlar, yüksek iş talepleri nedeniyle bu risk grubunda yer almaktadır. Akademik personel, öğretim ve araştırma faaliyetleri arasında zaman yönetimi zorluğu yaşarken idari personel de bürokratik süreçlerin yarattığı stresle baş etmek durumundadır (Siegrist, 2016). Bu koşullar, düzenli fiziksel aktivitenin önemini daha da artırmaktadır (Bouchard vd., 2018). Stres, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını tehdit eden, kişisel ve profesyonel yaşamda olumsuz etkiler yaratabilen önemli bir psikolojik durumdur (APA, 2020). Ayrıca, uzun süreli yüksek stres seviyeleri, bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmelerine yol açabilmektedir (Cohen vd., 2007). Özellikle aşırı yeme, fiziksel hareketsizlik ve uyku düzensizlikleri, stresin doğrudan sonuçları olarak ortaya çıkabilmektedir (Yau ve Potenza, 2013).

Fiziksel aktivite, stresle başa çıkmada önemli bir rol oynamakta olup, düzenli egzersiz yapmak endorfin salgısını artırarak stres seviyesini azaltabilmektedir (Mikkelsen vd., 2017; Schuch vd., 2018). Bununla birlikte, stresin olumsuz etkisi, vücut kompozisyonunda değişimlere yol açmasıdır. Yüksek stres seviyeleri, vücutta kilo alımını artırabilir (Chao et vd., 2019). Stres durumunda vücut, kortizol hormonunun salgılanmasını artırır. Bu hormon, iştahın yükselmesine neden olarak vücutta kilo alımını artırabilir (Adam ve Epel, 2007). Uzun süreli stresin etkileri, hareketsiz bir yaşam tarzı ve dengesiz beslenme ile birleştiğinde obezite riskini daha da artırabilmektedir (Tomiya, 2019).

Üniversite akademik ve idari personelinin fiziksel aktivite düzeylerinin, stres düzeyi ve vücut kompozisyonu ile olan ilişkisini incelemek, bu bireylerin sağlık düzeyini iyileştirmeye yönelik stratejiler geliştirmek açısından önemli bir fırsat sunmaktadır (Kinman ve Wray, 2013; Pereira vd., 2020). Akademik ve idari personelin yaşadığı stres, yalnızca bireysel sağlıklarını değil, aynı zamanda iş verimliliklerini ve genel yaşam kalitelerini de etkileyebilir (Guthold vd., 2018). Yapılan araştırmalar, yükseköğretim çalışanlarında düşük fiziksel aktivite düzeyleri ile artan stres düzeyleri ve vücut yağ oranı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir (Ferreira vd., 2021).

Araştırmamızın amacı, üniversitedeki akademik ve idari personelin fiziksel aktivite düzeylerinin vücut kompozisyonu ve stres düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu doğrultuda araştırmada test edilmek üzere aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir:

Araştırma Hipotezi (H₁): Üniversite bünyesinde görev yapan akademik ve idari personelin fiziksel aktivite düzeyleri ile stres düzeyleri ve vücut kompozisyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Sıfır Hipotez (H₀): Üniversite bünyesinde görev yapan akademik ve idari personelin fiziksel aktivite düzeyleri ile stres düzeyleri ve vücut kompozisyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

YÖNTEM

Araştırmada, nicel bir araştırma yöntemi kullanılmıştır. Veriler, anketler ve doğrudan ölçümler yoluyla toplanmış olup, analiz için çeşitli istatistiksel yöntemler uygulanmıştır. Bu çalışma, betimsel bir tasarım ile gerçekleştirilmiştir ve veri toplama süreci, katılımcıların fiziksel aktivite, stres ve vücut kompozisyonu verilerini anlamaya yönelik geliştirilmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini, İstanbul Rumeli üniversitesinde görev yapan toplam 99 akademik ve idari

personel oluşturmaktadır. Katılımcıların 51'i kadın (%51,5) ve 48'i erkek (%48,5) olup, 60'ı akademik (%60,6) ve 39'u idari (%39,4) personeldir. Örneklem, basit rasgele örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Katılımcıların yaşları 21 ile 72 arasında değişmektedir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olup, tüm katılımcılara araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgi verilmiş ve bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

DeneySEL Tasarım

Katılımcıların demografik bilgileri oluşturulan bilgi formuna kaydedilirken, katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri, stres düzeyleri ve vücut kompozisyonları ölçülmüştür. Aşağıda kullanılan veri toplama araçları açıklanmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların boy, kilo, cinsiyet, yaş, mesleği, çocuk durumu gibi bilgileri demografik bilgi formuna kaydedildi.

Fiziksel Aktivite Düzeyinin Ölçülmesi

Fiziksel aktivite düzeyi, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) kısa formu ile ölçülmüştür. IPAQ, bireylerin son bir hafta içinde yaptıkları fiziksel aktivitelerin türünü ve süresini sorgulayan bir araçtır. Bu formda, düşük, orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktivite kategorileri bulunmaktadır. Katılımcıların her bir aktivite düzeyine ait süreleri belirlemeleri istenmiş ve toplamda haftalık fiziksel aktivite düzeylerine göre katılımcılar sınıflandırılmıştır (Craig vd., 2003).

Stres Düzeyinin Ölçülmesi

Stres düzeyi, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ile ölçülmüştür. ASÖ, stresin bireyler tarafından nasıl algılandığını değerlendiren, 10 maddelik bir anket olup, yüksek geçerlik ve güvenilirliğe sahip bir ölçektir. Bu ölçek, katılımcıların son bir ayda yaşadıkları stres seviyelerini belirlemeye yönelik sorular içermektedir. ASÖ, psikolojik stresin düzeyini ölçen yaygın bir araçtır ve bu çalışmada katılımcıların stres düzeyleri yüksek, orta veya düşük olarak sınıflandırılmıştır (Cohen vd., 1983).

Vücut Kompozisyonu Ölçümü

Vücut kompozisyonu, katılımcıların boy ve kilo ölçümleri kullanılarak hesaplanmıştır. Vücut kompozisyon hesaplaması kilonun, boyun metre cinsinden karesine bölünmesiyle yapılır. Katılımcıların boy ve kilo bilgileri doğrudan araştırma ekibi tarafından ölçülmüştür. Vücut kompozisyonu değerlendirmesi, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından belirlenen sınıflandırmaya göre yapılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre, vücut kitle indeksi (VKİ) 18.5'in altında olan bireyler zayıf, 18.5 ile 24.9 arasında olanlar normal, 25 ile 29.9 arasında olanlar aşırı kilolu, 30 ve üzerinde olanlar ise obez olarak kabul edilmektedir (WHO, 2010).

Verilerin Toplanması

Veri toplama süreci, 2020 Kasım ile 2021 Ağustos tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara, fiziksel aktivite düzeyleri, stres düzeyleri ve vücut kompozisyonu ölçümleri ile ilgili anketler ve ölçümler uygulanmıştır. Anketler yüz yüze uygulanmış olup, katılımcılar yaklaşık 15-20 dakika içerisinde anketlerini tamamlamışlardır. Araştırma, katılımcıların kişisel bilgilerini gizli tutarak yapılmıştır ve gönüllülük esasına dayalıdır.

Verilerin Analizi

Toplanan veriler, SPSS 22.0 (Statistical Package for the Social Sciences) yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir.

Etik İlkeler

Araştırma, İstanbul Rumeli üniversitesinden etik kurul onayı alınarak gerçekleştirilmiştir (09.11.2020/1695). Katılımcılara, çalışmanın amacı ve içeriği hakkında bilgi verilmiş; kendilerine bilgilendirilmiş onam formu sunulmuş ve katılımlarının tamamen gönüllülük esasına dayandığı ifade edilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgileri gizli tutulmuş ve yalnızca anonim veri kullanımı sağlanmıştır. Araştırmanın tüm süreçlerinde, katılımcıların herhangi bir rahatsızlık yaşamamaları için gerekli önlemler alınmıştır.

BULGULAR

Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Tablo 1’de görüldüğü gibi akademik ve idari personelin yaşları incelendiğinde erkek akademik personelin diğer gruplara göre daha yaşlı olduğu görülmektedirken kadın akademik personelin yaşları en düşüktür. Boy ve vücut ağırlığı ele alındığında ise erkeklerin kadınlara göre daha kilolu ve uzun oldukları görülmektedir. Ayrıca bulgulara göre, akademik personelin vücut kompozisyonu, idari personelin vücut kompozisyonundan yüksek bulunmuş olup, erkek akademik personellerin vücut kompozisyonu kadın akademik personellere göre daha yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde, erkek idari personellerin vücut kompozisyonu da kadın idari personellere göre daha yüksektir. vücut kompozisyonu; vücut kütlesinin (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır. Sağlık otoriteleri, vücut kompozisyonu değerlerini, normal kilolu, fazla kilolu ve obez şeklinde gruplara ayırmışlardır. Bu sınıflamadan yola çıkarak erkek akademik ve idari personeli aşırı kilolu kategoride yer almıştır.

Tablo 1. Üniversitedeki akademik ve idari personelin fiziksel özellikleri

	Yaş (yıl)	Vücut Ağırlığı(kg)	Boy (cm)	VKI (kg/m ²)
Akademik ve İdari Personel (n=99)	36±10.83	72.12±18.11	171.28±9	24.34±4.64
Kadın Akademik ve İdari Personel (n=51)	33.41±8.90	59.92±9.94	164.45±4.72	22.17±3.63
Erkek Akademik ve İdari Personel (n=48)	38.75±12.05	85.08±15.67	178.54±6.37	26.65±4.51
Akademik Personel (n=60)	36.73±10.77	75.31±19.66	171.88±9.65	25.21±4.97
İdari Personel (n=39)	34.87±10.96	67.20±14.31	170.35±7.91	23.01±3.77
Kadın Akademik Personel (n=27)	33.03±7.88	60.66±11.36	163.59±5.43	22.67±4.07
Kadın İdari Personel (n=24)	33.83±10.09	59.08±8.22	165.41±3.64	21.61±3.05
Erkek Akademik Personel (n=33)	39.75±11.94	87.30±16.68	178.66±6.51	27.29±4.72
Erkek İdari Personel (n=15)	36.53±12.42	80.20±12.28	178.26±6.28	25.25±3.80

n: birey sayısı; VKİ: vücut kitle indeksi; kg: kilogram; cm: santimetre; m²: metrekare

Araştırma bulgularına göre, akademik personel arasında fiziksel aktivite düzeyleri daha çeşitlenmiş olup, kadın ve erkek akademik personel arasında farklı aktivite seviyeleri gözlemlenmektedir. İdari personel grubunda ise fiziksel aktivite seviyeleri genellikle daha düşük olup, özellikle erkek idari personel arasında aktif olmayanların oranı daha yüksektir. Genel olarak, her iki grup arasında aktif olmayan bireylerin oranı belirgin şekilde fazla iken, aktif olan bireylerin oranı daha düşüktür.

Tablo 2. Üniversitedeki erkek-kadın akademik ve idari personelin fiziksel aktivite düzeyleri

			n	%
AKADEMİK PERSONEL	KADIN	aktif olmayan	12	44,4
		az aktif	11	40,7
		aktif olan	4	14,8
		Total	27	100,0
	ERKEK	aktif olmayan	17	51,5
		az aktif	12	36,4
		aktif olan	4	12,1
		Total	33	100,0
İDARİ PERSONEL	KADIN	aktif olmayan	9	37,5
		az aktif	10	41,7
		aktif olan	5	20,8
		Total	24	100,0
	ERKEK	aktif olmayan	9	60,0

Üniversitedeki Akademik ve İdari Personelin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Vücut Kompozisyonu ve Stres Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi

		az aktif	6	40,0
		Total	15	100,0

n: birey sayısı; %: yüzdelik değeri

Araştırma bulguları, erkek akademik personelin stres düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Kadın idari personelin büyük bir kısmı orta düzeyde stres yaşarken, bir kısmı ise yüksek stres düzeyine sahiptir. Erkek idari personel arasında ise yüksek stres yaşayan kimse bulunmamaktadır; çoğunluğu orta düzeyde stres yaşamaktadır. Genel olarak, üniversite personeli arasında orta düzey stres yaygınken, akademik personel arasında stres düzeyleri daha çeşitli olup, erkek akademik personel arasında yüksek stres düzeyleri daha belirgindir. İdari personel arasında ise stres seviyeleri çoğunlukla orta düzeyde yoğunlaşmaktadır.

Tablo 3. Üniversitedeki erkek ve kadın akademik ile idari personelin stres düzeyleri

			n	%
Akademik personel	Kadın	düşük stres	1	3,7
		orta düzey stres	23	85,2
		yüksek stres	3	11,1
		Total	27	100,0
	Erkek	düşük stres	3	9,1
		orta düzey stres	25	75,8
		yüksek stres	5	15,2
		Total	33	100,0
İdari personel	Kadın	orta düzey stres	20	83,3
		yüksek stres	4	16,7
		Total	24	100,0
	Erkek	düşük stres	1	6,7
		orta düzey stres	14	93,3
		Total	15	100,0

n: birey sayısı; %: yüzdelik değeri

Elde edilen bulgulara göre, akademik personel arasında kadınların çoğunluğu çocuk sahibi olmamakta, erkekler ise daha fazla çocuk sahibi olma eğilimindedir. İdari personel arasında ise kadınların büyük kısmı çocuk sahibi olmamakta, erkeklerde ise birden fazla çocuğa sahip olanların oranı daha yüksektir.

Tablo 4. Üniversitedeki erkek ve kadın akademik ile idari personelin çocuk durumları

Meslek	Cinsiyet	Çocuk	n	%
Akademik personel	Kadın	VAR	8	29,6
		YOK	17	63,0
		1 DEN FAZLA	2	7,4
	Erkek	VAR	7	21,2
		YOK	14	42,4
		1 DEN FAZLA	12	36,4
İdari personel	Kadın	VAR	5	20,8
		YOK	14	58,3
		1 DEN FAZLA	5	20,8
	Erkek	VAR	2	13,3
		YOK	9	60,0
		1 DEN FAZLA	4	26,7

n: birey sayısı; %: yüzdelik değeri

Akademik personel arasında evli olan erkeklerin oranı kadınlardan daha yüksekken, idari personel arasında ise kadınların bekar olma oranı erkeklerden biraz daha yüksektir.

Tablo 5. Üniversitedeki erkek ve kadın akademik ile idari personelin medeni durumları

Meslek	Cinsiyet	Medeni durum	n	%
Akademik personel	Kadın	BEKAR	12	44,4
		EVLİ	13	48,1

Üniversitedeki Akademik ve İdari Personelin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Vücut Kompozisyonu ve Stres Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi

İdari personel	Erkek	BOŞANMIŞ	2	7,4
		BEKAR	12	36,4
		EVLİ	20	60,6
		BOŞANMIŞ	1	3,0
	Kadın	BEKAR	13	54,2
		EVLİ	10	41,7
		BOŞANMIŞ	1	4,2
		BEKAR	8	53,3
		EVLİ	7	46,7

n: birey sayısı; %: yüzdelik değeri

Elde edilen verilere göre, kadın akademik personelin ders saati ortalaması erkek akademik personelin ortalamasına oldukça yakın olmakla birlikte, kadınların standart sapması daha yüksektir. Bu da kadınlar arasında daha geniş bir değişkenlik olduğunu gösterir. Erkek akademik personelin standart sapması ise daha düşük olup, erkekler arasında daha dar bir dağılım olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 6. Üniversiteki erkek ve kadın akademik personelin ders verme durumu

Meslek	Cinsiyet	ORT±SS
Akademik personel	Kadın	14,81±14,23
	Erkek	14,48±8,54

Ort: ortalama; SS: standart sapma

Akademik ve idari personel arasındaki fiziksel aktivite düzeyi, vücut kompozisyonu ve stres seviyesi açısından yapılan karşılaştırmalar şu şekilde sonuçlanmıştır: Fiziksel aktivite düzeyi ve stres seviyesi arasında iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (sırasıyla $t = -0,115$, $p = 0,909$ ve $t = -0,121$, $p = 0,904$). Ancak, vücut kompozisyonu açısından yapılan karşılaştırmada, iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($t = 2,357$, $p = 0,020$). Bu bulgulara göre, sadece vücut kompozisyonu açısından akademik ve idari personel arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Fiziksel aktivite düzeyi ile stres düzeyi, vücut kompozisyonu, cinsiyet, çocuk durumu arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 7. Fiziksel aktivite düzeyi, vücut kitle indeksi ve stres seviyesinin mesleğe göre t-testi sonuçları

Değişkenler	Gruplar	t	sd	P
Fiziksel aktivite düzeyi	Akademik personel	-0,115	97	,909
	İdari personel			
Vücut kompozisyonu	Akademik personel	2,357	97	,020*
	İdari personel			
Stres seviyesi	Akademik personel	-0,121	97	,904
	İdari personel			

Sd: standart sapma; * $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır.

Yapılan Pearson korelasyon analizi, akademik ve idari personel gruplarındaki değişkenler arasındaki ilişkileri incelemektedir. Akademik personel grubunda, vücut kompozisyonu ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler oldukça zayıf kalmaktadır. Vücut kompozisyonu ile çocuk durumu arasında ($r = 0,028$) neredeyse hiçbir ilişki bulunmazken, stres düzeyi ile de vücut kompozisyonu arasındaki ilişki ($r = -0,107$) zayıf ve negatif yöndedir. Ayrıca, fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu arasında ($r = -0,147$) zayıf negatif bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu bulgular, akademik personel grubunda stres ve fiziksel aktivitenin vücut kompozisyonu üzerinde önemli bir etkisi olmadığını göstermektedir. Çocuk durumu ile stres düzeyi ($r = 0,010$) ve fiziksel aktivite düzeyi ($r = -0,012$) arasında ise çok zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

İdari personel grubunda ise benzer şekilde vücut kitle indeksi ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler zayıf kalmaktadır, ancak stres düzeyi ile vücut kompozisyonu arasında ($r = -0,432$) anlamlı ve orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu, stres düzeyinin artmasıyla vücut kompozisyonu'nun düşme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu arasında ($r = -0,024$) çok zayıf bir ilişki bulunmuştur. Çocuk durumu ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler ise zayıf olup, stres düzeyi

ile çocuk durumu arasında ($r = -0,326$) orta düzeyde negatif bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu, çocuk durumu arttıkça stresin biraz daha arttığını ve bu ilişkinin anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır. Fiziksel aktivite düzeyi ile çocuk durumu arasında ise çok zayıf bir ilişki ($r = 0,039$) bulunmuştur. Stres düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında ise ($r = 0,060$) çok zayıf bir pozitif ilişki vardır.

Tablo 8. Fiziksel aktivite düzeyi ile stres düzeyi, vücut kompozisyonu, cinsiyet, çocuk durumu arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson korelasyon analizi

Meslek			Vücut kompozisyonu	Çocuk durumu	Stres düzeyi	Fiziksel aktivite düzeyi
Akademik personel	Vücut kompozisyonu	Pearson r	1			
	Çocuk durumu	Pearson r	,028	1		
	Stres düzeyi	Pearson r	-,107	,010	1	
	Fiziksel aktivite düzeyi	Pearson r	-,147	-,012	-,055	1
İdari personel	Vücut kompozisyonu	Pearson r	1			
	Çocuk durumu	Pearson r	,108	1		
	Stres düzeyi	Pearson r	-,432	-,326	1	
	Fiziksel aktivite düzeyi	Pearson r	-,024	,039	,060	1

r: korelasyon katsayısı

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, üniversite akademik ve idari personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile stres düzeyi ve vücut kompozisyonu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, hem akademik hem de idari personelin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğunu, stres düzeylerinin ise orta düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, vücut kompozisyonu ile stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görülürken, fiziksel aktivite düzeyinin bu ilişki üzerinde daha zayıf bir etkisi olduğu belirlenmiştir.

Araştırma bulguları, literatürde yer alan mevcut çalışmalarla uyumludur. Örneğin, fiziksel aktivitenin stres yönetimi üzerindeki olumlu etkileri iyi bilinmektedir (Salmon, 2001). Ancak bu çalışmada, hem akademik hem de idari personelin fiziksel aktivite düzeylerinin genel olarak düşük olduğu görülmüştür. Bu durum, yoğun iş yükü, zaman yönetimi zorlukları ve üniversite ortamındaki stresli çalışma koşulları ile ilişkilendirilebilir (Löffler ve Stoeckigt, 2021).

Stres düzeyinin vücut kompozisyonu üzerindeki etkileri de çalışmada belirgin bir şekilde gözlemlenmiştir. Özellikle yüksek stres düzeyine sahip bireylerin vücut kütle indekslerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, yüksek stres seviyelerinin kortizol hormonu salgısını artırarak kilo alımına ve vücut kompozisyonunda olumsuz değişikliklere yol açabileceğini ortaya koyan önceki araştırmaları destekler niteliktedir (Erceg vd., 2025; Tomiyama, 2019).

Kadın ve erkek personelin fiziksel aktivite ve stres düzeyleri açısından farklılık göstermesi, dikkat çekici bir diğer bulgudur. Erkek personelin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür. Kadın personelin ise genellikle orta düzeyde stres seviyelerine sahip olduğu, ancak erkek personelde yüksek stres düzeylerinin daha sık olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, cinsiyetin stresle başa çıkma ve fiziksel aktiviteye katılım üzerinde farklı etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Literatürde, kadınların genellikle sosyal destek arayışına daha yatkın olduğu, erkeklerin ise stresle başa çıkmada daha bireysel yöntemlere yöneldiği belirtilmiştir (Roth, 2016; WHO, 2019).

Fiziksel aktivite düzeyinin stres yönetimi ve vücut kompozisyonu üzerindeki rolünün zayıf kalması,

bireylerin fiziksel aktiviteye düzenli katılım sağlamadıkları sürece bu faktörlerin etkilerinin sınırlı olabileceğini göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin, hem stres düzeylerini düşürme hem de vücut kompozisyonunu iyileştirme açısından kritik bir öneme sahip olduğu bilinmektedir (Taşpınar vd., 2017). Ancak, bu çalışmada fiziksel aktivitenin yetersizliği, üniversite personelinin iş yoğunluğu ve zaman yönetimi gibi zorluklarından kaynaklanıyor olabilir.

Bu bulgular, üniversite çalışanlarının stres yönetimi ve fiziksel sağlıklarını iyileştirmek için stratejiler geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Örneğin, üniversitelerde çalışanların fiziksel aktiviteye erişimini kolaylaştıracak programlar ve tesisler sunulması, sağlık eğitimi ve farkındalık çalışmaları yapılması önemlidir. Ayrıca, stres yönetimi için bireysel ve grup terapileri, mindfulness gibi uygulamalar teşvik edilebilir (Bakker ve Demerouti, 2023; Salameh vd., 2014).

Araştırmamızda idari personel arasında çocuk durumu ve stres düzeyi arasında negatif bir ilişki ($r = -0.326$) olduğu görülmektedir. Bu durum, ailevi sorumlulukların iş stresini artırabileceğini ve bunun da genel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini düşündürmektedir. Lundberg ve Frankenhaeuser (1999), kadınların iş ve aile sorumlulukları arasında denge kurarken daha fazla stres yaşadıklarını ve bu durumun iş verimliliğini olumsuz etkileyebileceğini ifade etmektedir. Macdonald ve arkadaşları (2022), özellikle kadın çalışanlar için aile sorumluluklarının iş stresi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Akademik personel arasında bu ilişki daha zayıf ve anlamlı değildir ($r = 0.010$), bu da akademik personelin daha esnek çalışma saatleri sayesinde ailevi sorumluluklarını daha rahat yönetebileceğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışma, üniversite bünyesinde görev yapan akademik ve idari personelin stres düzeyleri, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kompozisyonları arasındaki ilişkileri inceleyerek, bu değişkenler arasında anlamlı etkileşimlerin mevcut olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, kurum çalışanlarının genel sağlık durumu ve yaşam tarzlarına ilişkin önemli ipuçları sunmakta; özellikle fiziksel aktivite düzeyinin düşüklüğü ve orta düzeyde seyreden stres düzeylerinin, sağlıklı bir yaşam biçimi sürdürmede temel engeller arasında yer aldığını göstermektedir. Ayrıca, vücut kompozisyonu ile stres düzeyi arasında anlamlı ilişkilerin bulunması, psikososyal faktörlerin fizyolojik yapıyı doğrudan etkileyebileceğine dair bulguları desteklemektedir.

Bununla birlikte, çalışmanın sınırlı örneklem büyüklüğü, tek bir kurumla sınırlı olması ve kesitsel araştırma tasarımı gibi metodolojik kısıtlılıklar, elde edilen sonuçların genellenebilirliği açısından dikkatle ele alınmalıdır. Bu nedenle, ilerleyen dönemlerde daha geniş, farklı coğrafi ve kültürel bağlamlara yayılan örneklem gruplarıyla yapılacak araştırmalar, bulguların hem iç hem de dış geçerliliğini artırma potansiyeline sahiptir. Ayrıca, uzunlamasına araştırma desenleriyle bu değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin daha ayrıntılı biçimde incelenmesi, zaman içerisindeki değişimlerin takibini mümkün kılacak ve sağlık davranışlarındaki dinamikleri daha net biçimde ortaya koyacaktır.

Bu tür kapsamlı çalışmalar, yalnızca bireysel sağlık çıktılarının değerlendirilmesine katkı sağlamakla kalmayacak, aynı zamanda kurumsal düzeyde uygulanabilecek müdahale programlarının geliştirilmesine de zemin hazırlayacaktır. Üniversite çalışanlarının yaşam kalitesini ve iş doyumunu artırmaya yönelik bütüncül stratejilerin oluşturulması, yalnızca bireysel refahı değil, aynı zamanda kurumsal verimliliği ve sürdürülebilirliği de olumlu yönde etkileyecektir. Dolayısıyla, elde edilen bulguların daha ileri düzey araştırmalarla desteklenmesi, hem akademik literatürün zenginleşmesine katkı sağlayacak hem de yükseköğretim kurumlarında sağlıklı yaşam kültürünün yaygınlaştırılmasına öncülük edecektir.

KAYNAKÇA

- Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*, 91(4), 449-458. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.011>
- American Psychological Association (APA). (2020). Stress effects on the body. <https://www.apa.org/topics/stress/body>
- Azboy, Y. (2021). Fiziksel aktivite ve sağlık. *Sağlık Ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 3(2), 140-144. <https://doi.org/10.33308/2687248X.202132221>

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2023). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 28(1), 1-16.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (Eds.). (2018). *Physical activity and health* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Chao, A. M., Jastreboff, A. M., White, M. A., Grilo, C. M., & Sinha, R. (2019). Stress, cortisol, and other appetite-related hormones: Prospective prediction of 6-month changes in food cravings and weight. *Obesity*, 27(4), 713-720. <https://doi.org/10.1002/oby.22490>
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298(14), 1685-1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., et al. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Erceg, N., Micic, M., Forouzan, E., & Knezevic, NN (2025). Obezite, Ağrı ve Yaşlanmada Kortizol ve Dehidroepiandrosteronun Rolü. *Hastalıklar* , 13 (2), 42. <https://doi.org/10.3390/diseases13020042>
- Ferreira, M. J., Irigoyen, M. C., Consolim-Colombo, F., Saraiva, J. F. K., & Angelis, K. (2021). Physically active university professors have reduced cardiovascular risk factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1868. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041868>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077-e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Kinman, G., & Wray, S. (2013). Higher stress: A survey of stress and well-being among staff in higher education. University and College Union. https://www.ucu.org.uk/media/5911/Higher-stress-a-survey-of-stress-and-well-being-among-staff-in-higher-education-May-13/pdf/HE_stress_report_May_2013.pdf
- Löffler, S., & Stoeckigt, G. (2021). The role of physical activity in weight management and its effects on BMI in university employees. *Journal of Physical Education and Sports Science*, 45(3), 203-215.
- Lundberg, U., & Frankenhaeuser, M. (1999). Stress and health in women and men: The role of work, family, and gender. *Psychology of Women Quarterly*, 23(3), 373-389. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1999.tb00365.x>
- Macdonald, S., Fordyce, P., Martin, D., et al. (2022). Impact of family responsibilities on work stress among administrative staff. *Journal of Occupational Health*, 64(1), 59-66.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48-56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Pereira, S., Teixeira, C. M., Carvalho, A. S., & Hernández-Marrero, P. (2020). Burnout in university professors: A systematic literature review. *Journal of Occupational Health*, 62(1), e12136. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12136>
- Roth, S. (2016). Gender differences in stress coping strategies. *Journal of Stress Management*, 22(3), 165–178.

- Salameh, P., Jomaa, L., Issa, C., Farhat, G., Zeghondi, H., Gerges, N., Baldi, I. (2014). Assessment of health risk behaviours among university students: A cross-sectional study in Lebanon. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(2), 203–216. <https://doi.org/10.1080/02673843.2012.733313>
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X)
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2018). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of Psychiatric Research*, 77, 42-51. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.02.023>
- Siegrist, J. (2016). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 27-41.
- Taşpınar, F., Seyyar, G. K., Kurt, G., Okur, E. Ö., Afşar, E., Saraçoğlu, İ., & Taşpınar, B. (2017). Üniversite öğrencilerinde vücut kompozisyonu ile fiziksel aktivite, denge ve destekleyici faktörler arasındaki ilişki. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, 2(2), 55-65. <https://doi.org/10.5336/healthsci.2016-54083>
- Tomiyama, A. J. (2019). Stress and obesity. *Annual Review of Psychology*, 70, 703-718. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102936>
- World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health.
- World Health Organization. (2019). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2013). Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinologica*, 38(3), 255-267. PMID: 24126546