



MASA BAŞI ÇALIŞAN BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Bu çalışma yüksek lisans tezinden üretilmiştir.



Übeyde GÜLNAR [Sorumlu Yazar]

Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ubeydegulnar@kilis.edu.tr



Mehmet GÜNAY

Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, mehmet.gunay@gsb.gov.tr

Makale Geliş Tarihi: 25.06.2025

Makale Kabul Tarihi: 30.12.2025

Makale Yayın Tarihi: 31.12.2025

ÖZET

Yapmış olduğumuz araştırmanın amacı masa başında çalışan bireylerde fiziksel aktivite düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelemektir. Araştırmamıza Adana ilinde ve merkez ilçesindeki kamu kurum ve kuruluşlarında görev alan farklı farklı yaşlarda olan 330 gönüllü birey katılım sağlamıştır. Araştırmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri Craing ve ark. (2003)'nce çıkarılmış olan ve ülkemizdeki geçerliliği ve güvenilirliği Öztürk (2005)'ün geliştirdiği uluslararası fiziksel aktivite ölçeği ile hesaplamaları yapılmış ve katılımcıların fiziksel aktivite toplam puanları farklı sosyal demografik özelliklerine göre birbirleriyle karşılaştırılmıştır. Elde edilmiş olan verilerin değerlendirilmesi ve hesaplamalarının yapılması SPSS 22 IMB istatistik paket programında yapılmıştır. Elde edilmiş olan verilerin normal dağılıp dağılmadığı One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş elde edilen verilerin normal dağıldığı bulunmuştur. Bağımsız olan gruplar arasındaki farklılıklar ise bağımsız gruplarda T testi ve One Way ANOVA testi ile analizi gerçekleştirilmiştir. Ortaya çıkan farklılıkların hangi gruplardan dolayı çıktığını tespit etmek için ise çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testinden yararlanılmıştır. Yapmış olduğumuz araştırmada hata düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir. Elde edilmiş olan değerlerin sonuçlarını incelediğimizde cinsiyet değişkeni bakımından erkek katılımcıların kadın katılımcılardan yaş değişkenine baktığımızda genç katılımcıların yaşlı katılımcılardan kronik rahatsızlığı değişkenine baktığımızda kronik rahatsızlığı olmayanların kronik rahatsızlığı olanlardan eğitim durumu değişkenine baktığımızda eğitim durumu yüksek olanların eğitim durumu düşük olanlardan ve gelir düzeyi değişkenine baktığımızda gelir düzeyi yüksek olmayanların gelir düzeyi yüksek olan katılımcılardan daha fazla fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Genel sonuç itibarıyla baktığımızda ise masa başında çalışan bireylerde fiziksel aktivite düzeyinin farklı değişkenler açısından çok fazla farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. **Anahtar Kelimeler:** Masa Başı Çalışan, Fiziksel Aktivite, Sosyo-demografik.

ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN INDIVIDUALS WORKING DESK-SITTING IN TERMS OF SOCIO-DEMOGRAPHIC VARIABLES

ABSTRACT

The purpose of our study is to examine the physical activity levels of individuals working at desks in terms of different variables. 330 volunteer individuals of different ages working in public institutions and organizations in Adana province and its central district participated in our study. In the study, the physical activity levels of the participants were calculated with the international physical activity scale developed by Craing et al. (2003) and its validity and reliability in our country by Öztürk (2005), and the total physical activity scores of the participants were compared with each other according to different social demographic characteristics. The evaluation of the obtained data and the calculations were made with the SPSS 22 IMB statistical package program. The obtained data was examined with the One-Sample Kolmogorov-Smirnov test to determine whether they were normally distributed and it was found that the obtained data were normally distributed. The differences between the independent groups were analyzed with the T test and One Way ANOVA test in independent groups. The Tukey test, a multiple comparison test, was used to determine which groups caused the differences. The error level was determined as 0.05 in our research. When we examined the results of the obtained values, it was determined that in terms of gender variable, male participants were more than female participants, when we looked at the age variable, young participants were more than elderly participants, when we looked at the chronic disease variable, those without chronic diseases were more than those with chronic diseases, when we looked at the education status variable, those with high education status were more than those with low education status, and when we looked at the income level variable, those without high income levels were more than participants with high income levels. When we look at the general results, it has been determined that the physical activity level of individuals working at a desk varies greatly in terms of different variables. **Keywords:** Desk Worker, Physical Activity, Socio-demographic.

GİRİŞ

Yönetimsel çalışmaların ve birtakım işlerin olduğu ortamlara büro ve buralarda çalışanlara büroya da masa başında çalışan denilmektedir (Baran, 2008). Teknoloji alanında ilerlemelerin gerçekleşmesi ile birlikte bilgisayarların ortaya çıkması ve her geçen gün daha da ileriye gitmesi, internetin insanlar arasında son derece önemli olan bir kaynak şekline dönüşmesini sağladığı bilinmektedir. Bu duruma göre bilgisayarlar oldukça yoğun bir talep gördüğü bilinmektedir (Van den Heuvel ve ark. 2003). Ofislerde, bürolarda ve bunlara benzer yerlerde bilgisayarların yaygın bir şekilde kullanılması ile bu alanlarda çalışanların bilgisayarları oldukça uzun süreler kullanmaya zorunlu kaldıkları için bir takım sağlık sorunlarına neden olmaktadır (Durant ve ark. 2006). Bilgisayarlarda çalışma ortamları oluşturulurken ekonomik olan kurallara uyulmadan çalışılması birtakım zorlamalara, kas ve iskelet sistemi rahatsızlıklarına neden olmakta ve masa başında çalışan bireylerde uzun süreli hareketsiz kalma ve devamlı olan hareketler de birtakım sağlık sorunlarına sebep olmaktadır (Cohen ve ark. 1997). Bu sağlık sorunları masa başı çalışanlarının uygunsuz duruşlarda çalışan bireylerde yaptıkları işe bağlı kas iskelet sistemi rahatsızlıkları, bireylerin tekrarlanan streslere maruz kalması nedeniyle ortaya çıkan bacak, kol ve damar dokuları ile alakalı olan sakatlanmalar şeklinde söylenebilir (Foye ve ark. 2002). Bütün bu fizyolojik yüklemelerde kas ve iskelet sistemlerine olumsuz etkileyen etmenlerden biri de stres olduğu görülmektedir (Gerr ve ark. 2004).

Fiziksel aktiviteler enerji harcayarak vücudun hareketli bir şekle gelmesini anlatan uluslararası kabul edilen bir terimdir. Fiziksel aktivite insanların hayatının bütün evrelerinde en düşük düzeyden de çok enerji harcama ihtiyacı duyan, kas ve iskeletlerin kasılması ile birlikte üretilen, kalp ve nefes alıp verme hızına arttıran ve farklı farklı şiddetlerde ve yoğunlukla sonlanan vücut egzersizleridir (Ardıç, 2014). Bisiklet sürmek, koşu yapmak, yürüyüş yapmak, ip atlama, yüzmek, kol ve bacak egzersizlerinin tamamıyla veya bir kısmını kapsayan egzersizlerdir. Step aerobik, zumba, pilates, kaya tırmanışı, tarlada çalışmak ve günlük işleri yapmak iş yerindeki iş sorumluluklarını yapmak ve iş yükünü tamamlamak spor ve kısacası gündelik yaşamın içerisinde yapılan bütün egzersizler fiziksel aktivite olarak kabul edildiği bilinmektedir (Bulut, 2013). Çok hızlı bir şekilde ilerleyen teknoloji ve masa başı çalışanlarda uzun çalışma süreleri bireylerde sedanter yaşam sürmelerine sebep olmuş bireylerin hareketli bir yaşamdan alıkonulmasına sebep olmuştur. Fiziksel aktivite düzeyinin düşüklüğü artan obezite de riskiyle yüz yüzedir. Günlük olarak vücutlarına az miktarda enerji almaları da fiziksel aktivitenin en alt seviyelere inmesi obeziteyi meydana getirmektedir (Gedik, 2003).

İnsanların yaşamlarının her anında fiziksel aktivite yapmaları sağlıkları için son derece önemlidir. Belirli bir düzen içerisinde gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin gençlerin ve çocukların sağlıklı olarak büyümesi ve gelişmelerine, zararlı alışkanlıklardan uzak durmalarına, sosyal hayata daha çok girmelerine yetişkin olanların ise birden fazla kronik ve olumsuz durumlardan uzak durmasına ve bu sıkıntıların tedavileri ile bırakılmasına ya da tedavideki etkinliklerin artmasında, yaşlı olan bireylerin ise hareketli olan bir yaşama ulaşmasında son derece önemli olduğu bilinmektedir. Kapsamlı bir çerçevede fiziksel aktivite yaşam sürecinin tamamında yaşam kalitesinin artmasında son derece önemli ayrımların olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivite kişilere psikososyal olarak, fiziki sağlığımız üzerine etkileri (kas iskelet sistemi, diğer vücut sistemlerine etkisi), sosyal hayat ve psikoloji üzerine etkisi, yaşlanmaya karşı etkisi gibi birden fazla faydası olduğu bilinmektedir (Bek, 2008).

Fiziksel aktivite ve bu aktivitelerin koruyucu etkileri ile ilişkili olan derlemelerde; belirli bir düzende gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin genç yaşta ölüm tehlikesinin azalması ile ilgili olduğu ve çok fazla süregelen rahatsızlıkta birincil ve ikincil koruma yönünden ciddi olduğu, kişilerin sağlık seviyeleri ve yaşamlarına olumlu etki edebilmek yönünden toplumsal farklılığın fazlaştırılıp, düzenli bir şekilde fiziksel aktivite yapılmasının son derece önemli olduğunun vurgulandığı görülmektedir (Alpözgen ve Özdiçler, 2016).

Literatürde fiziksel aktivite düzeyi ve sosyo-demografik etmenler arasında çok fazla sayıda yapılmış olan araştırmalar bulunmaktadır. Yapmış olduğumuz araştırmada biz de bu ve benzeri çalışmalara katkı sağlamak için masa başında çalışan kişilerde fiziksel aktivite seviyesinin başka sosyo demografik değişkenlere göre revizyonunu amaçlayarak çalışmamızı yaptık.

YÖNTEM

Yaptığımız araştırma Adana ilinde bulunan kamu kurum ve kuruluşlarında masa başında çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi sebebiyle yapılmıştır. Yapmış olduğunuz araştırmada tarama modellerinden betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Kamu kurum ve kuruluşlarında masa başında çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi başlıklı çalışmamızın evrenini masa başında çalışan kamu kurum ve kuruluşlarında ki personeller oluştururken çalışmamızın örneklem grubunu ise Adana ilinde bulunan kamu kurum ve kuruluşlarında masa başında çalışan personellerden oluşmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Kişisel Bilgi Formu: Yapmış olduğumuz araştırmanın bağımsız değişkenleri hakkında bilgi toplamak için araştırmacılarca oluşturulmuş olan kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, medeni durumları, kronik rahatsızlıklarının olup olmadığı, eğitim durumları, kıdemleri ve gelir durumlarına dair sorular bulunmaktadır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi- Kısa Form (IPAQ): Craing, Marshall, Sjortrom, Bauman, Booth, Ainsworh ve Oja (2003)' tarafından geliştirilip geçerliliği ve güvenilirliği denetlenen bu anketi Türkçeye uyarlamasını ise Öztürk (2005) gerçekleştirmiştir.

Bu ankette oturma, yürüme, orta düzeydeki aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde kaybedilen zaman ile alakalı bazı bilgilere ulaşılmaktadır. Dakika, gün ve MET değerlerinin çarpılması sonucunda MET dakika/hafta şeklinde bir değere ulaşılmaktadır. Fiziksel aktivitelerdeki enerji tüketimini hesaplar iken de aktivitenin haftalık süresi ile uluslararası fiziksel aktivite anketi için oluşturulmuş olan MET enerjisinin değeri çarpılarak elde edilmektedir. Böylelikle de katılımcıların şiddetli, orta, yürüme, oturma ve toplam fiziksel aktivitelerine dair enerji harcamaları elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada bulunan sonuçları değerlendirir iken ve hesaplamasının yapılmasında SPSS 22 IBM istatistik paket programından yararlanılarak analizler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar ortalama ve standart sapma şeklinde özetlenerek sunulmuştur. Elde edilen sonuçların normallik sınaması One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile analiz edilmiş ve sonuçların normal dağıldığı belirlenmiştir. Bağımsız gruplar arasındaki farklılık ise bağımsız guruplarda T testi ve One Way ANOVA testleriyle analizi yapılmıştır. Guruplar arasındaki farklılıkların hangi guruptan dolayı olduğunu belirlemek için ise çoklu karşılaştırma testi olan Tukey testi uygulanmıştır. Yaptığımız araştırmanın hata düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Demografik Bilgilere İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları.

Değişken	Alt Değişken	F	%
Cinsiyet	Kadın	170	51,5
	Erkek	160	48,5
Yaş	20-25	54	16,4
	26-30	78	23,6
	31-35	84	25,5
	36-40	69	20,9
	40 <	45	13,6
Medeni Durum	Bekâr	114	34,6
	Evli	151	45,7
	Eşinden Ayrılmış	65	19,7
Kronik Rahatsızlık	Evet	75	22,7
	Hayır	255	77,3
Eğitim Durumu	Ortaöğretim	55	16,7
	Ön lisans	97	29,4
	Lisans	131	39,7
	Lisansüstü	47	14,2
Kıdem	1,5	79	23,9
	6,10	98	29,7
	11,15	81	24,6
	15 ve üzeri	72	21,8
Gelir Durumu	4000,4999	81	24,5
	5000,5999	121	36,7
	6000,6999	77	23,3
	7000 ve üzeri	51	15,5

Tablo 1’de yapmış olduğumuz araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetleri, yaşları, medeni durumları, kronik rahatsızlıkları, eğitim durumları, kıdemleri ve gelir durumları yüzde ve frekans dağılımlarına baktığımızda kadınların %48,5’lik oran ile 160 kişi ve erkeklerin ise %51,5’lik oran ile 170 kişi oldukları tespit edilmiş. Yaş değişkenine baktığımızda 20-25 yaş arasında %16,4’lük oran ile 54 kişi, 26-30 yaş arasına %23,6’lık oran ile 78 kişi, 31-35 yaş arasında %25,5’lik oran ile 84 kişi oldukları, 36-40 yaş arasında %20,9’luk oran ile 69 kişi oldukları ve 40 yaş ve üstünde olanlar ise %13,6’lık oran ile 45 kişi olduğu tespit edilmiştir. Medeni durum değişkeninde bekârların %34,6’lık oran ile 114 kişi, evli olanların %45,7’lik oran ile 151 kişi oldukları ve eşinden ayrılmış olanların ise %19,7’lik oran ile 65 kişi oldukları tespit edilmiş. Kronik rahatsızlık değişkeninde evet diyenlerin %22,7’lik oran ile 75 kişi ve hayır

cevabını verenlerin ise %77,3'lük oran ile 255 kişi oldukları tespit edilmiştir. Eğitim durumu değişkeninde orta öğretimin %16,7'lik oran ile 55 kişi, ön lisansın %29,4'lük oran ile 97 kişi, lisansın %39,7'lik oran ile 131 kişi ve lisan üstünün %14,2'lik oran ile 47 kişi oldukları tespit edilmiştir. Kıdem değişkeninde 1-5 yıl arasında olanların %23-9'luk oran ile 79 kişi, 6-10 yıl arasındakilerin %29,7'lik oran ile 98 kişi, 11-15 yıl arasında %24,6'lık oran ile 81 kişi oldukları ve 15 yıl ve üzeri olanların ise %21,8'lik oran ile 72 kişi oldukları tespit edilmiştir. Gelir durumu değişkeninde ise 4000-4999 arasında %24,5'lik oranla 81 kişi, 5000-5999 arasında %36,7'lik oranla 121 kişi, 6000-6999 arasında %23,3'lük oran ile 77 kişi ve 7000 ve üzerinde ise %15,5'lik oran ile 51 kişi olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi.

Cinsiyet	N	FA Düzeyi	Ortalama ± S.D	T	P
Erkek	170	Orta Düzey	2590,11 ± 2087,17	1,299	0,217
Kadın	160	Orta Düzey	2275,41 ± 1901,99		

(p<0,05)

Tablo 2'yi incelediğimizde, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek fiziksel aktivite puan ortalamasına sahip olduğu ancak bu yüksekliğin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların yaşa göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi.

Yaş (Yıl)	N	FA Düzeyi	Ortalama ± S.D	T	P	Fark
20-25 a	54	Yüksek Düzey	3208,65 ± 2610,87	8,913	0,000*	a-e
26-30 b	78	Orta Düzey	2901,78 ± 2163,61			b-e
31-35 c	84	Orta Düzey	2899,43 ± 2163,61			c-e
36-40 d	69	Orta Düzey	2787,99 ± 2163,61			d-e
40 < e	45	Düşük Düzey	579,79 ± 419,61			

(p<0,05)

Tablo 3'ü incelediğimizde, yaşa göre fiziksel aktivite puan ortalamalarında en yüksek puan ortalamalarına 20-25 yaş aralığındaki katılımcıların sahip olduğu, en düşük puan ortalamalarına ise 40 yaş üzeri katılımcıların sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bilgilere ek olarak 20-25, 26-30, 31-35 ve 36-40 yaş aralığındaki katılımcıların fiziksel aktivite puan

ortalamlarının, 40 yaş üstü bireylerin fiziksel aktivite puan ortalamalarından istatistiksel olarak daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların medeni duruma göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi.

Medeni Durum	N	FA Düzeyi	Ortalama ± S.D	T	P	Fark
Bekâr a	114	Yüksek Düzey	3315,31 ± 2988,12			a-b
Evli b	151	Orta Düzey	2421,09 ± 2097,07	7,086	0,000*	c-b
Boşanmış c	65	Yüksek Düzey	3099,39 ± 2689,19			

(p<0,05)

Tablo 4'ü incelediğimizde, medeni duruma göre fiziksel aktivite puan ortalamalarında en yüksek puan ortalamalarına bekâr ve boşanmış olan katılımcıların sahip olduğu, en düşük puan ortalamalarına ise evli katılımcıların sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bilgilere ek olarak bekâr ve eşinden boşanmış katılımcıların fiziksel aktivite puan ortalamalarının, evli olan katılımcıların fiziksel aktivite puan ortalamalarından istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların kronik rahatsızlığa göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi.

Kronik Rahatsızlık	N	FA Düzeyi	Ortalama ± S.D	F	P
Evet	75	Orta Düzey	2489,54 ± 2287,13		
Hayır	255	Orta Düzey	2879,08 ± 2376,09	2,802	0,024*

(p<0,05)

Tablo 5'i incelediğimizde, kronik rahatsızlığa göre fiziksel aktivite puan ortalamalarında kronik rahatsızlığı olmayan katılımcıların fiziksel aktivite puan ortalamalarının, kronik rahatsızlığı olan katılımcıların fiziksel aktivite puan ortalamalarından istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların eğitim durumuna göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi.

Eğitim Durumu	N	FA Düzeyi	Ortalama ± S.D	F	P	Fark
Ortaöğretim b	55	Düşük Düzey	589,55 ± 556,23			b-a
Ön lisans c	97	Orta Düzey	2887,13 ± 2422,09	8,947	0,000 *	c-a
Lisans d	131	Orta Düzey	2789,98 ± 2701,78			d-a
Lisansüstü e	47	Orta Düzey	2587,12 ± 2231,69			

(p<0,05)

Tablo 6'yı incelediğimizde, eğitim durumuna göre fiziksel aktivite puan ortalamalarında en yüksek puan ortalamalarına ön lisans mezunu katılımcıların sahip olduğu, en düşük puan ortalamalarına ortaöğretim mezunu katılımcıların sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bilgilere ek olarak ön lisans, lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcıların fiziksel aktivite puan ortalamalarının, ortaöğretim mezunu katılımcıların fiziksel aktivite puan ortalamalarından istatistiksel olarak daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların kıdeme göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi.

Kıdem (Yıl)	N	FA Düzeyi	Ortalama ± S.D	F	P	Fark
1-5 b	79	Yüksek Düzey	3417,99 ± 2786,22	3,417	0,001 *	a-b,c,d
6-10 c	98	Orta Düzey	2775,09 ± 2632,12			
11-15 d	81	Orta Düzey	2682,04 ± 2523,33			
15 < e	72	Orta Düzey	2567,77 ± 2420,66			

(p<0,05)

Tablo 7'yi incelediğimizde, kıdeme göre fiziksel aktivite puan ortalamalarında en yüksek puan ortalamalarına 1-5 yıl arası çalışan katılımcıların sahip olduğu, en düşük puan ortalamalarına ise 15 yıl üzeri çalışan katılımcıların sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bilgilere ek olarak 1-5 yıl arası çalışan katılımcıların fiziksel aktivite puan ortalamalarının, 6-10, 11-15 ve 15< yıl arası çalışan katılımcıların fiziksel aktivite puan ortalamalarından istatistiksel olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 8. Katılımcıların gelirine göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi.

Gelir Durumu	N	FA Düzeyi	Ortalama ± S.D	F	P	Fark
4000-4999 b	81	Yüksek Düzey	3501,17 ± 2996,28	4,097	0,001 *	a-b,c,d
5000-5999 c	121	Orta Düzey	2734,44 ± 2299,11			
6000,6999 d	77	Orta Düzey	2599,03 ± 2497,93			
7000 ve üzeri e	51	Orta Düzey	2619,49 ± 2317,39			

(p<0,05)

Tablo 8'i incelediğimizde, gelire göre fiziksel aktivite puan ortalamalarında en yüksek puan ortalamalarına 4000-4999 TL gelir grubuna ait olan katılımcıların sahip olduğu, en düşük puan ortalamalarına ise 6000-6999 TL gelir grubuna ait olan katılımcıların sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bilgilere ek olarak 4000-4999 TL gelir grubuna ait katılımcıların fiziksel aktivite puan ortalamalarının, 5000-5999, 6000-6999 ve 7000 ve üzeri gelir grubuna ait katılımcıların fiziksel aktivite puan ortalamalarından istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Fiziksel aktivite dünyamızda var olan bütün canlıların yaşamlarında olan bir durumdur. Fiziksel aktivitenin şiddet süresi, uygulanma şekli vb. etmenlerden etkilendiği bilinmektedir ve bu etmenlerle beraber canlıların cinsiyetleri, yaşları, kültürel etmenleri, yapmış oldukları meslekler, uğraşları hobileri vb. daha birçok etmenlerde fiziksel aktivitede etkili olan belirleyici etki unsurları olarak bilinmektedir. Yapmış olduğumuz araştırmamızda insanların meslekleri, yaşları cinsiyetleri gibi farklı farklı sosyo-demografik özelliklerin fiziksel aktiviteye ne derecede etkili olduğu veya olmadığı hakkında araştırma yaptık.

Yaptığımız araştırma sonucunda bulmuş olduğumuz bulgulara göre masa başında çalışan kişilerin yaşları, kıdemleri ve cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite seviyeleri sonuçlarına baktığımızda yaşlarına göre 20-25 yaş arasındaki katılımcıların en yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları, 40 yaşından büyük olanların ise en düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Kıdem yılı değişkenine baktığımızda ise kıdem yılı düşük olan kişilerin kıdem yılı yüksek olan kişilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet değişkenine baktığımızda ise erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha fazla fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları sonucuna varılmıştır.

Kamal ve Radzami (2016)'nin üniversitede akademik ve idari personel üzerine yapmış olduğu bir araştırmada bireylerin yaşları yükseldikçe fiziksel aktivite düzeylerinde azalmanın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Farklı bir araştırmada Elmas ve diğ. (2021)'nin farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları araştırmada sınıf düzeyi açısından düşük şiddetli fiziksel aktivite düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı, orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna varılmıştır. Yine yapılan farklı bir araştırmada Alemdağ ve Öncü (2015)'nin öğretmen adayları ile yapmış olduğu araştırmada öğretmen adaylarının sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinde herhangi bir anlamlı ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aydın ve Solmaz(2016)'ın üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini araştırdıkları bir çalışmada da sınıf değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri arasında herhangi bir anlamlılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Papathanasiou ve ark. (2015)'nin Yunanistan'da üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada erkeklerin bayan öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Farklı bir araştırmada Zavonec ve ark. (2015)'nin üniversite öğrencilerin

üzerine yaptıkları araştırmada erkek öğrencilerin bayan öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Savcı ve ark. (2006)'nın üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları bir araştırmada erkek katılımcıları bayan katılımcılara göre fiziksel aktivite seviyelerinde daha fazla anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna varılmıştır. Yapmış olduğumuz araştırmanın konusu ile alakalı olan kapsamlı araştırmaların birisinde 23 ülkeden 19298 üniversite öğrencisinin fiziksel aktivite seviyelerinin araştırılmış ve bu araştırmada erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kız öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sayın (2014) ve Yıldırım (2012)'ın lise öğrencileri üzerinde yaptıkları farklı araştırmada ise erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapmış olduğumuz araştırmada ve araştırılan çalışmalarda erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda masa başı çalışan bireylerin medeni durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri sonucunda bekâr ve boşanmış katılımcıların fiziksel aktivite seviyelerinin evli katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özüdoğru (2013)'nun yapmış olduğu bir araştırmada bekâr katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin evli katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bekâr olan katılımcıların diğerlerine göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olmalarını hayata dair çok fazla sorumluluklarının olmaması ve buna bağlı olarak ta çok fazla boş zamanlarının olmasından kaynaklandığı görülmektedir.

Yaptığımız araştırmada eğitim durumlarına göre ön lisans, lisans ve lisansüstü eğitime sahip bireylerin ortaöğretim mezunu kişilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızda çıkan bu farklılığın nedeninin ortaöğretim mezunu katılımcıların daha yüksek yaşa sahip oldukları için olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızdaki yaş ve kıdem değişkenlerinde bulunan sonuçlarda bu tespitimizi doğrulamaktır. Bunlara ek olarak da fiziksel aktiviteler hakkında bilinçli olmanın da son derece önemli olduğunu düşündüğümüzde katılımcıların eğitim düzeyleri yüksek olanların daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olmalarını olağan bir durum olarak değerlendirilebilmektedir. Yapılmış olan araştırmaları incelediğimizde farklı farklı sonuçların olduğu görülmüştür. Aktaş ve ark. (2015)'nin lise ve üniversite mezunu olan katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin eğitim durumu ilkökul ve ortaokul düzeyine ve daha altı düzeyden olan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine göre 3.77 kat daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Farklı bir araştırmada Can (2013)'ın masa başı çalışan kadınların fiziksel aktive düzeylerini etkileyen faktörler üzerine yaptığı araştırmada

katılımcıların eğitim durumu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında bulunan ilişkide istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda gelir durumu ve katılımcıların kronik rahatsızlığı değişkenlerinde fiziksel aktivite düzeyleri sonuçlarında kronik rahatsızlığı olmayan katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin kronik rahatsızlığı olan katılımcılar göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Gelir durumu değişkenine göre ise 4000-4999 TL gelire sahip katılımcıların 6000-6999 TL gelire sahip olan katılımcılara daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızda gelir durumu düşük olan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olmasının nedeni katılımcıların daha düşük çalışma yılı olan ve daha düşük maaş alan genç katılımcılardan kaynaklandığı belirlenmiştir. Topsaç ve Bişgin (2014)'in engelli olan öğrenciler üzerine yaptıkları araştırmada engelli öğrencilerin gelir durumlarının arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Yapmış olduğumuz araştırma ile bu araştırma arasında meydana gelen bu farklılığın sebebinin her iki araştırmaya katılan bireylerin farklı fiziksel özelliklere sahip olduklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yapmış olduğumuz araştırma ve incelenen araştırmalar karşılaştırıldığında büyük oranda araştırmaların paralel doğrultuda seyrettiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyinin farklı sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Yapmış olduğumuz araştırma ve incelenen çalışmalar sonucunda ulaşılmış olduğumuz sonuçlar doğrultusunda masa başında çalışan bireylere faydalı olmak için şu önerilerde bulunabiliriz:

-Özellikle masa başında çalışan bireylerde fiziksel aktivite düzeyinin artırılmasına yönelik eğitici seminerlerin verilmesi ile alakalı çalışmalar yapılabilir.

-Kamu ve özel kurumlarda çalışan bireylerin mesai saatleri dışında faydalanabilecekleri egzersiz alanlarının kazandırılmasına yönelik çalışmalar yapılabilir.

-Kamu ve özel kurumlarda egzersiz uzmanlarının istihdamına yönelik çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Aktaş H, Şaşmaz C, Kılınçer A, Mert E, Gülbol S, Külekçioğlu D, Kılar S, Yavuz R, İbik Y, Uğuz E. ve Demirtaş A. (2015). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Uyku Kalitesi İle İlişkili Faktörlerin Araştırılması. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilim Dergi. 8(2) 60.
- Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. International Journal Of Science Culture And Sport, 3, 287-300.
- Alpözgen, A. Z. ve Özdiñler, A. R. (2016). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri Derleme. HSP. 3(1): 66-72.
- Ardıç, F. (2014). Egzersiz Reçetesi. Türk Fizik Tıp Rehabilitasyon Dergisi 60.p. 1-8.
- Aydın, G. ve Solmaz, D.Y. (2016). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 34-46.
- Baran, F.G. (2008). Bir Motorlu Araç Üretim Fabrikasında Masa Başlı Çalışanların Kas İskelet Yakınmalarının Ergonomik ve Bazı Diğer Etmenlerle İlişkisi. (Yayın No. 225405) [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖKTEZ.
- Bek N. (2008). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, 3. Baskı. Ankara, Klasmat Matbaacılık.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici: Fiziksel Aktivite. Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi. 205-214.
- Can, S. (2013). Masa Başlı Çalışan Kadınlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ölçüm Yöntemlerinin Karşılaştırılması ve Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cohen A, Gjessing C, Fine L. (1997). Elements of Ergonomics Program. A primer Based on Workplace Evaluation of Musculoskeletal Disorders. CDC and NIOSH.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F. and Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability And Validity. Medicine And Science In Sports And Exercise, 35(8), 1381–1395.
- Durant C, Filacchione L, Guillo R. (2006). Office Ergonomics Manual. Rev. Concordia University Publ.
- Elmas L., Yüceant M., Ünlü H. ve Bahadır Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. SPORTIVE, 4(1), 1-17.
- Foye PM, Cianca JC, Prather H. (2002). Industrial Medicine And Acute Musculoskeletal Rehabilitation 3. Cumulative Trauma Disorders Of The Upper Limb In Computer Users. Arch Phys Med Rehabil.83: S12-15, S33-39.
- Gedik O. (2003). Obezite ve çevresel faktörler. Turkish Journal of Endocrinology and Metabolism (Suppl.2): 1-4, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji Bilim Dalı, Ankara.
- Gerr F, Marcus M, Monteilh C. (2004). Epidemiology Of Musculoskeletal Disorders Among Computer Users; Lesson Learned From The Role Of Posture And Keyboard Use. J Electromyogr Kinesiol. 14: 25-31.
- Kamal, A. A. ve Radzani, M. (2016). Motivation Influence Towards Physical Activity Level Among University Staff. Movement, Health & Exercise, 5(1), 49-56.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede Eğitim Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin (IPAQ) Geçerliliği Ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi. (Yayın No. 194366) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖKTEZ
- Özdoğan, E. (2013). Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi).
- Papathanasiou, G., Zerva, E., Zacharis, I., Papandreou, M., Papageorgiou, E., Tzima, C., Georgakopoulos, D. and Evangelou, A. (2015). Association Of High Blood Pressure With Body Mass Index, Smoking And Physical Activity In Healthy Young Adults. The Open Cardiovascular Medicine Journal, 9, 5–17.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal, D. ve Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi. Türk Kardiyoloji Arşivi, 34(3), 166- 172.
- Sayın, N. (2014). 15-17 Yaş Grubu Gençlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Fiziksel Uygunlukları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Topsaç, H. ve Bişgin H. (2014), Üniversitede Okuyan Engelli Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fakültesi Dergisi, 40.
- Van den Heuvel SG, de Looze MP, Hildebrandt VH, et al (2003). Effects Of Software Programs Stimulating Regular Breaks And Exercises On Work-Related Neck And Upper-Limb Disorders. Scand J Work Environ Health.29:106-116.
- Yıldırım, Y. (2012). Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Zanovec, M., Lakkakula, A. P., Johnson, L. G., and Turri, G. (2009). Physical Activity is Associated with Percent Body Fat and Body Composition But Not Body Mass Index in White and Black College Students. International Journal Of Exercise Science, 2(3), 175–185.