

ÇALIŞMA ALANINA GÖRE VÜCUT YAĞ ORANI, BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİ VE SPORTİF ETKİNLİKLERİN İNCELENMESİ

ANALYSIS OF SOME ASPECTS OF PHYSICAL CONDITION OF PERSONNEL IN RELATION WITH LEISURE BY OCCUPATION AREA

Arş. Gör. **A. Korkutata***, Sakarya Üniversitesi İşletme Fakültesi
Turizm işletmeciliği Bölümü, menafk@gmail.com

Doç. Dr. **Ç. Yaman**, Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
cyaman@sakarya.edu.tr

Abstract

The purpose of this study is to determine recreation activities that are preferred by university staff and to examine body composition and general health status of the staff. In accordance with this purpose, staff of Sakarya University's assigned positions and body fat ratios was researched, also relation between leisure time and recreation activities that are preferred by them was examined. The scale which was used in the study was developed as a result of literature review. In the study, data was obtained one to one by applying Body Composition Monitor – body analyser – scales and survey to 315 academic and administrative staff. The universe of this study comprises academic and administrative staff working at Sakarya University. Obtained data was analysed by using statistical methods. Relation was confirmed between recreation activities preferred by university staff and body fat ratio as a result. Therewithal it was understood that the staff do not exercise often and majority of the staff prefer recreation activities that are less active. Accordingly it was determined that body fat ratio of the university staff are high.

Anahtar kelime: Vücut Kompozisyonu, Rekreasyon, Rekreatif Etkinlik, Sportif Etkinlik

Keywords: Body Composition, Recreation, Recreational Activity, Sport Activity

*Araştırmanın bulguları ilk yazarın yüksek lisans tezinden alınmıştır.

1. Giriş

Dünyanın var oluşundan buyana insanoglu hayatlarını daha rahat idame ettirmek için çeşitli materyaller geliştirmişlerdir. Gün geçtikçe teknoloji ve sanayinin gelişmesi ile insan gücünün yerini makineler almıştır. Hızla gelişen teknoloji sayesinde insan yaşamında hem çalışma sürelerinin kısılması hem de yaşam standartlarının iyileşmesi sağlanmıştır. Ancak gelişen teknoloji insan hayatına sağladığı kolaylıkların dışında, bir takım problemleri de beraberinde getirmiştir. Teknolojinin gelişmesi ile beraber mesai saatleri azalmış ve insanlar fiziksel olarak daha hareketsiz

bir yaşam sürmeye başlamıştır. Bunların en başında insanlar, 'hareketsizlik' gibi natürel yapısı ile ters düşen bir durum ile karşı karşıya kalmıştır.

Yaşadığımız coğrafyada yapılan çalışmalar neticesinde toplumun her geçen gün biraz daha kilo olarak sağlıksız bir vücut kompozisyonuna doğru eğilim gösterdiği belirlenmiştir. Sakarya ilinde yaşayan insanların da bu genel eğilim serine dahil oldukları Yaman ve arkadaşlarının 2007 yılında yapmış oldukları, il merkezindeki tüm ilkokulları kapsayan çalışmada ortaya konmuştur. Bir enerji sorunu olan ve şişmanlığı beraberinde getiren dengesiz beslenme, ekonomik gelirlerde-

ki artışlarla beraber gittikçe artmıştır. Bu durum ilaç firmalarının, step, aerobik, plates ve fitness salonlarının ilgi odağı olmuş, bu sağlık probleminin önlenmesi için birçok metot kullanılmıştır. Buradan hareketle rekreatif faaliyetlerin sadece boş bir zaman aktivitesi olarak görülmesinden ziyade insan sağlığı üzerindeki etkilerinin daha çok ön plana çıkarılmasının faydalı olacağını söylemek mümkündür. Bu bağlamda Sakarya Üniversitesi çalışanlarının mevcut vücut profillerinin tespiti, rekreatif tercihlerinin belirlenmesi ve sosyo-kültürel etkinliklerinin araştırılmasının oldukça önem arz ettiği düşünülmektedir.

2. Literatür taraması

Toplumda, belirli bir sosyal statüye sahip olan öğretim üyeleri ve idari personelleri saygın ve önemli bir görev üstlenmekle beraber aynı zamanda yoğun ve stresli bir meslek sahibidirler. Üst ve ortanın üstü sosyo-ekonomik grup içerisinde gösterilen eğitilmiş, bilgili, birey olmalarının yanında, toplumun geleceğine yön veren kurumlarda görev yapmaktadırlar. Bu nedenle toplumda önemli bir yere sahip olan öğretim üyeleri ve idari personellerin eğitimlerinde ve idari görevlerinde daha verimli olabilmeleri için sağlıklarına önem vermeli, görevlerinin dışında kalan zamanlarda kendilerini zinde tutmaları için uygun rekreatif tercihlerde bulunmalıdırlar. Bu vesilesiyle günün stresinden arınmak, sağlıklı bir bedene kavuşmak ve iş hayatında daha verimli bir performans sergilemek mümkün olacaktır.

Geçmişten günümüze tarih boyunca fiziksel görünüm, insanların yaşamlarında önemli bir yer tutmuştur. İnsanlar hem kendilerinin hem de başkalarının fiziksel görünüşleriyle eskiden olduğundan daha çok ilgilenmektedir (Yaman ve diğ., 2008: 3). Buradan hareketle vücut kompozisyonu olarak adlandırılan insan yapısının tarihine bakıldığında kısa-şişman ve uzun-zayıf olarak Hipokrat'ın M.Ö. 400'lerde nitelendirmiş olduğu iki ana vücut şeklinin bulunduğu görülmektedir (Zorba ve Ziyagil, 1995: 1). Vücut kompozisyonunun genel olarak yağ, kemik, kas hücreleri, diğer organik maddeler ve hücre dışı sıvılardan oluşmaktadır. Vücut kompozisyonunu

etkileyen faktörler ise yaş, cinsiyet, kas, fiziksel aktivite, hastalıklar ve beslenme olarak sıralanabilmektedir (Zorba, 2000: 64).

Vücut kompozisyonu kişinin sağlık ve fiziksel fitness profilinin anahtar unsurunu oluşturmaktadır. Dolayısıyla insan vücudunun karşılaşılabileceği kalp hastalıkları, şişmanlık (Obesite), gibi sayılabileceğimiz sayısız sakıncalar hareketsiz yaşantı ile giderek artan yaşam güçlüklerinin birer sebebi olarak sayılabilir (Özdağ ve diğ. 2009: 309, Altıntaş, 2006: 22). Günümüzde bu az hareket, yeni bir hastalık grubunun doğmasına neden olmakta ve bu hastalık grubuna hypokinetic disease (hareket azlığı hastalıkları) adı verilmektedir (Kumartaşı, 2006:9-10). Bu nedenle insanın genel sağlık durumunu ve hareket azlığı hastalığını önleyebilmek için düzenli egzersiz yapmak son derece faydalı olacaktır.

Sağlık için egzersizin temel amacı, hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak, beden sağlığının temel olan fizyolojik kapasitesini yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir (Öztürk, 2009). Buda fiziksel aktivite ve egzersizin ne kadar önemli olduğunu bize göstermektedir. Ancak eş anlamlı iki sözcük olarak kullanılmakta olan egzersiz ve fiziksel aktivitenin aralarında anlam bakımından bazı farklılıklar bulunmaktadır. Fiziksel aktivite plansız, egzersiz ise planlı ve amaca uygun olarak yapılmaktadır (Bıyıklı, 2007). Fiziksel aktivite; yağsız bir vücut kütlelerinin boy, kemik yoğunluğu, iskeletin genişliği ve nisbi şişmanlık gibi birçok gelişme faktörü üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bilinmekte (Smith, 2009:30) ve aynı zamanda fiziksel aktivitenin yararları yapılan egzersiz türüne özgü olarak değişiklik göstermektedir (Staiger, 2007:8). Bu nedenle fiziksel aktiviteler ile egzersiz çeşitleri genel sağlığı korumak veya vücudun özel bir bölgesini geliştirmek amacıyla yapılır. Ancak bilim ve teknolojinin gelişimi ile insan yaşamı hızla değişmiş ve yeni boyutlar kazanmış (Yaman, 2011: 36) ve bunun yanında dünya ekonomisinin büyümesi, teknolojinin hızla gelişmesi insanların boş zamanlarını arttırmış ve boş zaman eğilimlerini gerekli kılmıştır (Güngörmüş ve diğ. 2006: 286).

Günümüzde varılan düşünce açısından, çalışan insanın çalışma kapasitesi kadar, onun için boş zaman oluşturulması ve bunun en iyi şekilde değerlendirilmesi de büyük önem taşımaktadır. Nitekim boş zaman iyi bir biçimde değerlendirildiğinde insanın çalışma hayatının kalıpsallığından kurtularak dilediği gibi yaşamasını, iş hayatında verimliliğini artırmasını ve kişinin kendisini bulmasını sağlayacak ve böylelikle iş ve sosyal yaşamında daha verimli olmasını sağlayacaktır. (Yeniçeri ve diğ., 2002; Bıyıklı, 2007).

Toplumda bireylerinin sağlıklı, bilinçli bir biçimde yaşayabilmeleri, çalışabilmeleri, dinlenebilmeleri, eğlenebilmeleri onların her yönüyle yeterlilik düzeyine ulaşmalarıyla mümkün olmaktadır. Bu bağlamda boş zamanlarını iyi değerlendiremeyen, dinlenemeyen, eğlenemeyen insan verimli bir biçimde çalışmayıp, yeterince üretken, sağlıklı, huzurlu, mutlu ve başarılı olamamaktadır (Mutlu, 2008). Bu nedenle toplumda bu tür sorunların azaltılması ve toplumsal uyumun sağlanması açısından rekreatif etkinlikler yaşamının bir parçası haline gelmiştir (Mansuroğlu, 2002: 53). Rekreatif etkinlikler kendi felsefesini oluşturmalı, psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak sahip olduğu değerlere destek sağlamalıdır (Balcı ve İlhan, 2006: 12). Ancak, günümüz toplumunun önemli bölümünün yeterli ölçüde fiziksel aktiviteye katılmadığı yapılan araştırmalarla tespit edilmiştir. Bu nedenle, bireylerin rekreasyonel amaçlı egzersizlere katılıma yönlendiren faktörler belirlenmesine yönelik çalışmaların yapılması önem kazanmıştır (Mutlu ve diğ. 2011: 55). Rekreatif etkinlikler içinde yer alan kişilerin serbest zamanları içerisinde, günlük yaşamın sıkıcı, disiplinli ve monoton geçen çalışmasının etkisinden kurtulmak, dinlenmek ve hoşça vakit geçirmek amacıyla gösterdikleri çeşitli aktiviteleri içermektedir.

Fiziksel, sosyal, biyolojik ve hijyenik yönden ortaya çıkan pek çok sorunla dolu kentlerde, insanlara canlılık verecek, yeni bir enerji aşılayabilecek, özellikle rekreasyonel eylemlere olanak sağlayacak nitelikte açık ve yeşil alanlara ihtiyaç duyulmaktadır (Yılmaz ve diğ., 2003: 353). Bundan dolayı zamanının büyük çoğunluğunu

sınıflarda, laboratuvarlarda ya da çalışma masalarında geçiren her üniversite personelinin rekreatif etkinliklere katılım ihtiyacı bulunmaktadır. Çünkü rekreatif faaliyetlere duyulan ihtiyaçlara baktığımızda bireyin kişisel yönden; fiziki görünümünün ve sağlık gelişiminin yaratılması, ruh sağlığının kazandırılmasına, toplumsal yönden ise; insanı sosyalleştirmesine, yaratıcılığını ve kişisel becerilerini geliştirmesine, iş verimine etkisine ve en önemlisi insanı mutlu etmesine olanak sağlamaktadır. Dolayısı ile toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması ve demokratik bir toplumun oluşturulmasına etkisi, rekreatif faaliyetlere duyulan ihtiyacın nedenlerinden bazılarını oluşturmaktadır (Karaküçük, 2001).

3. Yöntem

Bu araştırmanın evrenini, Sakarya Üniversitesinde çalışan akademik ve idari personeller oluşturmaktadır. Araştırmada Bioelektrik Impedans yöntemi kullanılarak vücut analizi yapan "Body Composition Monitor" tartı aletinden yararlanılarak Sakarya Üniversitesi'nde görev yapmakta olan 315 akademik ve idari personelinin vücut analizi yapılmıştır. Bununla birlikte örneklem olarak belirlenen söz konusu personele anket birebir uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçek, literatürdeki benzer çalışmalarda kullanılan (Mansuroğlu 2002, Müderrisoğlu ve Uzun, 2004, Çolakoğlu, 2005, Balcı ve İlhan, 2006, Güngörmüş ve diğ., 2006,; Kır, 2007; Şahin ve diğ., 2009) ölçeklerin yeniden gözden geçirilmesiyle oluşturulmuştur. Rekreatif tercihleri ölçmeye yönelik oluşturulan ankette yer alan ifade sayısı 51'dir. Ayrıca anket formu oluşturulurken çok sayıda uzman akademisyenden de görüş alınmıştır. Altunışık ve arkadaşları, (2007:113) uzman görüşü alınmasını ölçeklerin geçerliliğini incelemede önemli bir katkı sunacağını belirtmişlerdir. Oluşturulan yeni anketin güvenilirlik katsayısı da yüksek çıkmıştır. Nitekim ankette yer alan ifadeler için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı 0.833'tür. Bu katsayı ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Altunışık vd., 2007:114). Elde edilen verilerin çözümlenmesi ve analizi için SPSS15,0 paket programı kullanılmıştır. Araştır-

madan elde edilen verilerin analizinde Chi-Square Tests karşılaştırma analizinden yararlanılmıştır.

4. Bulgular

Bu bölümünde araştırma evreni olan Sakarya üniversitesi akademik ve idari personellerinin, frekans, yüzde ve karşılaştırmalı tabloların analiz edilmesi ile bulgular verilmiştir.

Katılımcıların yaş grubu tablosuna bakıldığında en çok 31–45 yaş grubunda 152 kişi

(%48,3), sonrasında 20–30 yaş grubunda 125 kişi (%39,7), 46 ve üzeri yaş grubundakilerin 38 kişi (%12,7) katıldığı görülmektedir.

Katılımcıların kilo tablosuna bakıldığında 86 kg ve üzeri 101 kişi (%32,1), 81-85 kg 41 kişi (%13,0), 76-80 kg 38 kişi (%12,1) olduğu görülmektedir. Bu sonuç üniversite personelinin egzersiz yapma eğilimlerinin düşük olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilebilir.

Tablo 1 - Yaş Grubu

Yaşınız	F	%
20–30	125	39,7
31–45	152	48,3
46 ve Üzeri	38	12,1
Toplam	315	100,0

Tablo 2 - Kilo Aralıkları

Kilo Aralıkları	F	%
45-50 kg	6	1,9
51–55 kg	23	7,3
56–60 kg	23	7,3
61–65 kg	28	8,9
66–70 kg	25	7,9
71–75 kg	30	9,5
76–80 kg	38	12,1
81–85 kg	41	13,0
86 ve üzeri kg	101	32,1
Toplam	315	100,0

Tablo 3 - Çalışma alanı ile spora ilgi durumları

Spora ilgi durumunuz?		F %	Hiç yapmam	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
Spor yapıyorum	Akademik	f	15	49	76	35	17
		%	7,8	25,5	39,6	18,2	8,9
	İdari	f	10	18	50	30	14
		%	8,2	14,8	41,0	24,6	11,5
Spor müsabakalarını izliyorum (tv, salon veya stadyumda)	Akademik	f	17	45	67	42	22
		%	8,8	23,3	34,7	21,8	11,4
	İdari	f	7	18	41	38	18
		%	5,7	14,8	33,6	31,1	14,8

Katılımcıların üniversite de görev yapan akademisyenlerin ve idari personellerin spor yapma durumlarına baktığımızda ara sıra diyenler 126 kişi (%80,6) ve sıklıkla 65 kişi (%42,8), olduğu görülmektedir. Spor müsabakalarında ara sıra diyenler 108 kişi (%68,3) sıklıkla diyenler 80 kişi (%52,9) olduğu görülmektedir. Sonuçlara baktığımızda Personellerin sporla ilgilendikleri görülmektedir

Tablo 4 - Egzersiz Dağılımı

Egzersiz yapıyor musunuz?	F	%
Evet	122	38,7
Hayır	190	60,3
Toplam	312	99,0
Cevapsız	3	1,0
Toplam	315	100,0

Katılımcıların egzersiz dağılımı durumlarına bakıldığında hayır diyenlerin kişi sayısı ve oranı 190 kişi (%60,3) evet diyenlerin sayısı ve oranı 122 kişi (%38,7) olduğu görülmektedir. Bu sayı ve oranlardan yola çıkarak personellerin çoğunun yaşamında egzersize (düzenli) yer vermediği açıkça görülmektedir.

Tablo 5 - Görev alanı ile vücut yağ oranları

			Normal	Obezite başlangıcı	Obezite	Morbid Obez	Toplam
Vücut yağ oranı	Akademik	F	82	79	31	1	193
		%	42,5	40,9	16,1	,5	100,0
	İdari	F	61	39	21	1	122
		%	50,0	32,0	17,2	,8	100,0
Toplam			143	118	52	2	315

Görev alanı ile vücut yağ oranlarını karşılaştırıp analiz sonuçlarına baktığımızda, akademik ve idari personelin toplamında normal diyenler 143 kişi (%92,5) obezite başlangıcı olanların toplamı 118 kişi (%72, 9), tabloda göze çarpan önemli bir nokta ise akademik personelin obezite başlangıcı, idari personele göre daha fazla olduğu görülmektedir. Bu da bize akademik personelin hareketsiz bir yaşam sürdürdüğünü göstermektedir. Obez ve morbit obez olan akademik ve idari personellerin mutlaka bir sağlık kuruluşunda tedavi görmeleri gerekmektedir.

Tablo 6 - Çalışma alanı ile boş zamanlarda yaptıkları etkinlik türleri

Yapılan Etkinlik Türleri			Hiç yapmam	Nadiren	Ara Sıra	Sıklıkla	Her zaman
Kitap, Gazete, Dergi Okurum	Akademik		1	8	39	71	74
			,5	4,1	20	36,8	38,3
	İdari		3	7	43	40	29
			2,5	5,7	35	32,8	23,8
Müzik Dinlerim, tv video, vcd İzlerim	Akademik		4	23	56	72	38
			2,1	11,	29	37,3	19,7
	İdari		2	6	41	41	32
			1,6	4,9	33	33,6	26,2
Müzik Aleti Çalarım	Akademik		134	17	28	5	8
			69,8	8,9	14	2,6	4,2
	İdari		84	12	19	3	4
			68,9	9,8	15	2,5	3,3

Sinema, Tiyatro vb. Sosyal-Kültürel Faaliyetlere Katılım	Akademik		20	51	69	43	10
			10,4	26,	35	22,3	5,2
	İdari		8	34	41	30	9
			6,6	27,	33	24,6	7,4
Ailem ve Çocuklarımla İlgilenirim	Akademik		6	12	24	84	67
			3,1	6,2	12	43,5	34,7
	İdari		5	4	22	43	47
			4,1	3,3	18	35,5	38,8
Pikniğe Giderim	Akademik		21	81	62	22	7
			10,9	42,	32	11,4	3,6
	İdari		0	42	50	21	9
			,0	34,	41	17,2	7,4
Gezerim Alış Veriş Yapırım	Akademik		5	31	82	58	17
			2,6	16,	42	30,1	8,8
	İdari		2	15	40	47	18
			1,6	12,	32	38,5	14,8
Kahvehane veya Kafeteryaya Giderim	Akademik		83	56	34	18	2
			43,0	29,	17	9,3	1,0
	İdari		18	39	34	20	11
			14,8	32,	27	16,4	9,0
Boş Zamanlarımda Spor Yapırım	Akademik		29	67	63	21	9
			15,3	35,	33	11,1	4,8
	İdari		14	41	38	22	7
			11,5	33, 6	31 ,1	18,0	5,7

Katılımcılardan yaptıkları etkinlik türlerine bakıldığında Kitap, gazete, dergi okurum seçeneğinde akademisyenler sıklıkla ölçeğini 70 kişi (%36,8), idari personeller ise 40 kişi (%32,8). Her zaman ölçeğini işaretleyen akademisyenler 74 kişi (%38,3) idari personel ise 29 kişi (%23,8). Pikniğe giderim nadiren ve ara sıra seçeneklerini bir aralık 235 kişi (%149,5) seçtikleri görülmektedir. Kahvehane ve kafeteryaya seçeneğinde hiç yapmam diyenlerin sayısı çoğunlukta olduğu görülmektedir. Bu verilerden yola çıkarak akademik ve idari personellerimizin kahvehane ve kafeteryaya seçeneğine hiç

katılmadıkları görülmektedir. Buda katılımcıların boş zamanlarında kafeterya veya kahvehaneye gitmeleri yerine zamanlarını daha çok bilgi konusunda kendilerini geliştirmeye yarayan kitap dergi gazete vs. okuduklarını veya günün yorgunluğunu, stresini atmak için nadiren veya ara sırada olsa pikniğe gitmeyi tercih ettikleri görülmektedir.

Ki kare testinin analizi sonucunda %5 anlamlılık seviyesinde görev alanı akademik ve idari olanlar ile boş zamanlarında kitap, gazete, dergi okumaları, pikniğe gitmeleri, kahvene ve kafeteryaya gitme seçenekleri bakımından anlamlı bir bağ vardır. (p=0,000; p<0,005).

Tablo 7 - Görev alanı ile yaptıkları sportif etkinlik türleri

Yapılan Sportif Etkinlik Türleri			Hiç yapmam	Nadiren	Arasıra	Sıklıkla	Her zaman
Yürüyüş/Koşmak	Akademik	f	24	41	73	36	19
		%	12,4	21,2	37,8	18,7	9,8
	İdari	f	15	17	38	31	21
		%	12,3	13,9	31,1	25,4	17,2

Futbol	Akademik	f	61	38	49	34	11
		%	31,6	19,7	25,4	17,6	5,7
	İdari	f	40	19	36	20	7
		%	32,8	15,6	29,5	16,4	5,7
Yüzme	Akademik	f	45	61	64	19	4
		%	23,3	31,6	33,2	9,8	2,1
	İdari	f	39	35	36	7	5
		%	32,0	28,7	29,5	5,7	4,1
Raket sporları	Akademik	f	108	40	23	15	7
		%	56,0	20,7	11,9	7,8	3,6
	İdari	f	80	24	14	3	1
		%	65,6	19,7	11,5	2,5	,8
Voleybol	Akademik	f	107	49	21	13	3
		%	55,4	25,4	10,9	6,7	1,6
	İdari	f	76	23	14	8	1
		%	62,3	18,9	11,5	6,6	,8
Basketbol	Akademik	f	103	48	23	13	6
		%	53,4	24,9	11,9	6,7	3,1
	İdari	f	72	31	9	3	7
		%	59,0	25,4	7,4	2,5	5,7
Jimnastik, Aerobik (step)	Akademik	f	118	38	19	15	3
		%	61,1	19,7	9,8	7,8	1,6
	İdari	f	76	18	15	9	4
		%	62,3	14,8	12,3	7,4	3,3
Bisiklet	Akademik	f	87	51	34	16	5
		%	45,1	26,4	17,6	8,3	2,6
	İdari	f	48	25	29	14	6
		%	39,3	20,5	23,8	11,5	4,9
Yapılan Sportif Etkinlik Türleri (Devamı)		f/%	Hiç yapmam	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
Halk oyunları/ M. Danslar	Akademik	f	149	18	13	6	7
		%	77,2	9,3	6,7	3,1	3,6
	İdari	f	87	21	11	1	2
		%	71,3	17,2	9,0	,8	1,6
Uzakdoğu sporları	Akademik	f	152	19	12	9	1
		%	78,8	9,8	6,2	4,7	,5
	İdari	f	103	8	6	4	1
		%	84,4	6,6	4,9	3,3	,8
Vücut geliştirme	Akademik	f	151	22	17	2	1
		%	78,2	11,4	8,8	1,0	,5
	İdari	f	96	12	12	2	0
		%	78,7	9,8	9,8	1,6	,0
Kayak	Akademik	f	152	19	18	4	193
		%	78,8	9,8	9,3	2,1	100,0
	İdari	f	103	11	6	2	122
		%	84,4	9,0	4,9	1,6	100,0
Bowling	Akademik	f	139	36	10	7	1
		%	72,0	18,7	5,2	3,6	,5
	İdari	f	94	9	13	4	2
		%	77,0	7,4	10,7	3,3	1,6

Katılımcıların yaptığı sportif etkinliklere bakıldığında basketbol, halk oyunları, uzak dövüş sanatları, kayak ve bowling gibi etkinliklerin hiç yapmam seçeneğini tercih ettikleri görülmektedir. En çok tercih edilenlere bakıldığında ağırlıklı olarak ara sıra seçeneği tercih edilmiştir. Sportif etkinlik olarak yürüş/koşmak seçeneğini akademik personel ara sıra ölçeğini 73 kişi (%37,8), idari personel 38 kişi (%31,1) olduğu, sıklıkla ölçeğini ise akademik personelin 36 kişi (%36,7), İdari personelin 31 kişi'nin (%25,4) tercih ettiği görülmektedir. Akabinde futbol branşın da akademik personel ara sıra ölçeğini 49 kişi (%25,4) sıklıkla ölçeğini 34 kişi (%17,6), idari personel ara sıra ölçeğini 36 kişi (%29,5) sıklıkla ölçeğini 20 kişi'nin (%16,4) tercih ettiği görülmektedir. Sportif etkinlik türlerinde Bisiklet kullanımında akademik personelin ara sıra ölçeğini 34 kişi (%17,6) sıklıkla ölçeğini 29 kişi (%23,8) idari personel ise ara sıra ölçeğini 16 kişi (%8,3) sıklıkla ölçeğini 14 kişi(%11,5) tercih etmesi bisiklet kullanımının da azda olsa personel tarafından ilgi gördüğü söylenebilir. Yüzme branşın da akademik personel ara sıra ölçeğini 64 kişi (%32,2), idari personelin ise 36 kişi (%29,5) tercih etmiştir. Yüzme branşını sıklıkla yapılmadığını, Günümüzde genellikle tercih edilen Raket sporlarının ve Jimnastik/aerobic ve step branşının da akademik ve idari personel tarafından hiç yapmam ölçeğini işaretlendiği görülmektedir.

5. Sonuç

Çalışmaya katılan 315 akademik ve idari personelin vücut yağ oranları incelendiğinde, akademisyenlerin idari personele göre vücut yağ oranları yüksek çıkmıştır. Personellerin kilo tablosuna bakıldığında 81-85 kg 41 kişi (%13,0), ve 86 kilo ve üzeri 101 kişi (%32,1) çoğunlukta olduğundan mevcut vücut profillerinin obez problemi yaşadıkları görülmektedir. Vücut yağ oranı ile egzersiz oranı ve beslenme düzeni arasında önemli bir ilişki olduğu bilinmektedir. Personelin egzersiz yapma durumlarına bakıldığında katılımcıların %60'ından fazlasının egzersiz yapmadığı bu verinin de obezite problemi yaşayan akademik personel oranıyla neredeyse birebir örtüştüğü (%57,5) görülmektedir. Dolayısı ile akademik per-

sonelin genel itibariyle egzersize dönük rekreatif tercihlerini gerçekleştiremedikleri ya da gerçekleştirilmeye fırsat/vakit bulamadıkları sonucuna ulaşılabilir.

Akademik ve idari personelin boş zamanlarındaki rekreatif tercihleri incelendiğinde (Tel, 2007: 2007:223-229, Çolakoğlu, 2005:253, Kır, 2007:320) çalışmaları ile paralellik göstererek; kitap, gazete, dergi okumak, aile ve çocuklarıyla ilgilenmek, müzik dinlemek, tv, video izlemek, gezmek ve alışveriş yapmak en yoğun şekilde tercih edilen seçenekler olarak ön plana çıkmıştır. Bu rekreatif tercihler görüldüğü üzere çok fazla fiziksel hareket içermeyen sedanter yapıda, dolayısı ile gerekli enerji sarfiyatını sağlamayan tercihler olması nedeni ile personelin vücut yağ oranının yüksek olması anlamlıdır sonucuna varılır.

Mevcut çalışmada öğretim üyelerinin yaptıkları sportif aktivitelere bakıldığında, bu alanda yapılan önceki çalışmaların sonuçlarına paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır (Tel, 2007:22,229, Balcı ve İlhan, 2006:13,14). Öyle ki, mevcut çalışmada da “yürüyüş” üniversite personeli tarafından en fazla yapılan etkinlik olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcılarının en yoğun şekilde boş zamanlarında yaptıkları spor branşlarının yürüyüş/koşu, yüzme, futbol ve bisiklet olarak görülmektedir. Akademik ve idari personelin boş zamanlarında spora yönelimi incelendiğinde, idari personelin daha fazla spor yaptığı görülmektedir. Bu bize akademik personelin vücut yağ oranının neden fazla olduğunu açıklamaktadır.

Bu sonuçlar doğrultusunda tercih edilen rekreatif etkinliklerin vücut kompozisyonuna olumsuz yönde etki ettiği açıkça anlaşılmaktadır. Çünkü akademisyenler tarafından tercih edilen rekreatif etkinlikler genellikle sedanter (hareketsiz) yapıda olduklarından dolayı vücudun harcaması gereken günlük enerji sarfiyatının istenen miktarda olmadığı görülmektedir. Bu nedenle gün geçtikçe üniversite personelinin vücut kompozisyonu başta olmak üzere vücut yağ oranlarının da, bu durumdan olumsuz yönde etkilendiği saptanmıştır.

Rekreatif etkinliklerin toplum tarafından yeterince benimsenmemesi, yeterince ilginin

sağlanamamasından dolayı bireyler her geçen gün biraz daha yaşam kalitelerinden taviz vererek hayatlarını sürdürmek zorunda kalmaktadır. Bu hususta toplumun bilinçlendirilmesi ve yönlendirilmesi adına, eğitim kurumlarına ve özellikle de üniversitelere çok önemli sorumluluklar düşmektedir. Bu nedenle üniversitelerin faaliyet programları, rekreasyon ve dinlenme için gerekli fırsatları sağlayan, modern yaşamın ve üniversitedeki çalışmalarının vermiş olduğu yoğunluğu ve stresi personelinin üzerinden atmaya olanak veren bir yapıya sahip olmalıdır. Bunun için üniversitelerin ilgili birimlerinde yeterli çabanın gösterilmesi, bu konuya yönelik plan ve programların gerekli paydaşlarla yapılması daha sağlıklı sonuçların çıkmasına imkan tanıyacaktır.

Kaynak

- ALTUNIŞIK, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., Yıldırım, E. (2010), Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: SPSS Uygulamalı, Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- ALTINTAÇ, Doğa, (2006), Pilates Egzersizlerinin Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkinlikleri, Yüksek Lisans Tezi İstanbul Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- BALCI Velittin, ve Aydın İlhan (2006), Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi, Sporometre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Iv (1) 11-18.
- BIYIKLI, T. (2007), Vücut İmgesinin ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Gazi üniversitesi.
- ÇOLAKOĞLU, Tekin, (2005), Üniversite Öğretim Elemanlarının Boş Zaman Alışkanlıklarını Değerlendirmeleri Üzerine Bir Araştırma, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 25, Sayı 1, 247-258.
- GÜNGÖRMÜŞ A. H, A. Azmi YETİM, Cemal ÇALIK, (2006), Ankara'daki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Görev Yapan Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin Araştırılması, *Mart 2006 Cilt:14 No:1 Kastamonu Eğitim Dergisi* 285-298.
- KARAKÜÇÜK, S. (2001), Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme, 4. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.
- KIR, İbrahim, (2007), "Yüksek Öğretim Gençliğinin Boş Zaman Etkinlikleri: KSÜ Örneği", Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt 17, Sayı 2, s.307-328.
- KUMARTAŞLI, M., (2006), Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında Okuyan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme ve Sağlık Durumlarının İncelenmesi, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi.
- MANSUROĞLU, Sibel (2002), Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri Ve Dış Mekan Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi, Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 2002, 15(2),53-62.
- MUTLU, İ. (2008), Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İl Örneği), (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Niğde: Niğde Üniversitesi.
- MUTLU, İ. ve diğ. (2011), Bireyleri Rekreasyonel Amaçlı Egzersize Motive Eden Faktörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 13 (1): 54-61.
- MÜDERRİSOĞLU, Haldun ve Serir Uzun, (2004), "Abant İzzet Baysal Üniversitesi Orman Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri", Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi, Seri A, Sayı 2, s.108-121.
- ÖZDAĞ, Selçuk ve diğ. (2009), Devlet Memurlarının Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri, Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Seviyeleri, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi • 22.
- ÖZTÜRK, A. M. (2009), Obez Çocuklarda Aerobik Egzersizin Sağlık İlişkili Fiziksel Uygunluk Unsurlarına ve Kan Lipidlerine Etkisi, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Muğla: Muğla Üniversitesi.
- SMITH, D. J. (2009), The influence of growth on body composition, physical activity and fitness in overweight and obese children, Iowa State University Ames.
- STAIGHER, S. T. (2007), The Effects Of Physical Activity On Weight Loss In College Students North Dakota State University, Graduate School.
- ŞAHİN, Candan, Sibel Akten, Ulvi Erhan Erol, (2009), "Eğridir Meslek Yüksekokul Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımlarının Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma", Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi, Cilt 10, Sayı 1, s.62-71.
- TEL, Mikail (2007), Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma Doğu Anadolu Örneği Doktora tezi, Fırat üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, s,XII+253.
- YAMAN, E. (2011), Rekreasyon Bağlamında Öğrenci Algılarına Göre Sosyal Kulüplerin İşlevselliği,

Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:2, Sayı:3 s: (35-48).

YAMAN, Ç., ve diğ. (2008, Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi, Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi, Cilt 5, Sayı 2.

YENİÇERİ, M. ve diğ. (2002), Muğla İl Merkezinde Memurların Boş Zaman Değerlendirme Eğitimlerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma, *SBE Dergisi Bahar*, Sayı 7.

YILMAZ, H. Sevgi YILMAZ, Nalan DEMİRCİOĞLU YILDIZ, (2003), Kars Kent Halkının Rekreasyonel Talep ve Eğilimlerinin Belirlenmesi Atatürk Üniv. Ziraat Fak. Derg. 34 (4), 353-360.

ZORBA, E. (2000), Fiziksel Uygunluk, Neyir Matbaası, Ankara.

ZORBA, E. ve Ziyagil M.A. (1995), Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları, Erek ofset, Ankara.

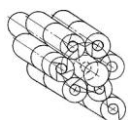
Ekim 2012



Подарите своей идее будущее (2011)
Ваше решение – Ваш мир (2012)



КОММЕРЦИАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ В ПРОЕКТАХ CRDF GLOBAL COMMERCIALIZATION OF TECHNICAL DECISIONS IN PROJECTS CRDF GLOBAL



В.Д. Даровских, канд. технич. наук, КГТУ им. И.

Раззакова

vdarovskih@inbox.ru

V.D.Darovskih, professor, Kyrgyz State Technical University
named after I. Razzakova



KYRGYZPATENT

Abstract

One of components of the new program of development of technological business in the Central Asia which work started on October, 28th, 2011 is described and has ended on May, 6th, 2012. The program realized CRDF Global in the form of competition «Techno – Prize» on the best business the plan. Competition «Techno - Prize» stimulated students, businessmen, and scientists to take active part in creation of own business constructed on the basis of new technologies, or for commercialization of already existing technologies. Within the limits of competition following republics of the Central Asia will be captured: Kazakhstan, Kyrgyzstan, Tajikistan, Turkmenistan, and Uzbekistan. The program on development of technological business in the Central Asia became possible thanks to the grant given by bureau on Affairs of Southern and Central Asia of US State department. The information on competition GIST is resulted.

Key words: grant, commerce, project, science, competence.

Ключевые слова: грант, коммерция, проект, наука, компетенция.

С 28 октября 2011 года по 6 мая 2012 года реализована конкурсная программа развития технологического предпринимательства в Центральной Азии, которая стала возможной, благодаря гранту, предоставленному Бюро по делам Южной и Центральной Азии Государ-

ственного Департамента США. Рамками конкурса охвачены следующие республики Центральной Азии: Казахстан, Кыргызстан, Таджикистан, Туркменистан и Узбекистан.

Интересно, что CRDF (Civil research development foundation, или Фонд развития