

MASA BAŞI ÇALIŞANLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE YAŞAM KALİTESİ İLİŞKİSİ

Özkan VURAL¹ Serdar ELER¹ Nevin ATALAY GÜZEL²

Geliş Tarihi: 13.9.2010
Kabul Tarihi: 27.12.2010

ÖZET

Bu araştırmada, masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek ve fiziksel aktivitenin yaşam kalitesine etkisi dikkate alındığında, sedanter ortamda çalışanların en uygun düzeyde fiziksel aktiviteye teşvik edilmeleri amaçlanmıştır.

Araştırmanın evrenini Ankara ilinde masa başı işlerde çalışan bireyler, örneklemini ise bu evrenden rastgele seçilen 172 kadın ve 141 erkek olmak üzere toplam 313 birey oluşturmuştur. Çalışmada, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin uzun formu, yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi amacıyla da SF-36 yaşam kalitesi ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Student's T test, Mann Whitney U test, Ki-Kare ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, bireylerin haftalık enerji tüketiminin ortalama 2249.62 ± 2253.91 MET-dk/Hafta olduğu, %25.2'sinin fiziksel olarak aktif olmadığı, %48.9'unun fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu ve %25.9'unun da fiziksel aktivite düzeyinin sağlığını korumak için yeterli olduğu saptanmıştır. Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin erkeklerde kadınlara göre ve BKİ 25 kg/m^2 ve üstü olanların da BKİ 25 kg/m^2 altında olanlara göre daha yeterli olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Bireylerin yaşam kalitesi puanları incelendiğinde ise, fiziksel sağlık skorunun ortalaması 51.28 ± 7.24 , mental sağlık skorunun ortalaması ise 41.43 ± 11.40 olduğu bulunmuştur. Yaşam kalitesi puanlarının cinsiyet ve yaş gruplarına göre yapılan değerlendirmesinde fiziksel sağlık ve mental sağlık skorlarında anlamlı bir farkın olduğu, BKİ'ye göre ise mental sağlık skorları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğu ancak bunun bireylerin yaşam kalitesi ile ilişkisi olmadığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, Yaşam kalitesi, Masa başı çalışanı

THE RELATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND LIFE QUALITY AT SEDENTARY PROFESSION

ABSTRACT

In the current study, it was aimed to evaluate the relation of physical activity level and life quality at sedentary profession and to encourage sedentary workers for physical activity at best level regarding the effect of physical activity on life quality.

The population of the research consisted of individuals working at a sedentary profession in the city of Ankara and the sampling consisted of a total sum of 313,172 women and 141 men, randomly chosen out of the population. In the study, the long form of International Physical Activity Questionnaire has been used to determine the physical activity levels of the individuals and SF-36 life quality scale has been used to evaluate their life quality. The data were analyzed through Student's T test, Mann Whitney U test, Ki-Kare and Kruskal Wallis H test.

Depending on the data obtained in the research, it was found that weekly energy consumption of the individuals was 2249.62 ± 2253.91 MET-dk/week, 25.2% of them were not active while 48.9% had a low level physical activity and 25.9% had enough physical activity to maintain their health. As for physical activity levels of the individuals, it was found that men with a BMI of 25 kg/m^2 and over were more sufficient than those below BMI 25 kg/m^2 , compared to women ($p<0.05$). Upon the investigation of life quality of individuals, it was found the mean of physical health score was 51.28 ± 7.24 and the mean of mental health score was 41.43 ± 11.40 . In the analysis of life quality score depending on the gender and age groups, it was found that there was a significant difference in the scores of physical and mental health while a significant difference was found between mental health scores for BMI ($p<0.05$). There were no significant relation between physical activity level and life quality of individuals.

Concerning the results obtained in the research, physical activity levels of individuals was found inadequate but it had no relation to life quality of individuals.

Key words: Physical activity, Life quality, Sedentary worker

¹ Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara

² Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara

GİRİŞ

Meslek yani çalışma hayatı, yaşamın sürekliliğini sağlayan sosyal bir faaliyet olarak, geçmişi insanlığın varoluşuna kadar uzanan, insan yaşamının en merkezi alanlarından biridir. Yaşam standartlarının yükselmesi, mesleki hayatın yoğun rekabet, ortam ve stresinden kaynaklanan sorunları insanların fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarını arttırmıştır. Fakat bireyler çoğu zaman bu ihtiyaçları giderememiş, mesleki yaşamdan kaynaklanan sorunlar bunların önüne geçmiştir (1).

Çağımızda yaşam koşulları insanları daha az hareket eder duruma getirmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün 2002 raporuna göre, hareketsiz yaşam dünya çapında yılda 1.9 milyon kişinin ölümüne neden olmaktadır. Toplumun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite, "spor" kelimesi ile eşanlamı olarak algılanmaktadır. Oysa fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda spor aktivitelerinin yanı sıra egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir. Bireylerin gün içerisinde fiziksel olarak aktif olabilecekleri 4 temel alan vardır. Bunlar; İşyeri, ulaşım (yürüme, bisiklet kullanma, vb.), ev içi işler, boş zaman aktiviteleri (spor ve rekreasyonel aktiviteler) dir (2,3).

Fiziksel aktivitenin yararları dikkate alındığında, daha sağlıklı bireyler ve daha sağlıklı toplumlar için, bireylerin en uygun düzeyde fiziksel aktiviteye teşvik edilmeleri gerekmektedir. Yaşam süresinin uzatılması ve kaliteli yaşam için bunun gerekliliği açıktır (4).

Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini (quality of life), "hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi" olarak tanımlar. Bir diğer ifadeyle; yaşam kalitesi, kişinin içinde yaşadığı sosyokültürel ortamda kendi sağlığını öznel olarak algılayışını tanımlamaktadır (5).

Günümüzde yaşam kalitesini arttırarak yaşamak, uzun yaşamak kadar önemli bir konu haline gelmiştir. Sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık risklerini çeşitli yöntemlerle en aza indirebilmek için temel etkenler beslenme ve fiziksel aktivitedir.

Bu araştırmayla, masa başı çalışanlarda yaş, cinsiyet ve beden kütle indeksi ile fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek ve fiziksel aktivitenin yararları dikkate alındığında, daha sağlıklı toplum için bireylerin fiziksel aktiviteye teşvik edilmeleri amaçlanmaktadır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Deney Grupları

Bu araştırmanın evrenini Ankara ilinde masa başı işlerde çalışan bireyler, örneklemini ise bu evrenden rastgele seçilen kadın (n=172) ve erkek (n=141) toplam 313 kişi oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Bu çalışmada bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ) uzun formu kullanılmıştır. Uluslararası geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Craig ve arkadaşları tarafından yapılan bu anket için, Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Öztürk tarafından üniversite öğrencilerine yapılmıştır. Bu anket, oturma, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır.

Bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dk yapılıyor olması ölçüt alınmaktadır. Dakika, gün ve MET değeri (istirahat oksijen tüketiminin katları) çarpılarak "MET-dakika/hafta" olarak bir skor elde edilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel olarak aktif olmayan (<600 MET- dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi düşük olan (600 – 3000 MET-dk/hafta) ve fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan (sağlık açısından yararlı olan) (>3000 MET-dk/hafta) şeklinde sınıflandırıldı (6).

Fiziksel aktivitelere ilişkin enerji tüketimlerinin hesaplanmasında her bir aktivitenin haftalık süresi (dakika) ile Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi için oluşturulan MET enerji değerleri çarpılmıştır. Böylece her bir birey için şiddetli, orta, yürüme, oturma ve toplam fiziksel aktivitelerine ilişkin enerji tüketimleri MET-dk/Hafta biriminde elde edilmiştir.

Araştırmada katılımcıların yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi amacıyla, 1987 yılında Ware tarafından geliştirilen ve ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 1999 yılında Koçyiğit ve arkadaşları tarafından yapılmış olan SF-36 ölçeği kullanılmıştır (7). Sağlığın sekiz bileşende incelendiği bu ölçekte yüksek puanlar sağlıkta daha iyi bir düzeyi işaret etmektedir. SF-36 ölçeği; fiziksel fonksiyonellik (FF) (sağlık sorunları nedeniyle fiziksel aktivitede kısıtlanma), fiziksel rol (FR) (sağlık sorunları nedeniyle günlük yaşam aktivitelerinde kısıtlanma), bedensel ağrı (BA), genel sağlık (GS) (kişinin genel olarak sağlığını değerlendirmesi), canlılık (CA), genel ruh sağlığı (GRS), sosyal fonksiyonellik (SF) ve duygusal rol (DR) (ruhsal sağlık sorunları nedeniyle günlük yaşam aktivitelerinde kısıtlanma) bölümlerinden

oluşmaktadır. SF-36 ölçeğinde 100 puan üzerinden puanlama yapılmaktadır ve alınan puanlar her bileşen için 0 ile 100 puan arasında değişmektedir. Bu ölçekte yüksek puanlar sağlıkta daha iyi bir düzeyi işaret ederken, düşük puanlar sağlıktaki bozulmayı göstermektedir (8).

İstatistik Analiz

Çalışmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesi amacıyla SPSS version 15 kullanılmıştır. Kategorik değişkenlerin karşılaştırılmasında Chi-Square (χ^2) testi kullanılmıştır. Nicel değişkenlerin karşılaştırılmasında ilk olarak parametrik test koşullarının sağlanıp sağlanmadığı araştırılmıştır. İki grubun karşılaştırılması amacıyla parametrik test koşullarının sağlandığı değişkenler için Student's t testi, parametrik test koşullarının sağlanmadığı durumlarda ise Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Üç ve daha fazla grubun karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Bütün istatistiksel analizlerde önemlilik seviyesi olarak $p < 0.05$ ve $p < 0.01$ değerleri kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Bireylerin Fiziksel Özellikleri

Değişkenler	Kadın (n=172)	Erkek (n=141)	Genel
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Yaş (yıl)	31.52 ± 6.88	33.36 ± 7.67	32.35 ± 7.29
Boy (cm)	164.23 ± 5.71	177.16 ± 5.97	170.05 ± 8.68
Kilo (kg)	59.48 ± 9.06	79.38 ± 10.36	68.45 ± 13.84
BKİ (kg/m ²)	22.06 ± 3.26	25.25 ± 2.70	23.50 ± 3.41

Yapılan analiz sonucunda yaş değişkeni %95 güven düzeyinde anlamlı ($p < 0.05$), boy, ağırlık ve BKİ değişkenlerinin ise %99 güven düzeyinde anlamlı oldukları ($p < 0.01$) tespit edilmiştir.

Tablo 2. Bireylerin Uluslararası Fiziksel Aktivite Anket'inden (UFAA) Elde Edilen Fiziksel Aktivite Puanları

Fiziksel Aktivite (MET-dk/Hafta)	UFAA Puanı ($\bar{X} \pm SS$)	Ortanca	Q25-Q75
Şiddetli	555.74 ± 1065.94	0	0–885
Orta düzeyde	736.49 ± 1054.17	360	0–960
Yürüme	957.39 ± 1075.77	594	198–1386
Oturma	3638.54 ± 1207.87	3600	2800–4380
Toplam	2249.62 ± 2253.91	1566	591–3102.75

Q25–Q75: 1 ve 3'üncü çeyreklik değerleri göstermektedir.

Çalışmaya katılan bireylerin UFAA' ya göre hesaplanan haftalık toplam fiziksel aktivite puanı ortalamasının 2249.62 MET-dk/Hafta olduğu bulunmuştur.

Tablo 3. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Fiziksel Aktivite Düzeyi	Kadın (n=172)		Erkek (n=141)		Genel (n=313)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Aktif Olmayan	50	29.1	29	20.6	79	25.2
Düşük	89	51.7	64	45.4	153	48.9
Yeterli	33	19.2	48	34.0	81	25.9

($\chi^2 = 9.468$; $p = 0.009$)

Tablo 3 incelendiğinde, bireylerin genel olarak fiziksel aktivite düzeylerinin sırasıyla % 48.9'unun “Düşük”, % 25.9'unun “Yeterli” ve % 25.2'sinin “Aktif olmadığı” tespit edilmiştir. Cinsiyetlere göre inceleme yapıldığında ise, kadın bireylerin % 29.1'i “aktif olmayan”, % 51.7'si “Düşük” ve % 19.2'si “Yeterli” fiziksel aktivite düzeyine sahip iken bu oran erkek bireylerde % 20.6 “Aktif olmayan”, % 45.4 “Düşük” ve % 34.0 “Yeterli” olarak saptanmıştır. Cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeylerinde görülen farklılık istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.01$).

Tablo 4. Bireylerin BKİ Değerlerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Fiziksel Aktivite Düzeyi	BKİ<25 kg/m ² (n=211)		BKİ≥25 kg/m ² (n=102)		Genel (n=313)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Aktif Olmayan	55	26.1	24	23.5	79	25.2
Düşük	111	52.6	42	41.2	153	48.9
Yeterli	45	21.3	36	35.3	81	25.9

(X² = 7.196; p=0.027)

Tablo 4' de bireylerin beden kütle indekslerine göre inceleme yapıldığında; beden kütle indeksi 25 kg/m² altında olan bireylerin % 26.1'i "aktif olmayan", % 52.6'sı "Düşük" ve % 21.3'ü "Yeterli" fiziksel aktivite düzeyine sahip iken bu oran beden kütle indeksi 25 kg/m² ve üstü olan bireylerde % 23.5 "Aktif olmayan", % 41.2 "Düşük" ve % 35.3 "Yeterli" olarak saptanmıştır. Beden kütle indekslerine göre fiziksel aktivite düzeylerinde görülen farklılık istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 5. Bireylerin Yaş Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Fiziksel Aktivite Düzeyleri	Yaş Grupları							
	20-29 (n=148)		30-39 (n=108)		40 ve üstü (n=57)		Genel (n=313)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Aktif olmayan	38	25.7	29	26.9	12	21.1	79	25.2
Düşük	78	52.7	52	48.1	23	40.4	153	48.9
Yeterli	32	21.6	27	25.0	22	38.6	81	25.9

(X² = 6.452; p=0.168)

Tablo 5' de bireyler UFAA' dan elde edilen toplam fiziksel aktivite puanına göre sınıflandırıldığında, 20-29 yaş grubunda %25.7' sinin fiziksel olarak aktif olmadığı görülürken, bu oran 30-39 yaş grubunda %26.9, 40 yaş ve üstünde ise %21.1' dir. Yine aynı tablodan, 20-29 yaş aralığındaki bireylerin % 21.6' sının, 30-39 yaş aralığındaki bireylerin % 25.0' inin, 40 yaş ve üstü bireylerde % 38.6' sının yeterli fiziksel aktiviteye sahip olduğu görülmektedir. Yaşa göre fiziksel aktivite düzeylerinde görülen farklılık istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0.05).

Tablo 6. Bireylerin SF-36 Anketi'nden Elde Edilen Yaşam Kalitesi Puanları

YAŞAM KALİTESİ	Min	Max	$\bar{X} \pm SS$	Ortanca	Q25 - Q75
Fiziksel İşlev (Fİ)	0.00	100.00	85.91 ± 17.30	95.00	75.00 – 100.00
Fiziksel Rol (FR)	0.00	100.00	80.99 ± 32.92	100.00	75.00 – 100.00
Ağrı (A)	0.00	100.00	67.34 ± 21.61	64.00	51.00 – 84.00
Genel Sağlık Algısı (GS)	0.00	100.00	65.97 ± 17.57	67.00	57.00 – 77.00
Yaşamsallık (Y)	0.00	100.00	55.64 ± 19.50	55.00	45.00 – 70.00
Sosyal İşlev (Sİ)	12.50	100.00	69.65 ± 21.33	75.00	50.00 – 87.50
Mental Rol (MR)	0.00	100.00	58.89 ± 42.28	66.70	0.00 – 100.00
Mental İşlev (Mİ)	12.00	100.00	61.46 ± 18.18	64.00	48.00 – 76.00
FİZİKSEL SAĞLIK SKORU (FSS)	24.30	65.80	51.28 ± 7.24	52.70	46.80 – 56.30
MENTAL SAĞLIK SKORU (MSS)	12.60	62.30	41.43 ± 11.40	42.40	32.80 – 50.05

Tablo 6' da, bireylerin SF-36' ya göre hesaplanan yaşam kalitesi puanları yer almaktadır.

Tablo 7. Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kalitesi Puanlarının Karşılaştırılması

Yaşam Kalitesi	Fiziksel Aktivite Düzeyi	X ± SS	Ortanca	Ki-Kare*	P
Fiziksel İşlev (Fİ)	Aktif olmayan	83.46 ± 18.12	90.00	5.191	0.075
	Düşük	85.90 ± 16.94	90.00		
	Yeterli	88.34 ± 17.04	95.00		
Fiziksel Rol (FR)	Aktif olmayan	83.54 ± 31.24	100.00	0.612	0.736
	Düşük	80.07 ± 33.73	100.00		
	Yeterli	80.25 ± 33.24	100.00		
Ağrı (A)	Aktif olmayan	66.97 ± 21.60	64.00	1.463	0.481
	Düşük	68.79 ± 20.92	72.00		
	Yeterli	64.94 ± 22.89	62.00		
Genel Sağlık Algısı (GS)	Aktif olmayan	63.91 ± 16.68	67.00	2.799	0.247
	Düşük	65.83 ± 17.49	67.00		
	Yeterli	68.23 ± 18.50	72.00		
Yaşamsallık (Y)	Aktif olmayan	54.05 ± 18.90	55.00	1.503	0.472
	Düşük	55.33 ± 19.64	55.00		
	Yeterli	57.78 ± 19.87	60.00		
Sosyal İşlev (Sİ)	Aktif olmayan	69.94 ± 21.70	62.50	0.182	0.913
	Düşük	70.18 ± 20.49	75.00		
	Yeterli	68.36 ± 22.71	75.00		
Mental Rol (MR)	Aktif olmayan	59.07 ± 45.59	100.00	0.044	0.978
	Düşük	58.82 ± 42.20	66.70		
	Yeterli	58.85 ± 39.54	66.57		
Mental İşlev (Mİ)	Aktif olmayan	61.22 ± 17.84	64.00	0.016	0.992
	Düşük	61.58 ± 18.54	60.00		
	Yeterli	61.47 ± 18.04	64.00		
FİZİKSEL SAĞLIK SKORU (FSS)	Aktif olmayan	50.78 ± 6.77	51.70	1.300	0.522
	Düşük	51.34 ± 7.04	52.70		
	Yeterli	51.65 ± 8.05	53.00		
MENTAL SAĞLIK SKORU (MSS)	Aktif olmayan	41.42 ± 11.64	43.00	0.014	0.993
	Düşük	41.48 ± 11.39	41.70		
	Yeterli	41.36 ± 11.32	43.30		

* Kruskal-Wallis H testine ait ki-kare değeri

Tablo 7’de araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

TARTIŞMA

Fiziksel aktivite ve egzersizin önemi günümüz dünyasında giderek artan bir öneme sahiptir. Son yıllarda bu konuda yapılan çalışmaların yoğunluğu dikkat çekicidir. Birçok ülkede fiziksel aktivitenin düzenli ve yeterli bir düzeyde yapılamaması önemli bir sorundur. Bu nedenle aktif yaşam tarzının artırılması, ulusal ve uluslar arası halk sağlığı önerilerinin önemli bir bileşenini oluşturmaktadır. Amerikan Spor Hekimleri Birliği (ACSM) ve Amerikan Diyetisyenler Birliği rehberine göre, yetişkinlerin haftanın her gününde veya çoğu gününde en az 30 dakikalık orta düzeyde şiddetli aktivite yapması gerekmektedir (9). Sedanter yaşam tarzı insan hayatını olumsuz yönde etkilemektedir. Masa başı çalışanlar gibi sedanter iş yaşamı olan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi durumları bu çalışmanın konusunu oluşturmuştur.

Bireylerin uluslararası fiziksel aktivite (UFAA) anketinden elde edilen fiziksel aktivite düzeylerini incelediğimizde, bireylerin UFAA’ya göre hesaplanan haftalık enerji tüketiminin ortalama 2249.62 ± 2253.91 MET-dk/Hafta olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bireylerin fiziksel aktivite yaparak harcadıkları enerji miktarı ortalamalarının ise alt kategorilere göre; 555.74 MET-dk/Hafta “şiddetli”, 736.49 MET-dk/Hafta “orta düzeyde”, 957.39 MET-dk/Hafta “yürüme”, 3638.54 dk/Hafta “oturma” olduğu bulunmuştur. Bulunan bu sonuçlara göre çalışma grubunu oluşturan bireylerin en çok oturma ve sırasıyla yürüme, orta düzey ve şiddetli fiziksel aktiviteleri gerçekleştirdiklerini göstermiştir. Yapılan diğer çalışmalarda

oturma fiziksel aktivitesinin düşük bir orana sahip olması çalışmamızdaki sonuca göre tezat oluşturmaktadır (9,10). Bu tezat durumun nedeni, diğer çalışmalarda incelenen grupların öğrenci, öğretmen veya gençlerden oluşurken, çalışmamızdaki grup masa başı çalışanlardan oluşmuştur. Bu nedenle bu çalışmada oturma fiziksel aktivitesinin oranı yüksek bulunmuştur.

Öztürk üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ile ilgili yaptığı bir araştırmada, öğrencilerin %14.8'nin inaktif, % 67.5'nin minimal aktif ve % 17.7'sinin çok aktif olduklarını bulmuştur (9). Brezilya'da yapılan bir araştırmada ise 20 yaş ve üzeri bireylerin % 41.1'inin inaktif olduğu bulunmuştur (11). Çalışmamızda, masa başı çalışanlardan elde edilen fiziksel aktivite düzeylerinin de önceki çalışmalara benzer olarak %25.2'sinin aktif olmadığı, % 48.9'unun düşük düzeyde aktif olduğu ve % 25.9'unun ise yeterli düzeyde aktif olduğu bulunmuştur. Öztürk ve Hallal ve ark.'nın çalışmaları ile bizim çalışmamızdaki oranlar arasında farklılık olmasına rağmen sonuçlar benzerdir. Çalışmamızdaki oranların daha düşük olması çalışma grubumuzun masa başı çalışanlardan oluşmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Gerek ülkemizde ve gerekse diğer ülkelerde yapılan farklı çalışmalarda erkeklerin kadınlara göre daha fazla fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları bulunmuştur (10,12,13,14,15). Yapılan bu çalışmada da literatüre benzer olarak erkek bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadın bireylere göre daha yeterli olduğu tespit edilmiştir.

Çalışma grubunu oluşturan bireyler BKİ bakımından iki gruba ayrılmıştır (BKİ<25 kg/m² ve BKİ≥25 kg/m²). Her iki grubun fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasında BKİ 25 kg/m² altında olan bireylerde % 26.1'inin fiziksel olarak aktif olmadığı görülürken, BKİ 25 kg/m² ve üstü olan bireylerde bu oran % 23.5'e düşmektedir. BKİ 25 kg/m² altında olan bireylerde % 21.3' ünün yeterli oranda, BKİ 25 kg/m² ve üstü olan bireylerin ise % 35.3' ünün yeterli fiziksel aktiviteye sahip oldukları bulunmuştur. Şanlı'nın öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili çalışmasında, BKİ 25 kg/m² altında olan bireylerde % 20,4'ünün fiziksel olarak aktif olmadığı görülürken BKİ 25 kg/m² ve üstü olan bireylerde bu oran % 15.2'ye düşmektedir.¹⁰ Bu sonucun çalışmamıza benzer olduğu söylenebilir. Ancak başka yapılan çalışmalarda ise, BKİ yüksek olanların fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (11,16). Bazı çalışmalarda bizim çalışmamız arasında görülen zıtlık, çalışma grubumuzun masa başı çalışanlardan oluşmasından ve BKİ 25 kg/m² den fazla olan bireylerin fiziksel aktivitenin önemini daha fazla kavramalarından kaynaklanabilir.

Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleriyle ilgili çalışmamızda yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesinde, 20–29 yaş grubunda % 25.7' sinin fiziksel olarak aktif olmadığı görülürken, bu oran sırasıyla 30–39 yaş grubunda % 26.9' ve 40 yaş ve üzeri grupta ise % 21.1 olduğu görülmüştür. 20-29 yaş grubu bireylerin % 21.6'sı, 30-39 yaş grubu bireylerin %25.0'i, 40 yaş ve üstündeki bireylerin % 38.6'sı yeterli fiziksel aktiviteye sahiptir. Çalışmamızda yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeyinin arttığı sonucu çıkarılmıştır. Genç ve arkadaşlarının banka çalışanları üzerinde yaptıkları bir araştırmada da çalışmamıza benzer olarak yaşı 40 ve üzerinde olanların en yüksek oranda fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (12). Yine Arabacı ve Çankaya'nın beden eğitimi öğretmenleriyle ilgili yaptıkları çalışmada da yaşla fiziksel aktivite arasında pozitif ilişki olduğunun tespit edilmesi çalışmamızı desteklemektedir (17).

Fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin varlığı son yıllarda bilim çevrelerince dikkat çeken bir konu olmuştur. Özellikle bu konuda sağlık alanında yapılan çalışmalar dikkat çekmektedir. Ancak fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin derecesi çeşitli değişkenlere göre (cinsiyet, BKİ, yaş gibi) çok iyi bilinmemektedir ve bu konuda çalışmalar yapılmaktadır (13,14,18). Yapılan bu çalışma ile fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasında bir ilişkinin olup olmadığı ve cinsiyete, BKİ' ne, yaş gruplarına göre değişip değişmediği araştırılmıştır.

Çalışma grubu bireylerin yaşam kalitesinden elde edilen özet skorları incelendiğinde fiziksel sağlık skorunun ortalamasının 51.28 ± 7.24, mental sağlık skorunun ise ortalamasının 41.43 ± 11.40 olduğu tespit edilmiştir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre yaşam kalitesi puanları karşılaştırıldığında erkek bireylerin yaşam kalitesinin bütün alt skalalarına ve özet skorlarına ilişkin ortalamaların kadın bireylerin yaşam kalitesinin bütün alt skalalarına ve özet skorlarına ilişkin ortalamalardan daha yüksek değerlere sahip olduğu bulunmuştur (p<0.05). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili yapılan bir çalışmada çalışmamıza benzer olarak erkeklerdeki yaşam kalitesi skorlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (19). Yine yaşlı bireyler üzerinde yapılan bir başka çalışmada da benzer bir sonuç elde edilmiştir (13).

Bireylerin beden kütle indekslerine göre yaşam kalitesi puanları karşılaştırıldığında Fİ, FR, A, GS, Y, Sİ, MR, Mİ ve FSS' nin anlamlı farklılık göstermediği (p>0.05), MSS' nin ise anlamlı farklılık gösterdiği (p<0.05) tespit edilmiştir. Beden kütle indeksi 25 kg/m² ve üstünde olan bireylerde MSS beden kütle indeksi 25 kg/m² altında olan bireylerden daha fazladır.

Bu çalışmada yaş gruplarına göre yaşam kalitesi puanları karşılaştırıldığında, GS, Sİ ve MR' nin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı (p>0.05); FR, A, Fİ, Y, Mİ, FSS ve MSS' nin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Fiziksel sağlık skoru genç ve orta yaşlı bireylerde daha yüksek bulunurken 40 ve üzeri yaşta olan bireylerde daha düşük bulunmuştur. MSS ise FSS' nin aksine 40 yaş ve üzeri bireylerde daha yüksek bulunurken, genç ve orta yaşlı bireylerde daha düşük bulunmuştur. Çalışmamızdan elde edilen bu sonuçlar Shibata ve ark.'nın Japon yetişkinler üzerine yaptıkları çalışma ile Acree ve ark.'nın yaşlılar üzerine yaptıkları çalışmada elde edilen sonuçlara benzerlik göstermiştir (13,14).

Blacklock ve arkadaşları Kolombiya’da yetişkinler üzerinde yaptıkları bir araştırmada bireylerin fiziksel aktiviteleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi incelemişler ve sadece yürüyüş fiziksel aktivitesi ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır (20). Yaşlılarda yapılan bir araştırmada ise yaşlıların UFAA skorları ile SF-36 Yaşam Kalitesi Değerlendirme Ölçeğinin Fiziksel İşlev ($p<0.01$), Yaşamsallık ($p<0.01$) ve Genel Sağlık ($p<0.05$) alanı skorları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Yani bu çalışmada yaşlıların fiziksel aktivite düzeyleri artarken yaşam kalitesi alanlarından Fiziksel İşlev, Yaşamsallık ve Genel Sağlık skorlarında artış olmaktadır (21). Çalışmamızda da fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiş ve bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri (aktif olmayan, düşük, yeterli) ile yaşam kalitesi skorları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

SONUÇ

Sonuç olarak; bu çalışmada Ankara ilinde masa başı işlerde çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki incelenmiş ve bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi skorları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

KAYNAKLAR

1. Arslan C., Koz M., Gür E., Mendeş B., Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi, 17(4): 249–258, Elazığ, 2003.
2. Akyol A., Bilgiç B., Ersoy G., Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Birinci Basım, Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008.
3. Özer D., Baltacı G., İş Yerinde Fiziksel Aktivite. Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008.
4. Yüksek E., Çalışan Kadınların Fiziksel Aktivitelerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans. Ankara Üniversitesi, Ankara, 2001.
5. Zorba E., Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite. 10th. International Sports Sciences Congress, 82–85, Bolu, 2008.
6. Craig C.L., Marshall A.L., Sjostrom M., Bauman A.E., Booth M.L. and Ainsworth B.E., et al. International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. Medicine Science and Sports Exercise. 35: 1381–95, 2003.
7. Koçyiğit H., Aydemir Ö., Fişek G., Ölmez N., Memiş A., Kısa Form-36 (KF-36)' nın Türkçe versiyonunun Güvenilirliği İlaç ve Tedavi Dergisi, 12:102-106, 1998.
8. Ware J.E., SF-36 Health Survey Update. In: Maruish ME, ed. The use of Psychological Testing for Treatment Planning and Outcomes Assessment 3rd ed. USA: Lawrence Erlbaum Associates. p:693-718, 2004.
9. Savcı S., Öztürk M., Ankan H., İnce D.E., Tokgözoğlu L., Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi. 34: 166-172, 2006.
10. Şanlı E., Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet ve Beden Kütle İndeksi İlişkisi. Yüksek Lisans. Gazi Üniversitesi, Ankara, 2008.
11. Hallal P.C., Victora C.G., Wells J.C., Lima R.C., Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. Med Sci Sports Exerc. 35: 1894-900, 2000.
12. Genç M.E., Eğri M., Kurçer M.A., Kaya M., Pehlivan E., Karaoğlu L., Güneş G., Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fiziksel Aktivite Sıklığı. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 9(4): 237-240, 2002.
13. Acree L.S., Longfors J., Fjeldstad A., Fjeldstad C., Schank B., Nickel K.J., et al. Physical activity is related to quality of life in older adults. Health and Quality of Life Outcomes. 4:37, 2006.
14. Shibata A., Oka K., Nakamura Y., Muraoka I., Recommended level of physical activity and health-related quality of life among Japanese adults. Health and Quality of Life Outcomes. 5:64, 2007.
15. Fişne M., Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Kayseri, 2009.
16. Fine J.T., Colditz G.A., Coakley E.H., et al. A prospective study of weight change and health-related quality of life in women, 282(22):2136-42, JAMA, 1999.
17. Arabacı R., Çankaya C., Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. Eğitim Fakültesi Dergisi. 20(1):1-15, 2007.
18. Zorba E., Yaşam Boyu Spor. Nobel Yayınları, Ankara, 2006.
19. Tekkanat Ç., Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Denizli, 2008.
20. Blacklock R.E., Rhodes R.E., Brown S.G., Relationship between regular walking, physical activity, and health-related quality of life. Journal of Physical Activity and Health, 4: 138-152, 2007.
21. Koçak F.Ü., Özkan F., Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi, 2(1): 46-54, Ankara, 2010.