

## Pamukkale Üniversitesi öğretim üyelerinde fiziksel aktivite düzeyi ve ilişkili faktörler

*Physical activity levels and related factors at teaching stuffs in Pamukkale University medicine school*

Özgür Sevinç, Bekir Büyükakın, Türker Bekar, Süleyman Utku Uzun

Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı ABD, Denizli

### Özet

**Amaç:** Pamukkale Üniversitesi öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeylerini ve etkileyen faktörleri belirlemektir. **Gereç ve yöntem:** Kesitsel tipteki bu çalışmanın evrenini, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesinde öğretim üyesi olarak çalışan 230 kişi oluşturmaktadır. Örnek seçimine gidilmeden evren üzerinde çalışılmıştır. Çalışmaya katılan öğretim üyelerine fiziksel aktivite düzeyleri ve etkileyen faktörleri ortaya koymayı amaçlayan bir anket formu uygulanmıştır. Katılanların fiziksel aktivite düzeyleri ise 2003 yılında Craig ve arkadaşları tarafından geliştirilen "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-International Physical Activity Questionnaire" uzun formu ile saptanmıştır.

**Bulgular:** PAÜ Tıp Fakültesinde araştırmaya katılan öğretim üyelerinin 69'u (% 40,2) kadın, 103'ü (% 59,8) erkekti. Araştırmaya katılan öğretim üyelerinin "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi" nden elde ettikleri puan ortalamalarına göre; yürüme skoru 1225,2±1617,7; bisiklet skoru 26,7±164,5; orta düzeyde fiziksel aktivite skoru 1438,7±2805,5; şiddetli fizik aktivite skoru 2043,4±5135,9 ve toplam fiziksel aktivite skoru 4734,2±7925,9 olarak bulunmuştur.

**Sonuç:** Öğretim üyelerinin yalnızca % 36,5'inin yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye sahip olduklarını bulmamız beklentimizin altında kalmıştır. Cerrahi bölümlerdeki öğretim üyelerinin % 47,4'ü yeterli düzeyde aktivite gösterirken bu oran temel ve dahili bilimlerdeki görev yapan öğretim üyelerinden oldukça yüksektir. Bu farklılık cerrahi branşlarda görev yapanların daha yoğun iş temposu yaşamalarından kaynaklanmış olabilir.

*Pam Tıp Derg 2016;9(2):117-124*

**Anahtar sözcükler:**Fiziksel etkinlik, tıp fakültesi, beden kitle indeksi.

### Abstract

**Purpose:** The aim of this study is to determine physical activity levels teaching staff at Pamukkale University medicine school and related factors.

**Materials and methods:**230 teaching stuffs in Pamukkale University Medicine school were the universe of this cross-sectional study. It was studied on the universe without performing sampling. A questionnaire was applied to determine physical activity levels and related factors among Educational Staff in Pamukkale University medicine school. Physical activity levels of the participants was determined by International Physical Activity Questionnaire – Long Form. The study was completed in October 2014. Descriptive statistics were applied for all the data for statistical analysis (mean and standard deviation). Chi-square test was used in the analysis of the research on the physical activity levels between the dependent variable and the independent variables.

**Results:** % 40,2 (n=69) of the participants were female and % 59,8 (n=103) were male. International Physical Activity Questionnaire mean scores and standard deviations of the participants were 1225,2±1617,7 for walking, 26,7±164,5 for cycling, 1438,7±2805,5 for moderate physical activity, 2043,4±5135,9 for vigorous physical activity and it was found 4734,2±7925,9 for total physical activity.

**Conclusion:** Only 36,5% of the participants were sufficiently active and it was lower than our expectations. In surgical sciences divisions 47,4% of the participants were sufficiently active and this rate was way higher than medical sciences division and basic sciences division. This difference may be caused by the busy schedule of the surgery sciences divisions. Studies with participants of different faculties to examine the factors that affect physical activity level in a more detailed way are needed to be done.

*Pam Med J 2016;9(2):117-124*

**Key words:** Physical activity level and related factors.

Bekir Büyükakın

Yazışma Adresi: Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı ABD, Denizli.

e-mail: medicman@mynet.com

Gönderilme tarihi: 13.03.2015

Kabul tarihi: 25.08.2015

## Giriş

Fiziksel aktivite, günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren tüm hareketler olarak tanımlanır. Egzersiz, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktivitelerdir. Spor ise belirli kurallar içerisinde yapılan, genellikle yarışma amacı taşıyan, lisanslı amatör ve profesyonel sporcuların gerçekleştirdiği aktivite türüdür [1]. Toplumun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kelimeleri eşanlamlı olarak algılanmaktadır. 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 dört temel alan vardır. Bunlar; işyeri, ulaşım, ev içi işler, boş zaman aktiviteleridir [2,3].

Günümüzde sık görülen hareketsiz yaşam tarzı, sağlık üzerine olumsuz etkileri nedeniyle önemli bir halk sağlığı problemidir. Teknolojik ilerlemelerle birlikte, fiziksel aktivitelerde azalma meydana gelmiş ve fiziksel aktivite ile ifade edilen bulgularda değişime uğramış ve bu halk sağlığı sorunu daha da büyümüştür [4,5]. Fiziksel hareketsizlik, günümüz toplumunda birçok kronik hastalığın oluşumuna yol açan sessiz bir epidemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) raporlarına göre fiziksel hareketsizlik birçok ülkede hızlı bir şekilde yaygınlaşmakta ve kanser, kalp-damar hastalıkları, şişmanlık, tip 2 diyabet, osteoporoz gibi birçok hastalığın artışına neden olmaktadır. DSÖ'nün 2004 raporuna göre fiziksel hareketsizlik ölümlere yol açan risk faktörleri içinde 4. sırada yer almakta olup dünya genelinde 32 milyon insanın ölümünden sorumludur. Bu ölümlerin %80'inin düşük ve orta düzey gelir grubuna ait bireylerden oluştuğu bildirilmiştir. Hareketsizliğin, yaşam kalitesini olumsuz etkilediğini, ağrı, depresyon, anksiyete gibi nedenlerle yapılan harcamaları artırdığını, işe gidilen gün sayısı ve iş performansında azalmaya neden olduğunu da göz önüne aldığımızda, dünya genelinde ciddi bir ekonomik yükün de nedeni olduğu görülmektedir. Ülkemizde de hareketsiz yaşam tarzı giderek yaygınlaşmaktadır. Sağlık Bakanlığı tarafından 2011'de yapılan "Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması"na

göre ise Türkiye genelinde kadınların %87'si, erkeklerin ise %77'sinin yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmadığı belirlenmiştir [1].

Fiziksel aktivitenin obezite ve kronik hastalıklardan korunmanın yanı sıra; ruhsal ve bedensel zindelik, yaşamın anlam kazanması ve yaşam kalitesinin artırılması, sosyal ilişkilerin geliştirilmesi, bisiklet ve yürüyüşle ulaşım gerçekleştirilmesi örneklerinde görüldüğü gibi çevre kirliliğinin önlenmesi gibi yararları da vardır.

Günümüzde, kişilerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve yaşam tarzlarının değerlendirilerek, onların, fiziksel uygunluk düzeylerinin belirlenmesi yaygın ve kolay uygulanabilir yöntemlerdendir. Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinde deneysel ve anketel ölçüm yöntemleri kullanılmaktadır, deneysel ölçümlerin pahalı olmasının ötesinde çok zaman gerektirmesinden pratik bulunmamaktadır. Anketler ile yapılan ölçümler ise, uygulaması kolay ve pratik olan fiziksel aktivite soruları içermektedir [6,7].

Bu araştırmanın amacı; ülkemizin genç hekim adaylarına üniversite ortamında eğitim veren öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeylerini ve çeşitli faktörlerin fiziksel aktivite düzeyleriyle ilişkisini belirlemektir.

## Gereç ve Yöntem

Kesitsel tipteki bu çalışmanın evrenini, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi öğretim üyeleri (n=230) oluşturmuştur. Örnek seçimine gidilmeden evren üzerinde çalışılmıştır. Ancak anket formlarının uygulandığı günlerde yurt dışında olan (n=5), başka şehirde görevlendirmesi olan (n=1), başka üniversiteye geçen (n=2), izinli olan (n=2), emekli olan (n=1), özel hastaneye geçen (n=4), yoğun iş programı nedeniyle kendisine ulaşamayan (n=21) ya da çeşitli nedenlerle anket formunu doldurmak istemeyen öğretim üyelerinin (n=21) çalışmaya katılamaması nedeniyle 173 (%75,21) öğretim üyesine ulaşılabilmektedir. Çalışma öncesinde gerekli kurumsal izinler, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu'ndan alınmıştır. Ayrıca çalışmaya katılanların sözlü onamları alınmıştır.

Araştırmanın verileri Ekim 2014'de toplanmıştır. Çalışmaya katılan öğretim üyelerine fiziksel aktivite düzeyleri ve etkileyen faktörleri ortaya koymayı amaçlayan bir anket

formu uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak kullanılan ankette, 14 sorudan oluşan demografik verileri sorgulayan ve 27 sorudan oluşan fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili sorular kullanılmıştır. Katılımcıların boy(cm) ve ağırlık(kg) değerleri kendilerine sorularak elde edilmiştir. Beden kitle indeksi(BKİ) bu değerler kullanılarak hesaplanmıştır. Katılımcıların beden kitle indeksi, vücut ağırlığının (kilogram cinsinden), boy uzunluğunun (metre cinsinden) karesine oranı alınarak hesaplanmıştır. BKİ  $\leq 18.5 \text{ kg/m}^2$  zayıf,  $18.6-24.9 \text{ kg/m}^2$  arası normal,  $25.0-29.9 \text{ kg/m}^2$  arası fazla kilolu,  $\geq 30.0 \text{ kg/m}^2$  obez olarak tanımlanmıştır [8]. Katılanların fiziksel aktivite düzeyleri ise 2003 yılında Craig ve arkadaşları tarafından geliştirilen "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA)-*International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*" uzun formu ile saptanmıştır [9]. Fiziksel aktivite anketinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk tarafından 2005 yılında yapılmıştır [10]. UFAA beş ayrı bölüm ve toplam 27 sorudan oluşmaktadır. Anket son yedi günde en az 10 dk yapılan fiziksel aktivite ile ilgili sorular içermektedir. Şiddetli fiziksel aktivite (futbol, basketbol, aerobik, hızlı bisiklet çevirme, ağırlık kaldırma, yük taşıma vb.) süresi (dk), orta dereceli fiziksel aktivite (hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling, masa tenisi vb.) süresi (dk), yürüme ve bir günlük oturma süreleri (dk) sorgulanmaktadır. Şiddetli, orta dereceli aktivite ve yürüme süreleri bazal metabolik hıza karşılık gelen MET'e çevrilerek toplam fiziksel aktivite skoru (MET-dk/hafta) hesaplanmaktadır. Toplam fiziksel aktivite skoruna göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri "düşük, orta ve yüksek" biçiminde sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırmada toplam fiziksel aktivite düzeyi 600 MET-dk/hafta'nın altı "düşük(inaktif)"; 600-3000 MET-dk/hafta arası "orta(minimal aktif)"; 3000 MET-dk/hafta'nın üzeri "yüksek(aktif)" düzey olarak kabul edilmiştir.

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizinde SPSS 16.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde tüm veriler için tanımlayıcı istatistikler (ortalama ve standart sapma) uygulanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan fiziksel aktivite düzeyi ile bağımsız değişkenler arasındaki analizlerde ki-kare testi uygulanmıştır.

## Bulgular

Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde araştırmaya katılan öğretim üyelerinin yaş ortalaması  $44.1 \pm 6.7$  olarak bulunmuştur. 69'u (%40.2) kadın, 103'ü (%59.8) erkek olan öğretim üyelerinin 41'inin (%24.6) yardımcı doçent, 57'sinin (%34.1) doçent, 68'inin (%40.7) profesör ünvanına sahip olduğu belirlenmiştir. Öğretim üyelerinin 86'sı (%50.0) dahili tıp bilimlerinde, 57'si (%33.2) cerrahi tıp bilimlerinde ve 29'u (%16.8) temel tıp bilimlerinde görev almaktadır (Tablo 1).

Araştırmaya katılan öğretim üyelerinin UFAA'dan elde ettikleri puan ortalamalarına göre; yürüme skoru  $1225.2 \pm 1617.7$ ; bisiklet skoru  $26.7 \pm 164.5$ ; orta düzeyde fiziksel aktivite skoru  $1438.7 \pm 2805.5$ ; şiddetli fizik aktivite skoru  $2043.4 \pm 5135.9$  ve toplam fiziksel aktivite skoru  $4734.2 \pm 7925.9$  olarak bulunmuştur (Tablo 2).

Öğretim üyelerinin UFAA'dan elde ettikleri toplam fiziksel aktivite skorlarına göre aktivite düzeyleri değerlendirildiğinde, 36'sının (%21.6) düşük düzeyde, 70'inin (%41.9) orta düzeyde ve 61'inin (%36.5) yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye sahip oldukları saptanmıştır. Erkeklerde ve cerrahi bölümlerde çalışanlarda yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapanların daha fazla oranda oldukları belirlenmiştir.

Erkeklerin %41.8'inin, kadınların ise %29.0'inin yeterli düzeyde aktivite gösterdikleri belirlenmiştir ( $p=0.046$ ). Cerrahi bölümlerdeki öğretim üyelerinin %47.4'ü yeterli düzeyde aktivite gösterirken bu oran temel bilimlerde %34.5; dahili bilimlerde ise %29.6'dır ( $p=0.046$ ). Şekil 1 ve 2'de cinsiyet ve branşlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin dağılımı gösterilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyleri ile yaş, medeni durum, sigara-alkol alışkanlığı, beden kitle indeksi, bisiklet ya da evde spor aletine sahip olma durumu ve bir spor salonuna üyelik durumuyla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki göstermediği belirlenmiştir (Tablo 3).

**Tablo 1.** Araştırmaya katılan öğretim üyelerinin bazı özelliklerinin dağılımları

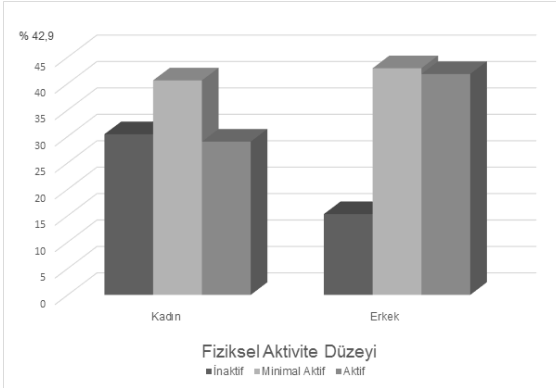
		Sayı	Yüzde
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	69	40,2
	Erkek	103	59,8
<b>Yaş (Ortalama ± SS)</b>		44,1 ± 6,7	
<b>Akademik Ünvan</b>	Yardımcı Doçent	41	24,6
	Doçent	57	34,1
	Profesör	68	40,7
<b>Bölüm</b>	Temel	29	16,8
	Dahili	86	50,0
	Cerrahi	57	33,2
<b>Medeni Durum</b>	Evli	146	84,9
	Bekar	16	9,3
	Dul	2	1,2
	Boşanmış	8	4,6
<b>Sigara Alışkanlığı</b>	Var	37	21,6
	Yok	134	77,8
<b>Alkol Alışkanlığı</b>	Var	19	11,0
	Yok	105	61,0
	Bazen	48	28,0
<b>Bisiklete Sahip Olma</b>	Var	29	17,1
	Yok	141	82,9
<b>Evde Spor Aleti Varlığı</b>	Var	65	38,3
	Yok	105	61,7
<b>Spor Salonu Üyeligi</b>	Var	47	27,7
	Yok	123	72,3
<b>BKİ</b>	Zayıf	4	2,4
	Normal	66	39,5
	Fazla kilolu	77	46,1
	Obez	20	12,0

**Tablo 2.** Bireylerin Uluslararası Fiziksel Aktivite Anket'inden elde edilen fiziksel aktivite puanları

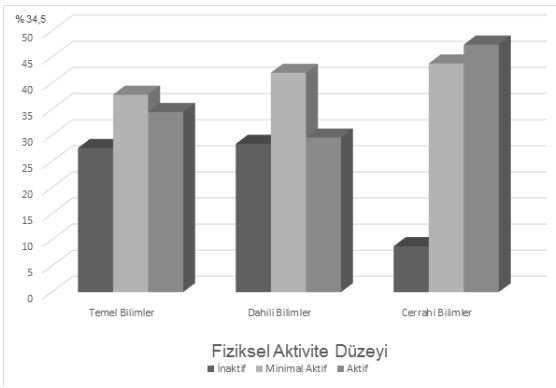
Fiziksel Aktivite	UFAA* Puanı (Ortalama ± SS)	Ortanca	Q25-Q75**
Bisiklet	26,7 ± 164,5	0	0-0
Yürüme	1225,2 ± 1617,7	726	247,5-1386
Orta düzeyde	1438,7 ± 2805,5	480	0-1440
Şiddetli	2043,4 ± 5135,9	48	0-1440
Toplam	4734,2 ± 7925,9	2163	891-4452

\* Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

\*\* Q25-Q75: 1 ve 3'üncü çeyreklik değerleri göstermektedir.



**Şekil 1.** Öğretim Üyelerinin Cinsiyetine Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Dağılımları



**Şekil 2.** Öğretim Üyelerinin Branşlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Dağılımları

## Tartışma

Çalışmamızın hedef grubu olan tıp fakültesi öğretim üyeleri, toplumda fiziksel aktivitenin sağlıkla ilişkisi konusunda farkındalığı en yüksek kesimlerden birini oluşturmaktadır. Bununla birlikte öğretim üyelerinin yalnızca %36,5'inin yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye sahip olduklarını bulmamız beklentimizin altında kalmıştır. Ancak bu sonuç ülkemizde yapılmış bazı çalışmaların sonuçlarına göre daha tatmin edici düzeydedir. Arslan ve ark. [11] tarafından Fırat Üniversitesi öğretim üyelerinde yapılmış bir çalışmada çeşitli alanlarda fiziksel aktivite yapmayanların oranları %51,7–95,7 arasında bulunmuştur. Savcı ve ark. [12] tarafından Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinde yapılmış bir başka çalışmada ise %18'inin yeterli düzeyde fiziksel aktivite gösterdikleri saptanmıştır. Çalışmamızda öğretim üyelerinin %21,6'sının inaktif olduğu saptanmış olmasına

karşın Hallal ve ark. [13] tarafından Brezilya'da yetişkinlerde yapılmış bir çalışmada bu oran %41,1'dir. Dolayısıyla Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi öğretim üyelerinin fiziksel aktivite yönünden görece daha yeterli düzeyde oldukları söylenebilir.

Ankara'da Vural ve ark. [14] tarafından masabaşında çalışanlarda yapılmış olan bir çalışmada %25,9'unun yeterli düzeyde fiziksel aktivite gösterdikleri saptanmış olmasına karşın masabaşında çalışanlara göre çok daha aktif olmaları beklenen Arabacı ve ark. [15] tarafından beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yapılmış olan bir başka çalışmada yeterli düzeyde aktif olanların oranı çok daha düşük bulunmuştur (%16,8). Dolayısıyla yeterli düzeyde aktif yaşam sürmenin meslek biçimiyle tam bir ilişkisi olmadığı söylenebilir. Çalışmamızda öğretim üyelerinin akademik ünvanlarının fiziksel aktivite düzeyleriyle ilişkili olmadığı görülmüştür. Benzer biçimde İstanbul Üniversitesi'nde Öztürk ve ark. [16] tarafından yapılmış olan çalışmada öğretim elemanlarının günlük harcadıkları enerjilerin akademik ünvanlarıyla ilişkisi olmadığı gösterilmiştir. Fırat Üniversitesi öğretim üyelerinde Arslan ve ark. [11] tarafından yapılan çalışmada ise yardımcı doçent ve doçentlerin yürüyüş, futbol, masa tenisi vb. aktivitelere profesörlere göre daha yüksek oranda katıldıkları saptanmış olmasına karşın çalışmamızda bu yönde anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Çalışmamızda erkek öğretim üyelerinin kadınlara göre daha yüksek oranda yeterli düzeyde aktivite gösterdikleri belirlenmiştir. Erkek öğretim üyelerinin %41,8'i yeterli düzeyde aktif yaşam sürmektedir ve bu oran Arabacı ve ark. [17] Bursa'da 18-69 yaş arası erkeklerde yapılmış olan bir başka çalışmanın sonucuna göre (%21,9) çok daha yüksektir. Bununla birlikte çalışmamızdaki kadın öğretim üyelerinin fiziksel aktivite açısından aktif düzeyde yaşam sürenlerinin oranı (%21,9) Genç ve ark. [18] çalışmasındaki kadınların oranına (%21,6) benzer düzeydedir. Dolayısıyla Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde özellikle erkek öğretim üyelerinin toplum geneline göre daha yüksek düzeyde fiziksel aktif yaşam sürdürdükleri söylenebilir.

**Tablo 3.** Öğretim Üyelerinin Bazı Özelliklerine Göre Toplam Fiziksel Aktivite Düzeyleri

	Toplam Fiziksel Aktivite Düzeyi							p
	İnaktif		Minimal aktif		Aktif			
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
Cinsiyet	<b>Kadın</b>	21	30,4	28	40,6	20	29,0	<b>0,046</b>
	<b>Erkek</b>	15	15,3	42	42,9	41	41,8	
Yaş	<b>39 yaş ve altı</b>	15	28,3	22	41,5	16	30,2	0,585
	<b>40-49 yaş</b>	16	19,7	34	42,0	31	38,3	
	<b>50 yaş ve üstü</b>	5	15,2	14	42,4	14	42,4	
Akademik Ünvan	<b>Yard. Doçent</b>	7	17,1	9	46,3	15	36,6	0,446
	<b>Doçent</b>	16	28,3	19	33,4	22	38,3	
	<b>Profesör</b>	12	17,6	32	47,1	24	35,3	
Bölüm	<b>Temel</b>	8	27,6	11	37,8	10	34,5	<b>0,047</b>
	<b>Dahili</b>	23	28,4	34	42,0	24	29,6	
	<b>Cerrahi</b>	5	8,8	25	43,8	27	47,4	
Medeni Durum	<b>Evlü</b>	30	21,1	60	42,3	52	33,6	0,21
	<b>Bekar</b>	2	13,3	7	46,7	6	40,0	
	<b>Dul</b>	0	0	0	0	2	100,0	
Sigara Alışkanlığı	<b>Boşanmış</b>	4	50,0	3	37,5	1	12,5	0,078
	<b>Var</b>	6	16,7	11	30,6	19	52,8	
	<b>Yok</b>	29	22,3	59	45,4	42	32,3	
Alkol Alışkanlığı	<b>Var</b>	1	5,3	6	31,6	12	63,2	0,097
	<b>Yok</b>	23	22,0	46	45,1	33	32,4	
	<b>Bazen</b>	12	26,1	18	39,1	16	34,8	
Bisiklete Sahip Olma	<b>Var</b>	4	13,8	15	51,7	10	34,5	0,435
	<b>Yok</b>	31	22,8	55	40,4	50	36,8	
Evde Spor Aleti Varlığı	<b>Var</b>	11	16,9	27	41,6	27	41,5	0,419
	<b>Yok</b>	24	24,0	43	43,0	33	33,0	
Spor Salonu Üyeliği	<b>Var</b>	5	10,7	23	48,9	19	40,4	0,110
	<b>Yok</b>	30	25,5	47	39,8	41	34,7	
Beden Kitle İndeksi	<b>Zayıf / Normal</b>	15	21,4	27	38,6	28	40,0	0,429
	<b>Fazla Kilolu</b>	19	24,7	32	41,6	26	33,7	
	<b>Obez</b>	2	10,0	11	55,0	7	35,0	
TOPLAM		36	21,6	70	41,9	61	36,5	



Çalışmamızda fiziksel aktivite düzeyleriyle ilişkilibilunanbirdiğerkatöriseöğretimüyelerinin görev aldıkları branştır. Cerrahi bölümlerdeki öğretim üyelerinin %47.4'ü fiziksel aktivite açısından yeterli düzeyde aktivite gösterirken bu oran temel ve dahili bilimlerdeki görev yapan öğretim üyelerinden oldukça yüksektir. Bu farklılık cerrahi branşlarda görev yapanların daha yoğun iş temposu yaşamalarından kaynaklanmış olabilir.

Çalışmamızda öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile BKİ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Fiziksel aktivitenin, BKİ düzeyi üzerinde en önemli belirleyicilerden biri olmasına karşın bu ilişkiyi belirleyememiş olmamız araştırma yöntemimizin kesitsel tipte olmasından ve dolayısıyla etken ve sonucun eşzamanlı olarak değerlendirilmesinden kaynaklanmış olabilir. Yani belki de obez olanlar bu durumlarından rahatsız oldukları için daha fazla fiziksel aktivite yapma eğiliminde olabilirler. Benzer biçimde normal kiloda olanlar böyle bir aktiviteye gerek duymuyor olabilirler. Böyle bir ilişkinin belirlenmesinde prospektif tipteki çalışma sonuçları daha değerli sonuçlar verecektir.

Çalışmamızda öğretim üyelerinin sigara ve alkol alışkanlıklarıyla fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Buna karşın Arabacı [17] çalışmasında sigara ve alkol kullanmayanların daha yüksek oranda fiziksel aktif yaşam sürdürdükleri belirlenmiştir. Benzer şekilde Burton ve ark. [19] çalışmasında da sigara kullanmayanların daha aktif oldukları gösterilmiştir. Çalışmamızdaki öğretim üyeleri arasında sigara ve alkol alışkanlığı olanların görece düşük oranda olması bu ilişkiyi gösterememiş olmamıza neden olmuş olabilir.

Çalışmamızda düşük ve normal kilolularda daha yüksek aktivite saptanmış ama bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Hallal ve ark. [13] bu yönde bir ilişki saptamamış ve fiziksel aktivitenin kilo alımından korunmada önemli olmasına karşın tek başına yeterli olamayabileceğini belirtmişlerdir.

Çalışmamızın en önemli kısıtlılığı tek bir fakültede yapılmış olması ve evrenin %75'ine ulaşılmış olmasıdır. Uluslararası kullanılan, Türkiye'de geçerliliği ve güvenilirliği ispatlanmış bir ölçeğin kullanılmış olması ise çalışmamızın güçlü yanını oluşturmaktadır.

Sonuç olarak, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi öğretim toplum geneline göre daha aktif olmalarına karşın üçte ikisine yakın bir kısmı yeterli aktivite göstermemektedir. Özellikle kadınların ve temel/dahili branşlarda görev alanların düşük ve orta düzey fiziksel aktivite oranları oldukça yüksektir. Konu hakkında ileride yapılacak çalışmaların sonuçlarına göre öğretim üyeleri fiziksel aktivite düzeylerini artırıcı önlem ve uygulamalar geliştirilerek toplumda örnek alınan bu grubun daha uygun bir rol model haline dönüşmesi sağlanabilecektir.

### Teşekkür

Katkılarından dolayı Pelin Demir, Muhammet Emin Akçaöz, Hakan Arlı, Ezgi Akyol, Çağrı Yiğit, Ayla Avcı, Ufuk Uyar, Hayel Kaya, Hasan Gökçen, Merve Yılmaz, Emrah Akın, Duygu Çal, Mustafa Açıkgöz, Zeynep Aksoy'a teşekkür ederiz.

**Çıkar ilişkisi:** Yazarlar çıkar ilişkisi olmadığını beyan eder.

### Kaynaklar

1. T.C Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Türkiye fiziksel aktivite rehberi, Ankara:2014.
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. Katzmarzyk PT, Gledhill N, Shephard RJ. The economic burden of physical inactivity in Canada. CMAJ 2000;163:1435-1440.
5. Washburn RA, Montoye HJ. The assessment of physical activity by questionnaire. Am J Epidemiol 1986;123:563-576.
6. Kriska AM, Caspersen CJ. Introduction to collection of physical activity questionnaires. Med Sci Sports Exerc 1997;29(Suppl):S5-S9.
7. Salcı Y, Kolçak S. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemede yaygın olarak kullanılan anketler. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2001;6:21.
8. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. World Health Organ Tech Rep Ser 1995;854:1-452.
9. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Med Sci Sports Exerc 2003;35:1381-1395.
10. Öztürk M. Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005.

11. Arslan C, Koz M, Gür E, Mendeş B. Üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması. FÜ Sağlık Bil Derg 2003;17:249-258.
12. Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, İnce Dİ, Tokgözoğlu L. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. Türk Kardiyol Dem Arş 2006;34:166-172.
13. Hallal PC, Victora CG, Wells JC, Lima RC. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. Med Sci Sports Exerc 2003;35:1894-1900.
14. Vural Ö, Eler S, Güzel N. Masabaşı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2010;8:69-75.
15. Arabacı R, Çankaya C. Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2007;20:1-15.
16. Öztürk M, Avcı S, Ataman H. İstanbul Üniversitesi öğretim elemanlarının ünvanlarına ve meslek gruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. İ.Ü Spor Bilim Derg 2003;11:183-187.
17. Arabacı R, Korkmaz N. Study on the physical activity level of Turkish males. Int J Human Sci 2008;5:1-11.
18. Genç A, Şener Ü, Karabacak H, Üçok K. Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. Kocatepe Tıp Derg 2011;12:145-150.
19. Burton NW, Turrell G. Occupation, hours worked and leisure-time physical activity. Prev Med 2000;31:673-681.