

Sakarya Üniversitesinde Görev Yapan İdari ve Akademik Personelin Eğitim Dönemi Süresince Spor Aktivitelerine Katılım Düzeyi ve Mevcut Obezite ile İlişkisi

Zübeyde Kaçal

Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Korucuk, Adapazarı, Sakarya



Özet

Amaç: Yetersiz fiziksel aktivitenin ve hareketsiz bir yaşamın çocukluk ve adölesan dönemde obezite oluşumunu arttırdığı bilinmektedir. Bu çalışmada Sakarya Üniversitesinde görev yapan idari ve akademik personelin eğitim dönemi süresince spor aktivitelerine katılım düzeyleri ve mevcut kilo durumuyla ilişkisinin incelenmesini amaçlandı.

Gereç ve Yöntem: Şubat 2014-Nisan 2014 tarihleri arasında Sakarya Üniversitesinde akademik ve idari olarak görev yapan, araştırmaya katılmayı kabul eden 175 personele eğitim gördükleri dönemlerdeki fiziksel aktivite durumunu saptamak için anket formu uygulandı. Fiziksel aktiviteye katılım durumları değerlendirildi. Mevcut normal kilo, kilolu ve obez olup olmadıkları incelendi.

Bulgular: Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların %62.3'ünün eğitim gördükleri dönemlerde spor aktivitelerine katıldığı, %37.7'sinin ise katılmadığı; spor aktivitesine katılmayanların %36.4'ünün obez, %34.9'unun kilolu ve %41.9'unun normal kiloda olduğu tespit edildi. Spor aktivitelerine katılanlardan %51.8'inin normal kilolu, %65.1'inin kilolu ve %63.6'inin ise obez olduğu bulundu.

Sonuç: Eğitim gördükleri dönemlerde spor yapanların, mevcut haliyle daha az obez oldukları saptandı. Obeziteyi engellemek için her yaşta olduğu gibi okul çağlarında da spor önemli bir yer tutmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Eğitim Dönemi; Spor; Obezite

Abstract

Objectives: We know that insufficient physical activity and immobile life increases the obesity in infancy and adult period. In this study we purposed to deterning the attendance level of the academic and moniging staff in Sakarya University during education period

Material and Method: A survey form which gives us information about affects of nutrition habits on obesity, was performed on 175 academic and manigins staff in Sakarya university between February 2014 and April 2014. Attendance of physical activity was evaluated.

Results: In the study we obtained the results below. 62.3% of these people attendent spor activities in school, 37.7% of them are absent the activities. 36.4% of them who absent the activities are obese, 34.9% of them are overweight, 41.9% of them are in normal weight. 51.8% of aftendonts are in normal weight, 65.1% are overweight, 63.6% are obese.

Conclusion: Of that sport in the period they studied was found to be less obese in its present form .To prevent obesity sports is very important in school period as much as in every age.

Keywords: Education period, sports, Obesity

Corr. Author:
Zübeyde Kaçal,
Sakarya Üniversitesi
Tıp Fakültesi, Korucuk,
Adapazarı, Sakarya
e-mail:
zkacal@sakarya.edu.tr

Bu çalışma 25-27 Nisan
2014 Sakarya 1. Ulusal Tıp
Kongresinde poster bildiri
olarak sunulmuştur.

Özet

Fizik aktivite, kas hareketleri sonucu vücutta enerji harcanması ile sonuçlanan vücut hareketidir. Bu tanıma sportif etkinliklerle (kurallı, yarışma tarzı aktivite) birlikte egzersiz (yapılandırılmış fizik aktivite), ev ve bahçe işleri, işyeri fizik aktiviteleri de dahildir. DSÖ'nün 2000 Yılında Herkes İçin Sağlık Hedefleri'nden 16'ncı hedefte de belirtildiği üzere, fizik aktivite, sağlığın korunması ve geliştirilmesinde önemli bir etmendir¹. 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 etken fiziksel aktivitedir². Fiziksel aktivite, bireysel olarak kronik hastalıkları önlemede, toplumsal olarak halk sağlığının iyileştirilmesinde etkilidir ve kadın, erkek, her yaşta bireye fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal yararlar sağlamaktadır. Ayrıca glukoz metabolizmasını düzenlediği, vücut yağ yüzdesini azalttığı ve kan basıncını düşürdüğü bilinmektedir³.

Fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması ve yaşam boyu devam ettirilmesi için en uygun dönem çocukluk ve genç erişkinlik dönemidir. Ayrıca yetersiz fiziksel aktivitenin ve hareketsiz bir yaşamın çocukluk ve adölesan dönemde obezite oluşumunu arttırdığı bilinmektedir⁴. Günümüzde yaşam tarzı ile ilişkili olan en yaygın problemlerden birisi, vücut ağırlığının fazla olmasıdır. Vücut ağırlığının fazla olması veya obezite, kalp ve solunum hastalıkları, Tip 1 veya Tip 2 diyabet, hipertansiyon, bazı kanser türleri ve erken ölüm gibi birçok kronik hastalık gelişiminde anahtar risk faktörüdür⁵. Son çalışmalar, fazla vücut yağının sağlık risklerinin sadece belirgin obezite ile değil, vücut ağırlığındaki küçük artışlarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Teknoloji ve ulaşımındaki kolaylık günlük yaşamdaki hareket gereksinimini azaltmıştır. Az hareket eden bireyin günlük enerji gereksinimi de düşük olduğundan aşırı yiyecek alımı olmadan da obezite oluşabilmektedir⁶.

Günümüzde, hareketsiz yaşama bağlı sağlık sorunları nedeniyle artan sağlık harcamaları ülke bütçelerini zorlayacak düzeylere ulaşmıştır^{7,8}. Hareketsizlik yaşam nedeniyle ABD'de kalp hastalıkları riskinin %18 arttığı, bunun da yaklaşık 24 milyar dolar, kolon kanseri riskinin %22 arttığı bunun da yaklaşık 2 milyar dolar maliyete neden olduğu değerlendirilmiştir^{9,10}. Bu çalışmada Sakarya Üniversitesinde görev

yapan idari ve akademik personelin eğitim dönemi süresince spor aktivitelerine katılım düzeyinin incelenmesini ve mevcut obezite durumlarıyla ilişkisinin incelenmesi amaçlandı.

Materyal ve Metod

Şubat 2014- Nisan 2014 tarihleri Sakarya Üniversitesinde görev yapan idari ve akademik personelinin okul döneminde spor aktivitelerine katılım durumları değerlendirildi. Araştırmaya katılmayı kabul eden 175 kişiye veri toplama aracı olarak anket formu uygulandı. Araştırmanın evrenini Sakarya Üniversitesinde görev yapan, 18-70 yaş aralığındaki kişiler oluşturmaktadır.

Anket Formu yaş, cinsiyet, medeni durum, boy, kilo, BMI, kan basıncı, nabız, tansiyon, bel ve boyun çevresi ölçümlerinin yer aldığı 18 soru; hastalık durumunun sorgulandığı 17 soru ve özgeçmiş'inin sorgulandığı 40 sorudan oluştu. Veriler toplanmaya başlanmadan önce Etik kurul izni alındı. Sonrasında Tüm Üniversite personeline çalışmanın içeriği hakkında bilgi verildi. Eğitici broşürler hazırlandı. Ayrıca bireysel bilgilerin başkalarına açıklanmayacağı açıklama yapılarak " Gizlilik ve Gizliliğin korunması" ilkesine uyulmasına özen gösterildi.

İstatistik:

Çalışmada kullanılan kategorik verilerin gruplar arasındaki karşılaştırmalarında ki-kare testleri kullanılmıştır. Kategorik veriler sayı (n) ve yüzde (%) ile gösterildi. Sayısal veriler yönünden yapılan karşılaştırmalarda; Kolmogorov-Smirnov normallik testi göz önünde tutularak, iki grup arasında bağımsız iki örneklem t testi veya Mann-Whitney U testi; ikiden fazla grup arasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) (post-hoc ikili karşılaştırmalarda Tukey HSD testi kullanıldı) veya Kruskal Wallis testi kullanıldı (post-hoc ikili karşılaştırmalarda Dunnett testi kullanıldı). Sayısal değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesinde Pearson korelasyon katsayısı kullanıldı. p değeri 0.05'den küçük hesaplandığında istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi. Hesaplamalar hazır istatistik yazılımı ile yapıldı. (IBM SPSS Statistics 20, SPSS Inc. An IBM Corp., Armonk, NY).

Bulgular:

Çalışmaya katılan 175 kişiden 26'sının (26.5) okulda spor aktivitesine katılmayan erkek, 40'ının ise (%51.9) ise kadın olduğu bulundu. Spor aktivitesine katılanlardan 72'sinin (%73.5)

erkek, 37'sinin (%48.1) kadın olduğu; eğitim dönemi boyunca spor aktiviteye katılımın erkeklerde 12 (%12.9) , 12'sinin ise (%16.2) kadın olduğu tespit edildi. Spor aktiviteye katılım ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu. (p=0.001) Herhangi bir spor aktiviteye katılım düzeyleri açısından 109 kişinin (%62.3) aktivitelere katıldığı, 66 kişinin ise (%37.7) aktivitelere katılmadığı bulundu. (Tablo: 2) BMI ile Okulda Spor Aktivitesine Katılma Durumu incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı. (p=0.756) Okulda spor aktivitesine katılanlardan %58.1'inin normal kiloda olduğu, katılmayanların % 36.4'ünün obez olduğu, %65.1'inin kilolu olduğu; Aktivitelere katılmayanlardan ise %41.9'unun normal kiloda %34.9'unun kilolu olduğu ve %34.4'ünün ise obez olduğu bulundu.(Tablo:3)

Tablo 1: Spor Aktivitenin Cinsiyete Göre Dağılımları

		Cinsiyet		P
		Erkek (n=98)	Kadın (n=77)	
Spor Aktivite Katılım Durumu	Hayır	26 (26.5)	40 (51.9)	0.001
	Evet	72 (73.5)	37 (48.1)	
	Eğitim Dönemi	12 (12.9)	12 (16.2)	
	İş Hayatı	35 (37.6)	13 (17.6)	
	Menopoz	25 (26.9)	8 (10.8)	
	Diğer	16 (17.2)	9 (12.2)	

Veriler n (%) biçiminde gösterilmiştir.

Tablo:2 Okul dönemi Spor Aktivite Katılım Dağılımı

		n (%)
Spor Aktivite	Hayır	66 (37.7)
	Evet	109 (62.3)

Tablo:3 BMI ile Okulda Spor Aktivitesine Katılma Durumu

		BMI			P
		normal 18.5<BMI<24.9	kilolu 25<BMI<29.9	obez BMI=>30	
Spor Aktivite	Hayır	18 (41.9)	22 (34.9)	24 (36.4)	0.756
	Evet	25 (58.1)	41 (65.1)	42 (63.6)	

Tartışma

Üniversite personelinin okul aktivitelerine katılım durumlarının incelendiği çalışmamızda, okulda spor aktivitelere katılım ile

cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu. Sedanter olma oranı Türkiye'de 1990 yılında alınan verilere göre 20-29 yaş grubundaki erkeklerde %6'dan %30'a, kadınlarda ise %3'den %52'ye çıktığı görülmüştür. Fiziksel aktivite ve egzersizin önemi günümüz dünyasında giderek artan bir öneme sahiptir. Son yıllarda bu konuda yapılan çalışmaların yoğunluğu dikkat çekicidir. Öztürk, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ile ilgili yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin %14.8'nin inaktif, % 67.5'nin minimal aktif ve % 17.7'sinin çok aktif olduklarını bulmuştur¹¹.

Vural ve ark.'nın yapmış olduğu çalışmada 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 saptanmıştır¹². Bizim çalışmamızda BMI ile okulda spor aktivitelerine katılım arasında istatistiksel bir fark bulunmasa da obezite ile yakından ilişkili olduğu diğer çalışmalarla da kanıtlanmıştır.

Blacklock ve arkadaşları Kolombiya'da yetişkinler üzerinde yaptıkları bir çalışmada bireylerin fiziksel aktiviteleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi incelemişler ve sadece yürüyüş fiziksel aktivitesi ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır¹³.

Genç ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir çalışmada Kolesterol yüksekliği ve hipertansiyonu olanlar, olmayanlardan daha yüksek oranda düzenli fizik aktivite yapmaktadır. Dünya nüfusunun %60'ının yeterli fiziksel aktivitede bulunmadığı düşünülürken ve özellikle gelişmekte olan ülkelerdeki yetişkinlerin yaşamlarının daha hareketsiz olduğu bilinmektedir¹⁴.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nun 2002 raporuna göre, hareketsiz yaşam dünya çapında yılda 1.9 milyon kişinin ölümüne neden olmaktadır. Çalışmamızdaki kişi sayısının artırılması sonucu literatüre benzer sonuçlar elde edeceğimiz kanaatindeyiz.

Toplumun farklı kesimlerinde fiziksel aktivite alışkanlığını değerlendirmek üzere yapılan bilimsel araştırma sonuçları, ülkemizde çocuklar, gençler ve yaşlılar arasında fiziksel aktivitenin

henüz bir yaşam stili halini almadığını göstermektedir¹⁵. Bu nedenle, toplum olarak, çocukluk çağından itibaren daha hareketli, aktif, düzenli egzersiz alışkanlığı edinilmesi konusunda özendirici ve cesaretlendirici olunmalıdır.

Sonuç

Bizim çalışmamızda spor aktiviteye katılım oranlarının eğitim dönemi, iş hayatı ve cinsiyet ile ilişkili olduğu bulundu. Obezite ile spor aktiviteye katılım durumu arasında ilişki bulunmadı. Çalışmanın daha geniş bir alan kapsamı ile sonuçlarımızın diğer araştırma sonuçlarıyla paralellik göstereceğini düşünüyoruz.

Spor, bedensel gelişim kadar zihinsel gelişimi de etkilemektedir. Obeziteyi engellemek için her yaşta olduğu gibi okul çağlarında da spor önemli bir yer tutmaktadır. Fiziksel aktivite aynı zamanda stresi de azaltır. Yapılan çalışmalar, aktif ve zinde olan obez kişilerin kalp hastalıkları ve diyabet riskinin daha az olduğunu göstermektedir¹⁶.

Gelişmekte olan ülkelerden sağlanan verilere göre hareketliliğin neden olduğu maliyet oldukça yüksektir. Amerika'da 1995 yılındaki sağlık harcamalarının %9.4'ü obezite ve hareketsizlik sonucu yapılmıştır. Kanada'da ise toplam sağlık harcamalarının %6'sına hareketsiz yaşam neden olmaktadır. 1998 yılı verilerine göre, fiziksel aktivite bireysel sağlık harcamalarında yıllık 500 dolarlık azalma sağlamaktadır. 2000

yılın-daki toplam sağlık harcamalarının 75 milyar dolarını hareketsiz yaşamın neden olduğu harcamalar oluşturmaktadır.

Özellikle sağlık çalışanlarına ve medyaya, düzenli fizik aktivitenin sağlığa yararları konusunda halkı bilinçlendirmede büyük görev düşmektedir. Fiziksel aktivite artırılmalı (özellikle yürüme) ve daha aktif bir yaşam şekli benimsenmelidir. Örneğin asansör yerine yürüyerek merdivenleri çıkmak, arabayı iş yerinden biraz daha ileriye park etmek gibi aktiviteler sayılabilir¹⁷. Fiziksel aktivitenizin artmasının başka önemli yararları da vardır. Artan fiziksel aktivite kan basıncını, kolesterolü, kalp hastalıkları riskini, felci ve diyabet riskini azaltır. Fiziksel aktivitenin desteklenmesi, kişilere sedanter zamanlarını azaltmada ve fiziksel aktivitelerini artırmada yardım etmek, daha fazla aktiviteyi desteklemek için çevreyi değiştirmek gibi konularda birçok kurumun önemli çabaları gerekmektedir¹⁸. Oluşturulan aktivite programlarında, kişinin fiziksel aktiviteyi yapma sıklığı, süresi ve yoğunluğu dikkate alınarak ilerleme basamakları belirlenmelidir. Böylece fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri artırılmış ve kalıcı hale getirilmiş olur.

Sonuç olarak çocukluk çağından itibaren düzenli aktivite alışkanlığı kazandırmak, egzersizsiz günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirmek ve en azından her birey için günlük bedensel aktivite miktarını arttırmak bireysel sağlığımızın korunması ve ileride karşılaşılabilecek sağlık tehditlerinin azaltılması konusunda oldukça büyük öneme sahiptir.



Kaynaklar

1. Türkiye Kalp Raporu 2000: Türkiye'de Kalp Sağlığı ve Kardiyoloji Alanında Günümüzdeki Durum, Sorunlar ve Çözüm Önerilerine İlişkin Rapor. Türk Kardiyoloji Derneği. Yenilik Basımevi. İstanbul, 2000.
2. Keskin G. Örgütsel stres ve Erzurum'da kamu çalışanlarında bir uygulama. Verimlilik Dergisi 1997; 2:141-142.
3. Health&Consumer Protection, Nutrition&Obesity Prevention, 2006.5
4. Savcı S, Öztürk M, Ankan H, İnal İnce D, Tokgözoğlu L.Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi, Türk Kardiyoloji Arşivi, 2006,34(3): 166-172.
5. Polat M, Gündüz H, Sargın H, Alphan E, Köksal L, Kumbasar B, Yayla A. P033- Obez vakalarda fiziksel aktivite alışkanlığının incelenmesi, Turkish Journal of Endocrinology and Metabolism, 2003, Volume 7.
6. Vaizoğlu, SA., Akça, O., Akdağ, A., Akpınar, A., Omar, AH, Coşkun, D., Güler, Ç. " GençErişkinlerde fiziksel aktivite Düzeyinin Belirlen-mesi " Türk Koruyucu Hekimlik Bülteni, 2004; 3(4), 63-71.18
7. <http://www.saglikbilgisi.gen.tr/fiziksel-aktivitenin-sagliga-etkisi>.
8. Mc Ardle, W, Katch, F.I., Katch L.V., Exercise Physiology, Energy, Nutrition and Human Performance, Sixth Edition, Lippincott Williams & Wilkins, 2007.
9. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, (2009), Türkiye Obezite ile Mücadele ve Kontrol, Ankara.
10. Taylor, W.C., Poston, W.S.C., Jones, L., Kraft, K.M., (2006), Environmental justice: obesity, physical activity and healthy eating. Journal of Physical Activity 3(1);30-554.
11. Savcı S., Öztürk M., Ankan H., İnce D.E., Tokgözoğlu L., Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi. 34: 166-172, 2006.
12. Vural Ö., Eler S., Güzel N., Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010, VIII (2) 69-75
13. 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.
14. 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.
15. Koçak F.Ü., Özkan F., Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi, 2(1): 46-54, Ankara, 2010.
16. Arslan C., Koz M., Gür E., Mendeş B., Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel AktiviteDüzeyleri ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi, 17(4): 249-258, Elazığ, 2003
17. Akyol A., Bilgiç B., Ersoy G., Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Birinci Basım, Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008.
18. Tekkanat Ç., Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Denizli, 2008.