ULUSLARARASI BİLİM KÜLTÜR VE SPOR DERNEĞİ

INTERNATIONAL SCIENCE CULTURE AND SPORT ASSOCIATION

UBİKS | ISCSA

# Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi

# International Journal of Cultural and Social Studies

**UKSAD - IntJCSS**

Haziran ve Aralık Aylarında Yayımlanan Açık Erişimli Hakemli Dergi

Biannual (Published in June & December) Open Access Peer-Reviewed Journal

Cilt 3, Özel Sayı / Volume 3, Special Issue

Aralık 2017 / December 2017

2. Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum Kongresi Bildirileri Özel Sayısı, Antalya/Türkiye - 2017
Special Issue on the Proceedings of the 2nd IECSES Conference, Antalya/Turkey - 2017

ISCSA_UBiKS

e-ISSN: 2458-9381

www.intjcss.com

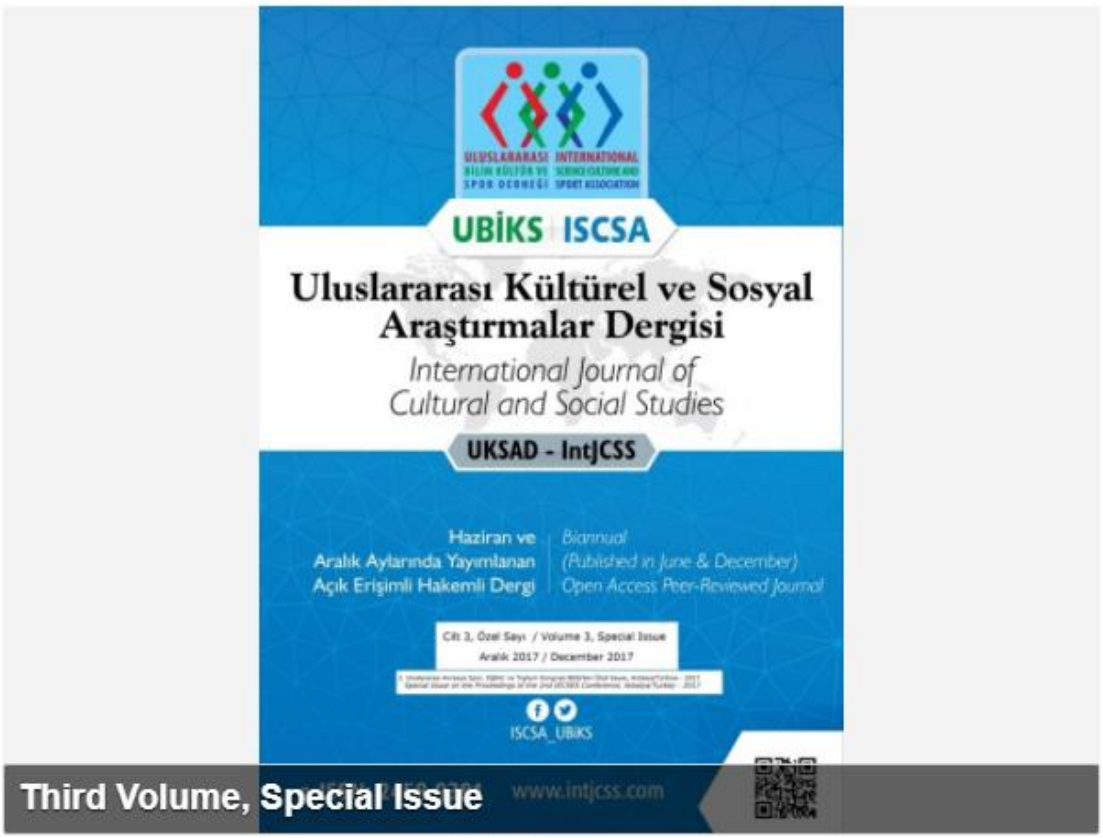
# International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)

ISSN: 2458-9381

SCSA.UBiKS SCSA_UBiKS scs-a.org



- Categories
- Home
- About IntJCSS
  - Editorial Board
  - Advisory Board
  - Contact
- Archive
- Author Guidelines
- Article Submission
- Indexing & Abstracting
- Links
  - ISCS Association
  - ISCS Conferences
  - IECSES Conferences
  - IntJSCS Journal
  - IntJCES Journal




## Indexes & Abstracts

International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)
December 2017 : Volume 3 (Special Issue)
e-ISSN : 2458-9381

*Field* : *Sport Sciences*
*Type* : *Research Article*
***Received:*** *07.07.2017* - ***Corrected:*** *18.11.2017* - ***Accepted:*** *19.11.2017*

# Farklı Fakültelerde Görev Yapan Akademisyenlerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumlarının İncelenmesi

**Eren ULUÖZ, Cem Yoksuler YILMAZ, Zeynep Filiz DİNÇ**
Çukurova Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Adana, TÜRKİYE
**E-Posta:** erenuluoz_333@hotmail.com

## Öz

Bu çalışmanın amacı Çukurova Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde görev yapan akademisyenlerin fiziksel aktivite yapma durumlarının ve fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen faktörlerin incelenmesidir. Çalışmaya Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ziraat Fakültesi, İlahiyat Fakültesi ve Eğitim Fakültesi'nden 40'ar öğretim elemanı olmak üzere toplam 160 akademisyen katılmıştır. Araştırmaya katılan akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarını belirlemek amacı ile araştırmacı tarafından literatürdeki örneklerden faydalanılarak hazırlanan bir anket uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre; İlahiyat Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğretim elemanlarının %57.5'inin (n:23) gün içerisinde sportif egzersiz anlamında hiç fiziksel aktivite yapmadıkları saptanırken, Tıp Fakültesi akademisyenlerinin %55'i (n:22) fiziksel aktivitede bulunmadıklarını ve benzer şekilde Ziraat Fakültesi akademisyenlerinin de %22.5'i (n:9) gün içerisinde fiziksel aktivitede bulunmadıklarını ifade etmişlerdir. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre; günlük fiziksel aktiviteye katılmama nedenlerinin en başında "Aşırı ders yükü ve akademik faaliyetlerin yoğunluğu" etkeni gelmektedir. Sonuç olarak akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen faktörlerin giderilerek fiziksel aktiviteye katılım oranlarının arttırılmasının akademisyenlerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkileyeceği ve mesleki performanslarını yükseltebileceği düşünülebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Akademisyen, Fiziksel Aktivite, Egzersiz

# An Investigation of Participation Status of Academicians in Different Faculties in Physical Activity

**Abstract**

The purpose of this study is to examine the factors that prevent academicians from participating in physical activity and participating in physical activity in different faculties of Çukurova University. A total of 160 academicians participated in the study, 40 of which were teaching staff from Çukurova University Faculty of Medicine, Faculty of Agriculture, Faculty of Theology and Faculty of Education. A questionnaire prepared by the researcher using the examples in the literature was applied to determine the participation status of the academicians participating in the research into physical activity. According to research findings; It was determined that 57.5% (n: 23) of the Faculty of Theology and Faculty of Education had no physical activity in the sense of sportive exercise during the day, 55% (n: 22) of the Faculty of Medicine academicians did not have any physical activity and similarly, 22.5 (n: 9) days of physical activity. According to another result of the research; The reason for not participating in daily physical activity is "overloaded course and the intensity of academic activities" at the beginning. As a result, it can be considered that increasing the participation rates of physical activity by eliminating the factors that prevent the participation of academicians in physical activity can positively affect the physical and mental health of academicians and increase their occupational performance.

**Keywords:** Academicians, Physical activity, Exercise

## Giriş

Çağımızda yaşam koşulları insanları daha az hareket eder duruma getirmektedir. Çoğu kişi gün boyu oturarak çalışmakta, zamanlarının büyük çoğunluğunu saatlerce televizyon seyrederek ve bilgisayar başında geçirmekte ve bununla beraber düzensiz beslenmektedir. (Yıldırım ve ark.,2008)

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2002 yılı raporuna göre hareketsiz yaşam dünya çapında yılda ortalama 1.9 milyon kişinin ölümüne neden olmaktadır. Günümüzde sağlıklı yaşlanmak ve yaşam kalitesini arttırmak ve yaşa bağlı sağlık risklerini en aza indirebilmek için gerekli olan temel iki etmen sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitedir.(WHO,2002 Report). Fiziksel aktivite eksikliği, hareketsiz yaşam ve kötü beslenme alışkanlıkları insanların fazla kilolu ya da obez olmasına sebep olmaktadır.

Obezite, aşırı ve yanlış yeme alışkanlıklarına bağlı olarak dengesiz beslenme durumu ile karakterize edilen kronik bir hastalık olarak bilinmekte ve aşırı kilolu ve obez bireylerin karşı karşıya kaldıkları birçok risk faktörü bildirilmiştir. Başlıca riskler ve etkileyen faktörler "yaş", "cinsiyet", "genetik faktörler", "yetersiz fiziksel aktivite", "sosyo-kültürel faktörler", "aşırı ve hatalı beslenme alışkanlıkları", "eğitim seviyesi", "finansal durum", "hormonal faktörler", "metabolik faktörler", "bazı ilaçların kullanılması (antidepresanlar, vb.)", "tekrarlayan çok düşük enerji tüketen diyetler", "doğum sayısı ve doğumlar arasındaki süre", "alkol kullanımı" ve psikolojik problemler olarak bildirilmiştir (Avenell ve ark. 2004, Fogelholm ve ark. 2010, Mokdad ve ark. 2003, Moreno ve Rodriguez).

Obezite ayrıca vücudun tüm organlarını ve sistemlerini, özellikle kardiyovasküler ve endokrin sistemi etkileyerek çeşitli hastalıklara ve hatta ölüme neden olabilen önemli bir sağlık problemi olarak görülmektedir (WHO, 1998). Buna bağlı olarak obezite çeşitli sağlık sorunlarına neden olur. Aşırı kiloluluk ve obezite ile ilgili hastalıkların araştırılması son yıllarda en çok bilinen araştırma konularından birisidir (Cancello ve Clement, 2006; Cheung ve Wong, 2007; Eckel ve ark., 2002; Hersoug ve Linneberg, 2007; Kalan ve Yeşil, 2010; Must ve ark., 1999; Özdel ve ark. , 2011). Bilinen hastalıkların çoğunda obezite ile güçlü bir ilişki vardır. Obezite ile ilişkili olarak en sık rastlanan hastalıklar aşağıda verilmektedir (NIH, 2012);

- Tip 2 diyabet
- Adet düzensizliği
- Anormal kan yağları
- Doğurganlığın azalması
- Duygusal stres
- İnflamatuvar hastalıklar
- İnme
- Kanda yağ ve kolestrol artışı
- Kanser (kolon, uterus, prostat, göğüs, endometriyal ve safra kesesi kanseri)
- Kas iskelet bozuklukları
- Koroner kalp hastalığı

- Metabolik sendrom
- Obezite hipoventilasyon sendromu
- Osteoartrit
- Safra taşları
- Solunum problemleri
- Sosyal takıntı
- Toplumdan dışlanma
- Uyku apnesi
- Üreme sorunları
- Yüksek tansiyon (NIH, 2012)

DSÖ 2017 yılında güncellenen bülteninde dünya genelinde her yıl 2.8 milyon insanın obezite veya fazla kilolu olmayla ilişkili nedenlerle öldüğünü bildirmiştir. DSÖ geçmiş yıllarda obezitenin yüksek gelirli ülkelerde sık rastlanan bir problemken son yıllarda düşük ve orta gelirli ülkelerde de yaygınlaştığını rapor etmektedir. Bu bağlamda hükümetlerin, uluslararası ortakların, sivil toplumun, sivil toplum örgütlerinin ve özel sektörün obezitenin önlenmesine katkıda bulunmak için hayati rolleri olduğunu belirtmektedir. (WHO report, 2017)

DSÖ verilerine ve konu ile ilgili yapılan bilimsel araştırmalar incelendiğinde düzenli fiziksel aktivite ve spor yapmanın fazla kiloluk ve obeziteyi engelleme konusunda alınabilecek en önemli önlemlerden birisi olduğu görülmektedir. Amerika Birleşik Devletlerinde yapılan bir çalışmada fiziksel aktivite ve egzersiz ile ölüm oranı arasında bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Çok düşük seviyede fiziksel aktivite yapan bireylerde ölüm oranı yükselirken orta düzeyde bir egzersiz ve fiziksel aktiviteye sahip bireylerin ölüm risklerini düşürdüğü söylenmektedir. Aynı çalışmada Amerika Birleşik Devletlerinde her yıl 250.000 ölümün yaklaşık %12'lik bir kısmının düşük seviyede veya hiç fiziksel aktivite yapmamaktan kaynaklandığı vurgulanmaktadır (Pate ve ark., 1995). Aynı çalışmada; fiziksel aktivite ve egzersizin kalp dolaşım sistemi risk faktörünü, diğer bazı sağlık problemlerini, insülin hassasiyetini ve glukoz toleransını olumlu yönde etkilediğine değinilmiştir. (Pate ve ark., 1995 ). Başka bir çalışmada (Haase ve ark., 2004) Kuzey ve Batı Avrupa ile Amerika Birleşik Devletlerinde araştırmaya katılan deneklerin % 23'ü, Orta ve Doğu Avrupa'dakilerin %30'u, Akdeniz'dekilerin %39'u, Pasifik ve Asya'dakilerin % 42'si ve gelişmekte olan ülkelerdeki deneklerin de %44'ü boş zamanlarını fiziksel aktivitesiz geçirmelerine neden olarak kültürel ve ekonomik gelişim yetersizliğini belirtmişlerdir. Aynı çalışmada; fiziksel aktivite yetersizliği ve inaktif yaşam tarzının kalp dolaşım hastalıklarına, çeşitli kanser türlerine, obeziteye ve diğer bazı sağlık problemlerine davetiye çıkardığı vurgulanmıştır. Tüm toplum kesimlerinde olduğu gibi akademik personeller de fiziksel aktivite ve spora zaman ayırma konusunda sıkıntılar çekmektedirler. Akademisyenlerin çalışma koşulları incelendiğinde, sürekli derse girme, ders dışındaki zamanlarda akademik çalışmalar için kitap, dergi veya bilgisayar karşısında hareketsiz zaman geçirdikleri görülmektedir. Son yıllarda özellikle DSÖ tarafından yaşam kalitesini iyileştirme çabalarına paralel olarak fiziksel aktiviteyi güçlendirici ve özendirici çalışmalar ve politikalar hız kazanmıştır (Tekkanat, 2008). Bununla ilgili politikalar geliştirebilmek için ise toplumun değişik kesimlerini kapsayacak şekilde fiziksel aktivitelere katılım durumlarının belirlenmesi ve fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerin ortaya konmasının önemli olduğunu düşünmekteyiz. Akademik personellerinde fiziksel aktiviteye

katılım durumlarının incelenmesi fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen faktörlerin ortaya konması bakımından önemli kabul edilebilir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı Çukurova Üniversitesinin farklı fakültelerindeki akademisyenlerin fiziksel aktivite yapma durumlarının ve fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen faktörlerin incelenmesidir.

## Materyal ve Yöntem

**Katılımcılar:** Araştırmanın evrenini 2015-2016 eğitim öğretim yılında, Çukurova Üniversitesi'ndeki akademik birimlerde görev yapan tüm akademisyenler oluşturmuştur. Bu evren aynı zamanda ulaşılabilen çalışma evreni olarak kabul edilmiştir. Kura yöntemi ile çalışma evreninden 4 fakülte seçilmiş ve araştırmaya dahil edilmiştir. Çalışmaya Çukurova Üniversitesinin 4 farklı fakültesinden toplam 160 akademisyen bu çalışmaya katılmıştır (70 kadın ve 90 erkek ). Bunlardan; 21 kadın-19 erkek akademisyen Tıp Fakültesi, 11 kadın-29 erkek akademisyen Ziraat Fakültesi, 11 kadın-29 erkek akademisyen İlahiyat fakültesi ve 27 kadın-13 erkek akademisyen de Eğitim fakültesi akademik kadrosunda yer almaktadır. Araştırmaya katılımda gönüllük ilkesine uyularak veri toplama aşamasında ilgili birimlerdeki akademisyenlere veri toplama aracı dağıtılmıştır. Araştırmaya katılan kadın katılımcıların yaş ortalaması 43.81±9.80, erkek katılımcıların yaş ortalaması ise 44.11±9.50 olarak bulunurken katılımcıların genel yaş ortalaması yaş ortalaması 43.98±9.60 olarak bulunmuştur.

**Araştırmanın deseni:** Bu araştırma kapsamında Çukurova Üniversitesi'nin 4 farklı fakültesinden 160 akademisyen ile anket çalışması yapılmıştır. Araştırmada mevcut durumu kesitsel olarak belirlemeyi amaçlayan kesitsel araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırma katılımcıların fiziksek aktivite yapma durumlarını ve fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen faktörleri ilgili zaman diliminde belirlemeyi amaçlayacak şekilde betimleyici tarzda dizayn edilmiştir (Karasar, 2004).

**Veri toplama araçları:** Araştırmada katılımcılara ait demografik özelliklerin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım durumlarını ve fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen faktörleri belirlemek amacıyla literatürdeki örneklerden de yararlanarak araştırmacılar tarafından hazırlanan anket formu kullanılmıştır.

**Veri toplama süreci:** Araştırmacılar tarafından çalışma ortamında katılımcılara araştırmanın amacı ve önemi konusunda gerekli açıklamalar yapılmıştır. Araştırmada elde edilecek bulguların istatistiksel yöntemlerle işlendikten sonra sadece sayısal sonuç olarak sunulacağı, kişisel bilgilere kesinliklere yer verilmeyeceği ve araştırma sonuçlarının belirtilen amaçlar dışında kullanılmayacağı konusunda gerekli açıklamalar yapılmıştır. Bu açıklamalar sonucunda çalışmaya katılmak istemediğini belirten akademisyenler çalışmaya dahil edilmemiştir. Çalışmaya katılma konusunda gönüllü olan akademisyenlere uygulanmıştır. Katılımcılar veri toplama araçlarını doldurmaya başlamadan önce bilimsel araştırmaların önemi konusunda gerekli açıklamalar yapılmış ve soruları dikkatli şekilde okuyarak olabildiğince doğru yanıtlar vermeleri rica edilmiştir.

**Verilerin analizi:** Çalışmada elde edilen tüm bulgular ortalama, standart sapma, frekans, yüzde vb. istatistiksel yöntemlerle özetlenmiştir. Verilerin analizinde SPSS 20.0 (SPSS Inc, 2011) istatistiksel analiz programı kullanılmıştır. Elde edilen bulgular betimleyici tablolar aracılığı ile sunulmuştur.

## Bulgular

Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım oranlarının farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların %48.12'si hiç fiziksel aktivite yapmadıklarını belirtmiştir. Tablo 1'de fakültelere göre akademisyenlerin günlük fiziksel aktivite yapma durumları verilmiştir.

**Tablo 1.** Fakültelere Göre Akademisyenlerin Günlük Fiziksel Aktivite Yapma Durumları

| Fakülteler | Günlük fiziksel aktivite / Spor yapma durumları | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Hiç Yapmayanlar | 1 Saatten Az | 1-2 Saat Arası | 2 Saatten Fazla |
| İlahiyat Fakültesi (n=40) | 23 (%57,5) | 3 (%7,5) | 13 (%32,5) | 1 (%2,5) |
| Eğitim Fakültesi (n=40) | 23 (%57,5) | 7 (%17,5) | 10 (%25) | 0 (%0) |
| Ziraat Fakültesi | 9 (%22,5) | 17 (%42,5) | 10 (%25) | 4 (%10) |
| Tıp Fakültesi (n=40) | 22 (%55) | 12 (%30) | 6 (%15) | 0 (%0) |

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan İlahiyat Fakültesi akademik personelinden (n:40) 3'ü (%7.5) günde 1 saatten az, 13 tanesi (%32.5) günde 1-2 saat arası, 1 tanesi (%2.5) ise fiziksel aktiviteye günde 2 saatten fazla zaman ayırırken, 23 tanesi (%57.5) hiç fiziksel aktivite yapmadığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde Eğitim Fakültesi akademik personelinden (N:40) 7 tanesi (%17.5) günde 1 saatten az, 10 tanesi (%25) günde 1-2 saat arası fiziksel aktiviteye zaman ayırdığını belirtirken, 23 tanesi(%57.5) hiç fiziksel aktivitede bulunmadığını belirtmişlerdir. Tıp Fakültesi akademik personelinden (n:40) 12 tanesi (%30) fiziksel aktiviteye günde 1 saatten az, 6 tanesi (%15) günde 1-2 saat arası zaman ayırdıklarını belirtirken 22 tanesi (%55) fiziksel aktivite yapmadıklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan Ziraat Fakültesi akademik personelinden (N:40) 17 tanesi (%42.5) fiziksel aktivite için günde 1 saatten az zaman ayırdıklarını, 10 tanesi (%25) günde 1-2 saat zaman ayırdıklarını, 4 tanesi (%10) de günde 2 saatten fazla zaman ayırdıklarını belirtirken, 9 tanesi (%22.5) ise fiziksel aktivite için zaman ayırmadıklarını belirtmişlerdir (bkz. Tablo 1).

Tablo 2'de katılımcılardan hiç fiziksel aktivite yapmadığını belirten kişilerin fiziksel aktiviteye katılamama nedenlerine ilişkin bulgular verilmiştir.

**Tablo 2.** Fakültelerine Göre Akademisyenlerin Fiziksel Aktivite Yapmama Nedenleri

| Fakülteler | Günlük fiziksel aktivite / Spor yapmama (yapamama) nedenleri | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Aşırı ders /iş yükü, Akademik faaliyetler | Fiziksel Aktiviteyi sevmemek, İsteksizlik | Sağlık sorunları | Diğer |
| İlahiyat Fakültesi (n=23) | 5 (%21,7) | 15 (%65,2) | 1 (%4,4) | 2 (%8,7) |
| Eğitim Fakültesi (n=23) | 17 (%73,8) | 3 (%13,0) | 2 (%8,8) | 1 (%4,4) |
| Ziraat Fakültesi (n=9) | 3 (%33,3) | 4 (%44,5) | 1 (%11,1) | 1 (%11,1) |
| Tıp Fakültesi (n=22) | 16 (%72,7) | 3 (%13,8) | 1 (%4,5) | 2 (%9,0) |

Tablo 2'de görüldüğü üzere; Araştırmaya katılan akademisyenlerden İlahiyat Fakültesinde görev yapan ve günlük fiziksel aktiviteye hiç katılmayan 23 akademisyenden 5 (%21,7) tanesi katılmama nedeni olarak aşırı ders yükü ve akademik faaliyetlerin yoğunluğunu belirtmişlerdir. Geri kalan 18 akademisyenden 15 (%65.2) tanesi fiziksel aktiviteyi sevmemeyi sebep gösterirken, 1 (%4.4) akademisyen fiziksel aktivite yapamama sebebi olarak sağlık problemlerini işaret etmiştir. Akademisyenlerden 2 (%8.7) tanesi ise diğer sebeplerden dolayı katılmadıklarını belirtmişlerdir. Eğitim Fakültesinde görevli ve günlük fiziksel aktiviteye hiç katılmayan 23 akademisyenden 17 (%73.8) tanesi katılmama nedeni olarak aşırı ders yükü ve akademik faaliyetlerin yoğunluğunu belirtmişlerdir. Eğitim Fakültesinin aktiviteye katılmayan diğer 6 öğretim elemanından 3 (%13) tanesi fiziksel aktiviteyi sevmeme, 2 (%8.8) tanesi sağlık sorunları ve 1 tanesi de diğer sebepler nedeni ile günlük fiziksel aktiviteye hiç katılmadıklarını ifade etmişlerdir. Ziraat Fakültesinde görevli ve günlük fiziksel aktiviteye hiç katılmayan 9 akademisyenden 3 (%33.3) tanesi katılmama nedeni olarak aşırı ders yükü ve akademik faaliyetlerin yoğunluğunu belirtmişlerdir. Ziraat Fakültesinin aktiviteye katılmayan diğer 6 öğretim elemanından 4 tanesi (%44.5) fiziksel aktiviteyi sevmeme, 1 (%11.1) tanesi sağlık sorunları ve 1 (%11.1 tanesi) de diğer sebepler nedeni ile günlük fiziksel aktiviteye hiç katılmadıklarını ifade etmişlerdir. Tıp Fakültesinde görevli ve günlük fiziksel aktiviteye hiç katılmayan 22 akademisyenden 16 (%72,7) tanesi katılmama nedeni olarak aşırı ders yükü ve akademik faaliyetlerin yoğunluğunu belirtmişlerdir. Tıp Fakültesinin aktiviteye katılmayan diğer 6 öğretim elemanından 3 (%13,8) tanesi fiziksel aktiviteyi sevmeme, 1 (%4,5) tanesi sağlık sorunları ve 1 (%4.5) tanesi de diğer sebepler nedeni ile günlük fiziksel aktiviteye hiç katılmadıklarını ifade etmişlerdir.

**Tartışma**

Çalışma sonuçlarına göre Çukurova Üniversitesinin farklı 4 fakültesinde görev yapan akademik personelin (n:160) fiziksel aktiviteye katılım oranı %51.88 katılmayanların ortanı ise %48.12 olarak bulunmuştur. Kalkavan ve ark. (2016) tarafından Türkiye'de akademisyenlerin fiziksel aktivite yapma durumları ve obezite varlığı üzerinde yaptıkları çalışmada akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma yılı ve akademik unvan gibi değişkenlere göre $\alpha$ =0.05 düzeyinle anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Elde edilen verilere göre akademisyenlerin % 39 hiç fiziksel aktivite yapmadıklarını belirtmişlerdir. Gül, Keleş ve Uzun (2016)'un Süleyman Demirel Üniversitesi öğretim elemanları ve öğrencilerinin yerleşke içindeki rekreasyonel talep ve eğilimleri üzerine yaptıkları araştırmada ise akademisyenlerin sadece %14.7'sinin boş zaman etkinliği olarak sporu tercih ettikleri görülmektedir. Tel ve Köksalan (2008)'ın Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi üzerine yaptıkları çalışmada ise katılımcıların %35,90'ının hiç fiziksel aktivite yapmadıkları ya da çok seyrek yaptıkları görülmektedir. Yine benzeri bir araştırmada Bartın Üniversitesinde görevli akademisyenlerin minimal aktif düzeyde oldukları belirlenmiştir (Türkmen ve ark., 2015). Korkmaz (2008) yetişkin çalışanlar üzerine yaptığı çalışmasında çalışmaya katılan akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının düşük olduğunu ve farklı özelliklerdeki akademisyenleri %51,7'i ile 95,7'i arasında fiziksel aktiviteye katılmama oranları olduğunu bildirmiştir. Literatürde fiziksel aktiviteye katılım oranları ile ilgili ülkemizde yapılmış bu çalışmalar incelendiğinde genel olarak bizim çalışmamızda elde edilen sonuçlara benzer şekilde akademisyenler arasında fiziksel aktivitelere katılım oranlarının düşük olduğu görülmektedir. Araştırmaların yapıldığı bölgeler arasındaki iklim koşulları, fiziksel aktivite yapma imkânları, tesisleşme, sosyo-ekonomik faktörler gibi değişkenlerin bu çalışmalar arasındaki oransal farklılıkları açıklayabileceğini düşünmekteyiz.

Araştırma sonuçlarına göre fiziksel aktiviteye katılmayı engelleyen en temel faktör aşırı ders yükü ve akademik faaliyetlerin yoğunluğunu olarak bildirilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılmama nedenleri arasında ikinci sırayı ise fiziksel aktiviteyi sevmemeyi, diğer bir gerekçe ise sağlık sorunları olarak gösterilmiştir. Literatürde fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler incelendiğinde çalışmamızdaki engelleyici faktörlere benzer gerekçeler olduğu görülmektedir (Gül, Keleş ve Uzun, 2016; Kalkavan ve ark., 2016; Korkmaz, 2008; Tel ve Köksalan, 2008). Fiziksel aktiviteye katılım oranlarını arttırmak için bazı çözüm önerileri geliştirilebilir. Genel olarak bakıldığında;

- Akademisyenlerin ders yüklerinin fiziksek aktivite yapmalarına olanak sağlayacak şekilde düzenlenmesi,
- Haftalık ders programları yapılırken fiziksel aktivitelere zaman ayırabilecekleri şekilde ders yerleşimlerinin yapılması,
- Fiziksel aktivite ve sportif faaliyetleri gerçekleştirebilecekleri fiziksel şartların sağlanması,
- Üniversitelerdeki Sağlık kültür ve Spor Daire Başkanlıkları ve Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinin öncülüğünde fiziksel aktivite ve sportif faaliyetleri teşvik edici etkinlikler düzenlenmesi ve tüm akademik birimlerden öğretim elemanlarının bu aktivitelere katılımlarının sağlanması,

- Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri tarafından belirli aralıklarla fiziksel aktivitenin yararları konusunda tüm akademik birimlerdeki öğretim elemanlarına seminerler verilmesi,
- Tıp Fakülteleri tarafından sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda ve obezite ile mücadele konusunda seminerler verilmesi vb. gibi uygulamaların akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılımlarını ve sağlıklı yaşam davranışlarını geliştirebileceği düşünülebilir.

Sonuç olarak akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen faktörlerin giderilerek fiziksel aktiviteye katılım oranlarının arttırılmasının akademisyenlerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkileyeceği düşünülebilir. Fiziksel aktivite ve sportif faaliyetlerin tüm yaş grubundaki insanların akademik başarısını arttırdığı düşünüldüğünde fiziksel aktivitelere katılım oranlarını arttıracak uygulamalar yapılmasını akademisyenlerin mesleki başarılarına da olumlu katkılar sağlayabileceği düşünülebilir. Akademisyenlerin fiziksel aktivitelere katılım oranlarının arttırılmasının onları örnek alan öğrencilerinin de fiziksel aktivitelere katılmalarına katkı sağlayabileceği düşünülebilir.

**KAYNAKÇA**

Avenell, A., Broom, J., Brown, T. J., Poobalan, A., Aucott, L., Stearns, S. C., ... & Grant, A. M. (2004). Systematic review of the long-term effects and economic consequences of treatments for obesity and implications for health improvement. Health technology assessment (Winchester, England), 8(21), iii-iv.

Cancello, R., & Clement, K. (2006). Review article: Is obesity an inflammatory illness? Role of low-grade inflammation and macrophage infiltration in human white adipose tissue. BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology, 113(10), 1141-1147.

Cheung, N., & Wong, T. Y. (2007). Obesity and eye diseases. Survey of Ophthalmology, 52(2), 180-195.

Eckel, RH., Barouch, WW., & Ershow, A. G. (2002). Report of the National Heart, Lung, and Blood Institute-National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases Working Group on the pathophysiology of obesity-associated cardiovascular disease. Circulation, 105(24), 2923-2928.

Fogelholm, M. (2010). Physical activity, fitness and fatness: relations to mortality, morbidity and disease risk factors. A systematic review. Obesity Reviews, 11(3), 202-221.

Gül, A., Keleş, E., & Uzun, Ö. F. (2016). Süleyman Demirel Üniversitesi Öğretim Elemanları ve Öğrencilerinin Yerleşke İçindeki Rekreasyonel Talep ve Eğilimleri. Mimarlık Bilimleri ve Uygulamaları Dergisi, 26.

Haase, A., Steptoe, A., Sallis, JF., & Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. Preventive medicine, 39(1), 182-190.

Hersoug, LG., & Linneberg, A. (2007). The link between the epidemics of obesity and allergic diseases: does obesity induce decreased immune tolerance?. Allergy, 62(10), 1205-1213.

Kalan, I., & Yeşil, Y. (2010). Obezite ile ilişkili kronik hastalıklar. Diyabet ve Obezite, 78.

Kalkavan, A., Özkara, AB., Alemdağ, C., & Çavdar, S. (2016). Akademisyenlerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeyleri ve Obezite Durumlarının İncelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), 4(3), 329-339.9

Karasar, N. (2004). Bilimsel arastirma yöntemleri. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Korkmaz, NH., & Deniz, M. (2013). Yetişkinlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sosyo-Ekonomik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Özet. E-Journal of New World Sciences Academy, 94.

Mokdad, AH., Ford, ES., Bowman, B. A., Dietz, W. H., Vinicor, F., Bales, V. S., & Marks, J. S. (2003). Prevalence of obesity, diabetes, and obesity-related health risk factors, 2001. Jama, 289(1), 76-79.

Moreno, LA., & Rodríguez, G. (2007). Dietary risk factors for development of childhood obesity. Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care, 10(3), 336-341.

Must, A., Spadano, J., Coakley, EH., Field, AE., Colditz, G., Dietz, WH. (1999). The disease burden associated with overweight and obesity. Jama, 282(16), 1523-1529.

NIH (National Institutes of Health). What Are the Health Risks of Overweight and Obesity? https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/obe/risks Updated: July 13, 2012) (Erişim Tarihi: 01.11.2017)

Özdel, O., Sözeri-Varma, G., Fenkçi, S., Değirmenci, T., Karadağ, F., Kalkan-Oğuzhanoğlu, N., Ateşçi, F. (2011). Obez Kadınlarda Psikiyatrik Tanı Sıklığı. Klinik Psikiyatri Dergisi, 14(4).

Pate, RR., Pratt, M., Blair, SN., Haskell, WL., Macera, CA., Bouchard, C., ... & Kriska, A. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. Jama, 273(5), 402-407.

SPSS Inc. (2011). SPSS for Windows. Version 20.0, Chicago: SPSS Inc.,.

Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Tel, M., Köksalan, B. (2008). Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Doğu Anadolu Örneği). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18(1), 261-278.

Türkmen, M., Ozkan, A., Kul, M., Bozkus, T. (2015). Investigation of the Relationship between Physical Activity Level and Healthy Life-style Behaviors of Academic Staff, Educational Research and Reviews, 10(5), 577-581.

WHO report (2017) . Erişim linki: http://www.who.int/features/factfiles/obesity/en/ Erişim Tarihi: 01.11.2017

WHO -The World Health Report 2002 "Reducing Risks, Promoting Healthy Life"

Erişim Linki: http://www.who.int/whr/2002/en/ Erişim Tarihi: 01.11.2017

Yıldırım, A. G. M., Akyol, A. G. A., & Ersoy, G. (2008). Şişmanlık (Obezite) ve Fiziksel Aktivite. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Klasmat Matbaacılık, 978-975-590-245-6.

Erişim linki: http://caneml.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/17/06/216075/dosyalar/2017_06/20133028_obezte.pdf Erişim Tarihi: 01.11.2017