



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SAĞLIK ÇALIŞANLARININ EGZERSİZ-FİZİKSEL AKTİVİTE  
BİLİNÇ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

RASİM GARALOV

DANIŞMAN

DOÇ. DR. TUNA TURĞUT

BARTIN-2025





**T.C.**

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ**

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**SAĞLIK ÇALIŞANLARININ EGZERSİZ-FİZİKSEL AKTİVİTE BİLİNÇ  
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Rasim GARALOV**

**JÜRİ ÜYELERİ**

Danışman : Doç. Dr. Tuna TURĞUT

Üye : Doç. Dr. Sercan KURAL

Üye : Doç. Dr. Yusuf SOYLU

**BARTIN-2025**

## BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Tuna TURĞUT danışmanlığında hazırlamış olduğum “SAĞLIK ÇALIŞANLARININ EGZERSİZ-FİZİKSEL AKTİVİTE BİLİNÇ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ ” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi hâlinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

24.01.2025

Rasim GARALOV

## ÖN SÖZ

Bu çalışmanın yürütülmesi aşamasında öncelikle konu seçiminden başlayarak, çalışmanın tüm aşamalarında gerekli yönlendirmeler ve öğretici tavsiyelerle her an desteklerini esirgemeyen sayın danışmanım Doç. Dr. Tuna TURĞUT'a, teşekkürü borç bilir, saygılarımı sunarım.

.

Rasim GARALOV



## ÖZET

**Yüksek Lisans Tezi**

### **SAĞLIK ÇALIŞANLARININ EGZERSİZ-FİZİKSEL AKTİVİTE BİLİNÇ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Rasim GARALOV**

**Bartın Üniversitesi**

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Tuna TURĞUT**

**Bartın-2025, sayfa: 25**

Araştırmanın amacı, sağlık çalışanlarının egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubunu, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 120'si erkek, 98'i kadın olmak üzere toplamda 218 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, *“Sağlık-Egzersiz/Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi”* kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24.0 paket programından faydalanılarak bağımsız örneklem için t testi, üç veya daha fazla gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek için One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. Tüm testlerden elde edilen verilerde anlamlılık düzeyi “ $p<0.05$ ” değeri dikkate alınmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, cinsiyet, yaş ve düzenli egzersize katılım durumu değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarında sağlık çalışanlarının egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeyi puan ortalamalarında herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ). Diğer yandan katılımcıların gelir durumu değişkenine göre egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeyi puan ortalamalarında istatistiksel açıdan anlamlılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

Sonuç olarak, sağlık çalışanlarının egzersiz ve fiziksel aktivite bilincinin artırılması için gelir durumu göz önünde bulundurularak hedeflenmiş eğitim ve farkındalık programlarının uygulanması önerilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Egzersiz, Fiziksel Aktivite ve Sağlık alışanı



## **ABSTRACT**

**M.Sc. Thesis**

### **INVESTIGATION OF HEALTHCARE WORKERS' EXERCISE-PHYSICAL ACTIVITY AWARENESS LEVELS**

**Rasim GARALOV**

**Bartın University**

**Graduate School**

**Department of Physical Education and Sports**

**Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Tuna TURĞUT**

**Bartın-2025, pp: 25**

The aim of this study was to examine the exercise/physical activity awareness levels of healthcare workers.

The research was conducted using a relational screening model. The study group consisted of 218 voluntary participants, including 120 men and 98 women, selected through convenience sampling. A personal information form and the "Health-Exercise/Physical Activity Awareness Level Questionnaire," developed by the researchers, were used as data collection tools. Data analysis was performed using the SPSS 24.0 software, and an independent samples t-test and One Way ANOVA were used to determine differences between three or more groups. A significance level of " $p < 0.05$ " was considered for all tests.

The findings of the study indicated that no significant difference was found in the average scores of healthcare workers' exercise/physical activity awareness levels according to gender, age, and regular exercise participation ( $p > 0.05$ ). However, a statistically significant difference was observed in the awareness scores based on participants' income levels ( $p < 0.05$ ).

In conclusion, it is recommended to implement targeted educational and awareness programs to increase healthcare workers' awareness of exercise and physical activity, taking income status into account.

**Keywords:** Exercise, Healthcare Worker and Physical Activity,



## İÇİNDEKİLER

|                                                                   |      |
|-------------------------------------------------------------------|------|
| KABUL VE ONAY .....                                               |      |
| BEYANNAME .....                                                   | iv   |
| ÖN SÖZ .....                                                      | v    |
| ÖZET .....                                                        | vi   |
| ABSTRACT .....                                                    | viii |
| İÇİNDEKİLER .....                                                 | x    |
| ŞEKİLLER DİZİNİ .....                                             | xii  |
| TABLolar DİZİNİ .....                                             | xiii |
| EKLER DİZİNİ .....                                                | xiv  |
| SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ .....                              | xv   |
| 1. GİRİŞ .....                                                    | 1    |
| 1.1. Problem .....                                                | 2    |
| 1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi .....                            | 2    |
| 1.3. Sayıtlar .....                                               | 3    |
| 1.4. Sınırlılıklar .....                                          | 3    |
| 1.5. Tanımlar .....                                               | 4    |
| 2. LİTERATÜR ÖZETİ .....                                          | 5    |
| 2.1. Egzersiz .....                                               | 5    |
| 2.1.1. Aerobik Egzersiz .....                                     | 6    |
| 2.1.2. Anaerobik Egzersiz .....                                   | 7    |
| 2.2. Fiziksel Aktivite .....                                      | 8    |
| 2.2.1. Fiziksel Aktivite Engelleri .....                          | 9    |
| 2.2.2. Sağlık Çalışanlarında Fiziksel Aktivite ve Egzersiz .....  | 10   |
| 2.3. Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Sağlık Üzerindeki Rolü ..... |      |
| 3. MATERYAL VE METOT .....                                        | 12   |
| 3.1. Araştırmanın Modeli .....                                    | 12   |
| 3.2. Evren ve Örneklem .....                                      | 12   |
| 3.3. Veri Toplama Araçları .....                                  | 12   |
| 3.4. Verilerin Analizi .....                                      | 13   |
| 4. BULGULAR .....                                                 | 14   |

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| <b>5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b> | <b>17</b> |
| <b>KAYNAKLAR.....</b>                      | <b>19</b> |
| <b>EKLER.....</b>                          | <b>22</b> |
| <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>                       | <b>25</b> |



## ŞEKİLLER DİZİNİ

| Şekil                         | Sayfa |
|-------------------------------|-------|
| No                            | No    |
| 2.1: Egzersiz .....           | 6     |
| 2.2: Aerobik Egzersiz .....   | 7     |
| 2.3: Anaerobik Egzersiz ..... | 7     |



## TABLÖLAR DİZİNİ

| Tablo                                                                                                                                               | Sayfa |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| No                                                                                                                                                  | No    |
| 4.1: Katılımcıların fiziksel özelliklerine ilişkin tablo .....                                                                                      | 14    |
| 4.2: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeylerine ilişkin T Testi sonuçları .....                         | 14    |
| 4.3: Katılımcıların düzenli egzersize katılım durumu değişkenine göre egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeylerine ilişkin T Testi sonuçları ..... | 15    |
| 4.4: Katılımcıların gelir durumu değişkenine göre egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeylerine ilişkin T Testi sonuçları .....                     | 15    |
| 4.5: Katılımcıların yaş değişkenine göre egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeylerine ilişkin T Testi sonuçları .....                              | 15    |

## EKLER DİZİNİ

| Ek        | Sayfa     |
|-----------|-----------|
| <u>No</u> | <u>No</u> |

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| EK 1. Etik Kurul Onayı .....                                       | 20 |
| EK 2. Sağlık-Egzersiz/Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi ..... | 21 |



## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

km : kilometre

m : metre

## KISALTMALAR

ANOVA : Analysis of Variance

# 1. GİRİŞ

Günümüz yaşam şartlarında yoğun ve yorucu iş temposuna sahip meslek gruplarından birisi olduğunu düşündüğümüz sağlık çalışanlarının bireylerin hayatlarında mesleki olarak önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Sağlık çalışanları, hizmet etmiş oldukları grupların ihtiyaçlarına göre bireylerin sağlığına olumlu yönde etki eden ve sağlığını koruyan, hastalıkları ve diğer fiziksel/ruhsal bozuklukları araştıran, önleyen, teşhis ve tedavi eden profesyonel kişilerdir (Joseph ve Joseph, 2016).

Dünya Sağlık Örgütü, 1947 yılında sağlığı “yalnızca hastalık veya sakatlığın bulunmaması değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali” olarak tanımlamıştır (Akça Ay, 2012). Sağlık, evrensel bir kavramdır ve anlamı bireyler, toplumlar ya da kültürler arasında farklılık gösterebilir. Sağlık, günlük yaşam aktivitelerimizi gerçekleştirebilmek için önemli bir kaynak olarak kabul edilir (Fertman ve Allensworth, 2012).

Sağlık, yaş, kültür ve bireysel sorumluluklarla uyumlu yaşam gereksinimlerini karşılayan fiziksel, zihinsel ve sosyal yeteneklere sahip dinamik bir iyilik hali olarak tanımlanır. Bu iyilik hali yetersiz olduğunda ise hastalık ve sağlık sorunları ortaya çıkar (Şimşek, 2013). 1948'den itibaren Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı yalnızca bozuklukların olmaması değil, aynı zamanda toplumsal refahın yüksek düzeyde sağlanması ve sağlığı destekleyen kurum ve kuruluşların varlığı olarak tanımlamaktadır (Testa ve Simonson, 1996).

Yoğun bir iş temposuna sahip olan sağlık çalışanlarının sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için beslenme, uyku, egzersiz ve fiziksel aktivite gibi birçok unsura dikkat etmeleri gerekmektedir. Fiziksel aktivite ve egzersiz farklı kavramları tanımlayan terimlerdir. Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının hareketiyle oluşan ve enerji harcamasını gerektiren her türlü bedensel hareket olarak ifade edilir (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985).

Egzersiz, fiziksel aktivitenin bir bölümü ve fiziksel kapasiteyi geliştirmek için yapılan, planlı ve tekrarlı hareketler olarak belirtilmektedir (Pekmez, Özdemir ve Ersoy, 2012). Egzersiz ve fiziksel aktivitenin temel amacı enerji harcamaktır (Bek, 2008). Sağlıklı bir yaşam sürmenin olmazsa olmaz koşullarından biri de egzersiz yapmaktır. Egzersiz yapan bireylerde hem akut, hem de kronik uyumla beraber, fizyolojik değişiklikler meydana gelmektedir (Çolakoğlu, 2008)

Sağlık çalışanlarının egzersiz ve fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin incelenmesi, hem bireysel sağlık hem de sağlık sistemi açısından hayati öneme sahiptir. Bu konu, sağlık çalışanlarının fiziksel ve zihinsel sağlıklarını koruma, iş performanslarını artırma, iş stresi ile başa çıkma yeteneklerini geliştirme ve hastalara sağlıklı yaşam tarzlarını örnek olarak sunma potansiyeli taşımaktadır. Ayrıca, bu araştırma, sağlık çalışanlarının daha sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimsemelerini teşvik ederek, meslek hastalıkları ve sakatlıkların önlenmesine katkı sağlayabilir ve sağlık hizmetlerinin kalitesini artırabilir.

Bu bilgilerden işaretle, çalışmada sağlık çalışanlarının egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

### **1.1. Problem**

Araştırmanın ana problemi “Sağlık Çalışanlarının Egzersiz-Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeylerinin İncelenmesi” yönünde iken alt problemler şu şekildedir;

1. Katılımcıların egzersiz-fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi.
2. Katılımcıların egzersiz-fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin gelir durumu değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi
3. Katılımcıların egzersiz-fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin düzenli egzersiz yapma değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi.
4. Katılımcıların egzersiz-fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin yaş değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi.

### **1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bu araştırmanın temel amacı, sağlık çalışanlarının egzersiz ve fiziksel aktiviteye yönelik bilinç düzeylerini inceleyerek bu konudaki farkındalıklarını, bilgi seviyelerini ve davranış kalıplarını belirlemektir. Sağlık çalışanları, toplumda sağlık bilincinin artırılmasında kilit bir role sahiptir. Bu bağlamda, sağlık profesyonellerinin kendi fiziksel aktivitelerine yönelik tutum ve davranışlarının, mesleki sorumluluklarını etkin bir şekilde yerine getirebilmeleri açısından kritik öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Çalışma, sağlık çalışanlarının bu alandaki mevcut durumlarını analiz ederek egzersiz ve fiziksel aktiviteye dair bilinç düzeylerini artırmaya yönelik öneriler sunmayı hedeflemektedir. Dünya genelinde artan

hareketsiz yaşam tarzı ve fiziksel aktivite eksikliği, bireylerin genel sağlık durumunu olumsuz etkileyen başlıca faktörler arasında yer almaktadır. Bu durum, yalnızca bireylerin değil, aynı zamanda toplum sağlığının da sürdürülebilirliğini tehlikeye atmaktadır. Sağlık çalışanları, halk sağlığını koruma ve geliştirme görevlerini yerine getirirken kendi sağlıklarını da ihmal edebilmektedir. Bu durum, hem bireysel hem de mesleki performanslarını olumsuz etkileyebilir.

Egzersiz ve fiziksel aktivite bilincinin artırılması, sadece bireysel sağlığın korunmasına değil, aynı zamanda toplumda olumlu bir sağlık algısı oluşturulmasına katkı sağlayacaktır. Sağlık çalışanlarının bu alandaki bilinç düzeylerinin değerlendirilmesi, ihtiyaç duyulan eğitim ve farkındalık çalışmalarını planlamada yol gösterici olacaktır. Ayrıca, bu araştırma, literatürde sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite bilinci ile ilgili sınırlı sayıdaki çalışmaya katkı sunarak alandaki bilgi boşluğunu doldurmayı hedeflemektedir.

### **1.3. Sayıtlar**

Araştırma aşağıda yer alan bazı sayıtlar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda araştırmamızda;

1. Araştırma grubunun evreni temsil edebilecek nitelikte olduğu,
2. Katılımcıların gönüllü olarak araştırmaya katıldığı ve ölçme araçlarında yer alan maddelere içtenlikle yanıt verdikleri,
3. Ölçmede kullanılacak olan aracın amacına uygun ve ölçme aracının bahsi geçen değişkenler konusunda yetkin olduğu varsayılmaktadır.

### **1.4. Sınırlılıklar**

Araştırma aşağıda belirtilen sınırlılıklar çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Bu sınırlılıklar şunlardır;

1. Araştırmaya sadece özel veya devlet kurumunda sağlık personeli olarak çalışan 19-30 yaş aralığındaki katılımcı olarak dâhil edilmiştir.
2. Araştırmada katılımcılara egzersiz-fiziksel aktivite bilinç düzeyleri ile ilgili ölçek formu uygulanmıştır

## 1.5. Tanımlar

**Fiziksel Aktivite:** Enerji tüketen ve kişinin isteğe bağlı olarak gerçekleştirdiği iskelet kaslarının katılımıyla gerçekleşen herhangi bir vücut hareketine fiziksel aktivite denir.

**Egzersiz:** Planlı ve düzenli bir şekilde yapılan, fiziksel kapasiteyi geliştirmeyi amaçlayan aktiviteler "egzersiz" olarak tanımlanır.



## 2. LİTERATÜR ÖZETİ

Araştırmanın literatür özeti bölümünde çalışmada yer alan anahtar kelimelere, bu anahtar kelimeleri oluşturan değişkenlere ilişkin kuramsal çerçeveye ve konularla ilgili araştırma bulgularına yer verilmiştir.

### 2.1. Egzersiz

Planlı ve düzenli bir şekilde yapılan, fiziksel kapasiteyi geliştirmeyi amaçlayan aktiviteler "egzersiz" olarak tanımlanır. Egzersizi fiziksel aktiviteden ayıran temel özellik, belirli bir yapıya ve bileşenlere sahip olmasıdır. Egzersiz programlarının temel unsurları arasında sıklık, şiddet ve süre yer alır. Bu unsurların bir araya gelmesi, etkili ve hedefe yönelik bir egzersiz programının tasarlanmasına imkân sağlar. Egzersiz programının başarısı, bu faktörlerin bireyin fiziksel durumu ve hedefleri doğrultusunda uygun bir şekilde birleştirilmesine bağlıdır (Ağırbaş ve ark., 2019).

Haskell ve Kiernan (2000), egzersiz ile fiziksel aktivitenin sıkça karıştırıldığını belirtmiş ve bu ayrımı açıklamak için anlamlı bir örnek sunmuşlardır. Örneğin, bir kişinin işe yetişmek için hızlı yürümesi fiziksel aktivite olarak değerlendirilirken, aynı hızlı yürüyüşün kilo vermek amacıyla düzenli bir şekilde yapılması durumunda bunun egzersiz olduğu ifade edilmiştir. Düzenli egzersiz yapan bireylerde kas mineral yoğunluğunun, vücut esnekliğinin, kas kuvveti ve dayanıklılığının arttığı; kardiyovasküler hastalıklar, glikoz seviyeleri ve kronik ağrılarda ise azalmalar gözlemlenmiştir. Ayrıca, egzersiz yapan kişilerin psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissettikleri ve uyku düzenlerinde olumlu etkiler yaşadıkları tespit edilmiştir (Ardıç, 2014). Sağlıklı bir yaşam sürdürülebilmesi, bireye özel ve amaca uygun egzersiz programlarının oluşturulması ile mümkün olabilir. Bu programlar hazırlanırken kişinin yaş ve cinsiyet gibi bireysel özellikleri mutlaka dikkate alınmalıdır (Kurt ve ark., 2010).

1998 Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM) standında sunulan bir çalışmaya göre, egzersiz programı planlanırken, bireyin egzersizden fayda sağlayabilmesi ve etkili sonuçlar elde edebilmesi için süresi, sıklığı ve yoğunluğu dikkate alınmalıdır. Egzersiz programlarının tasarımı, çeşitli parametreleri geliştirecek şekilde düzenlenmelidir. Bu doğrultuda, gerçekleştirilecek egzersize uygun 10 farklı ısınma ve soğuma programı önerilebilir.

Kas-iskelet sisteminde kardiyorespiratuvar kapasite, kas gücü, dayanıklılık ve esneklik bileşenlerini geliştirmek için aerobik, direnç ve esneklik egzersizleri doğru bir şekilde bir araya getirilmelidir. Programın oluşturulmasında dikkat edilmesi gereken en önemli husus, bireyin risk faktörlerinin göz önünde bulundurulması ve sakatlanma riskini en aza indirecek şekilde kişiye özel bir program hazırlanmasıdır (Pollock ve ark., 1998; Çil, 2021).



Şekil 2.1: Egzersiz

### 2.1.1. Aerobik Egzersiz

Enerji üretiminde oksijenin kullanıldığı durumlarda, enerji aerobik yöntemle sağlanmaktadır. Enerji ihtiyacının büyük bir kısmının aerobik yöntemle karşılandığı fiziksel aktiviteler, aerobik egzersizler olarak adlandırılır (Yıldız, 2010). Aerobik kapasiteyi artırmada en etkili olabilecek aktiviteler arasında yürüyüş, koşu, doğa yürüyüşü, bisiklet, kürek çekme ve yüzme gibi egzersizler bulunmaktadır. Özellikle obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve kemik deformasyonları gibi sağlık sorunlarının çözümünde aerobik egzersizlerin önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Zorba, 1998). Aerobik egzersizler dayanıklılığın temelini oluşturur, kalbin pompalama kapasitesini dengeler ve zamanla bu kapasitenin artmasını sağlar. Düzenli olarak yapılan aerobik aktiviteler, kardiyak fonksiyonları güçlendirir, HDL (iyi kolesterol) seviyesini artırır, omurgayı destekler ve kan

şekeri seviyesini düşürür. Ayrıca, bazı kanser türleri üzerinde de olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Gürsoy, 2008).



Şekil 2.2: Aerobik Egzersiz

### 2.1.2. Anaerobik Egzersiz

Maksimal ve supramaksimal fiziksel aktiviteler sırasında, iskelet kasları anaerobik enerji sistemlerini kullanarak gerçekleştirdiği iş kapasitesine "anaerobik kapasite" denir. Bu kapasitenin birim zamandaki ölçümü ise "anaerobik güç" olarak tanımlanır (kgm/saniye, kgm/dakika, watt gibi birimler kullanılır). Anaerobik iş, patlayıcı gücün ortaya konmasıyla ilgili olan ve anaerobik eşik değerinin üzerinde bir iş yükü gerektiren, yorgunlukla kendini gösteren fiziksel aktivite türüdür (Jonathan ve Euan, 1997; Turğut, 2016).



Şekil 2.3: Anaerobik Egzersiz

## 2.2. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının yardımıyla gerçekleşen ve vücudun enerji harcamasına yol açan çeşitli bedensel hareketleri kapsar. Bu hareketler, bireyin fiziksel uygunluk düzeyini geliştirmede önemli bir etkiye sahiptir ve yaşam süresinin uzamasına katkıda bulunur. Fiziksel aktivite, enerji tüketimine katkıda bulunan geniş bir hareket çeşitliliğini içerir. Başka bir tanımla, fiziksel aktivite, iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamasını temel düzeyin üzerine çıkaran herhangi bir bedensel hareket olarak ifade edilir. Fiziksel aktivite yalnızca spor faaliyetleri ile sınırlı değildir; tam tersine, bireylerin günlük yaşantısının bir parçası olup evde, işte, ulaşımında ve diğer tüm yaşam alanlarında yer alır (Ağırbaş, 2019).

Sanayi ve teknolojinin dünya genelinde hızla gelişmesi, insanları giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzına yönlendiren birçok faktörün ortaya çıkmasına neden olmuştur. Günümüzde teknolojinin ilerlemesiyle birlikte insanlar, günlük yaşamlarında daha durağan bir yaşam sürmektedir. Bu durum, hem dünyada hem de ülkemizde çeşitli çalışmalarla ele alınmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, her yıl yaklaşık 2 milyon kişinin hareketsizlik nedeniyle hayatını kaybettiğini ve hareketsiz yaşam tarzının, dünyadaki önde gelen 10 ölüm ve sakatlık sebebinden biri olabileceğini vurgulayarak bu konuda bir uyarı yayınlamıştır (WHO, 2002).

Fiziksel aktivite, bireylerin sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürmesi için oldukça önemli ve faydalıdır. Fiziksel aktivitenin yararları özetlenecek olursa; kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi, Tip II diyabet ve obezite riskinin azaltılması, kilo kontrolünün sağlanması, hipertansiyonun önlenmesi ve bazı kanser türlerinden korunma gibi birçok olumlu etkisinden bahsedilebilir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008).

### **2.2.1. Fiziksel Aktivite Engelleri**

Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler incelendiğinde karşımıza fiziksel aktivitenin türü, düzeyi, sıklığı başlıkları karşımıza çıkmaktadır. Bu başlıklar aşağıda incelenmiştir.

Fiziksel Aktivite Engelleri Günümüzde yaşam koşullarında meydana gelen değişimler sebebiyle fiziksel aktivite yapma oranında düşüşler meydana gelmekte ve bu da birçok sağlık sorununa neden olmaktadır (Serin, 2016). Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılabilmesi için bireylerin fiziksel aktivite engellerini belirlemek oldukça önemlidir (Dédèlè, Chebotarova ve Miškinytė, 2022). Fiziksel aktiviteye engel olabilecek durumlar şu şekilde sıralanabilir; bireylerin fiziksel aktiviteye zaman ayıramayacak kadar meşgul olmaları, ideal kiloda olduklarını düşünmeleri sebebi ile fiziksel aktiviteye gerek olmadığını düşünmeleri, herhangi bir spor ile ilgilenmemeleri, fiziksel aktivitenin yararlarına inanmamaları, çocuk sahibi olan bireylerde çocuk ile ilgilenecek bir yakınlarının olmaması, bireylerin tek başına fiziksel aktivitede bulunmaktan zevk alamaması, çevresinde fiziksel olarak inaktif bireylerin yer alması, mevsimsel hava şartlarının uygun olmaması, egzersiz yapma anında güvende hissetmeme durumunun olması, sağlık problemlerinin varlığı, fiziksel aktivite yapabilmek için gerekli mekâna sahip olmamasının düşünülmesi (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Fiziksel aktivite engelleri sebebiyle yeterli düzeyde fiziksel aktivitede bulunamama durumu psikolojik sağlığı olumsuz etkileyebilmektedir. Bireyin yaşı, cinsiyeti, boyu, kilosu ve sağlık durumu fiziksel aktivitede bulunmasını etkileyen faktörlerdendir (Bulut, 2013). Bunların yanı sıra düzenli fiziksel aktivitenin olmadığı yaşam biçiminde genellikle iletişim teknolojilerinin gerekenden fazla kullanımı yaygın olarak görülmektedir (Ekinci, Çelik, Savaş ve Toros, 2014). Özellikle inaktif yaşam tarzı ve riskli düzeyde internet kullanımı psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir (Nagori, Vala, Panchal, Ratnani ve Vasava, 2016). Fiziksel aktivite düzeyinin yeterli olamaması dikkat eksikliği, depresyon ve anksiyete gibi rahatsızlıklara neden olabilmekte ve bu sebeple yapılan harcamaları artırabilmektedir

(Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Fiziksel aktivitenin psikolojik sağlığa iyi geldiği, örneğin fiziksel aktivite ile birlikte vücuttaki gerilim ve anksiyete düzeyinin azaldığı ve bu durumun bireyin rahatlamasına yardımcı olduğu belirtilmektedir (Baltacı, 2008).

### **2.2.2. Sağlık Çalışanlarında Fiziksel Aktivite ve Egzersiz**

Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ve egzersiz, hem bireysel sağlık hem de profesyonel verimlilik açısından önemli bir yer tutmaktadır. Sağlık çalışanları, uzun çalışma saatleri, yüksek stres düzeyleri ve fiziksel olarak zorlayıcı koşullar altında görev yapmaktadırlar. Bu bağlamda, düzenli fiziksel aktivite, stresin azaltılmasına ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratılmasına yardımcı olmaktadır. Egzersiz, endorfin salgılayarak duygusal yükleri hafifletir ve tükenmişlik sendromu gibi iş ile ilgili psikolojik sorunların önlenmesinde önemli bir rol oynar. Yorgunluk ve tükenmişlik hissi, fiziksel aktivite sayesinde azalırken, enerji seviyeleri artar, bu da iş performansını olumlu yönde etkiler. Diğer yandan, sağlık çalışanlarının sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemeleri, topluma örnek olmalarını sağlar ve toplumda sağlıklı yaşam alışkanlıklarının teşvik edilmesine katkı sunar. Bu nedenlerle, sağlık çalışanlarının fiziksel aktiviteyi bir yaşam biçimi olarak benimsemeleri, hem kişisel sağlıkları hem de profesyonel performansları açısından büyük önem taşımaktadır. Sağlık alanında çalışan bireylerin, sürekli olarak duygusal çaba harcamayı gerektiren (Üstün, 2017) ve fiziksel ile zihinsel yoğunluk içeren iş disiplinlerine sahip oldukları bilinmektedir (Kılıç ve Demirel, 2019). Bu nedenle, egzersizin de emek gerektiren bir uğraş olması dolayısıyla, sağlık çalışanları tarafından bu şekilde algılanmaya yatkın olduğu düşünülmektedir. Egzersiz sırasında salgılanan serotonin ve endorfin hormonlarının bireylerde rahatlatma hissi ve mutluluk seviyesini artırdığı ifade edilmektedir (Terlemez, 2019). Bu bağlamda yapılan diğer araştırmalarda da sporla uğraşan bireylerin mutluluk düzeylerinin yükseldiği saptanmıştır (Demir ve Duman, 2019; Esentaş ve ark., 2021; Çakmak, Kahveci ve Karagün, 2024).

### **2.3. Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Sağlık Üzerindeki Rolü**

18. yüzyılın sonlarındaki sanayileşme ve seri üretime geçişle birlikte, insan sağlığı olumsuz etkilenmiş ve fiziksel aktivitenin önemi daha belirgin hale gelmiştir. Sanayi Devrimi ile birlikte, insan gücüne dayalı işler azalmış, bu durum yaşam konforunu artırmıştır (Paffenbarger, Blair ve Lee, 2001). Ancak, teknolojik gelişmeler, kentleşme ve kapitalizmin etkisiyle insan yaşamı olumsuz yönde etkilenmiş, fiziksel aktivitenin azalmasıyla birlikte

çeşitli sağlık sorunları ortaya çıkmıştır. Düzenli fiziksel aktivitenin, özellikle obezite ve kardiyovasküler rahatsızlıkları geriletme ve tedavi etme potansiyeli vurgulanmaktadır (Vanhees vd., 2005).

Kentleşme ve doğadan uzaklaşma gibi etkenler, insanları olumsuz bir yaşam tarzına sürüklemiştir. Fiziksel aktivite, günlük yaşamda kas-eklem hareketliliğini sağlayan, enerji harcayan ve kalp-solunum hızını artıran bir etkinlik bütünüdür (Baltacı vd. 2006). Bu bağlamda, bedenin dinlenik durumunda solunum, dolaşım ve vücut sıcaklığının korunması için gereken enerjinin büyük bir kısmını oluşturan fiziksel aktivite, bireyden bireye farklılık gösteren birçok faktörden etkilenmektedir. Enerji tüketiminin bir kısmı besin alımı, bir kısmı sindirim ve boşaltım süreçleriyle, bir kısmı da aktif fiziksel aktivitelerle gerçekleşmektedir (Vanhees vd., 2005). Sağlıklı bir toplumun geleceği olan gençlerde fiziksel aktivitenin sağladığı avantajlar da önemli bir konudur. Gençlerdeki avantajlar arasında hipertansiyon ve osteoporozu önleme, aerobik egzersizin kan basıncını düşürme, mental sağlığı geliştirme, özgüveni artırma, anksiyete/depresyonu azaltma, davranış ve disiplini geliştirme, akademik başarıyı artırma, kilo kaybını sağlama ve abdominal yağ azaltma bulunmaktadır.

Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin hastalıkların oluşmasını engellediğini, hastalık karşısında dirençlerin artmasını sağladığı, ilaç kullanımlarının azalmasına fayda sağlandığı gibi olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir (Apaydın, 2017).

### 3. MATERYAL VE METOT

Araştırmanın üçüncü bölümünde materyal ve metot yer almaktadır. Söz konusu bölümde çalışmanın modeline, örneklem grubuna, veri toplama araçlarına ve verilerin analizine yönelik kimi bilgilere değinilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Sağlık çalışanlarında sağlık/egzersiz ve fiziksel aktivite bilinç düzeylerini belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modelini kullanmaktadır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkileri tespit etmeyi hedefleyen bir tarama modelidir. Araştırmacılar, bu modeli kullanarak araştırma hipotezlerini test etmekte, sorulara verilen yanıtların dağılımını istatistiksel olarak analiz etmekte ve elde edilen verileri istatistiksel sonuçlarla ilişkilendirerek yorumlamaktadır (Karasar, 2005).

#### 3.2. Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunda devlet veya özel kurumlarda sağlık çalışanı olarak görev yapan ve kolayda örnekleme yolu ile seçilen n: 218 (120 erkek, 98 kadın) gönüllü sağlık çalışanı yer almaktadır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada amaca uygun olarak verileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formuna ek olarak katılımcıların sağlık/egzersiz ve fiziksel aktivite bilinç düzeylerini belirlemek için Tuncel ve Tuncel (2016) tarafından geliştirmiş olan “Sağlık/Egzersiz ve Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi” kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunu cinsiyet, yaş, boy, kilo, medeni durum, gelir durumu ve düzenli egzersiz yapma değişkenleri oluşturmaktadır.

**Sağlık/Egzersiz ve Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi:** Katılımcıların egzersiz bilgi ve bilinç düzeylerini değerlendirmek amacıyla, Tuncel ve Tuncel (2009) tarafından geliştirilen ve geçerlilik-güvenirlik çalışması yapılmış olan 82 maddelik Sağlık-Egzersiz/Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi kullanılmıştır. Bu 82 maddenin 31'i kişisel bilgilere, 51'i ise düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite bilinç düzeyine yöneliktir. Araştırmada yalnızca anketin düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite bilinç düzeyini ölçen 51 maddelik bölümü kullanılmış ve bu bölüm için yazarlardan yazılı izin alınmıştır. Söz konusu bölümün bu araştırma için güvenirlik katsayısı 0,93 olarak hesaplanmıştır.

Anketteki her madde, "Çok iyi biliyorum" (3 puan), "Duymuştum" (2 puan) ve "Hiçbir fikrim yok" (1 puan) şeklinde puanlanmaktadır. Her bir madde için ayrı puan ortalaması hesaplandığı gibi, anketin toplam puan ortalaması da alınmaktadır. Toplam puanın artışı, katılımcıların bilinç düzeylerinin yükseldiğini göstermektedir. Grupların bilinç düzeyi, tüm katılımcıların aldığı toplam puan ortalamasının altında veya üstünde olması durumuna göre değerlendirilmiştir.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Araştırmada verilerin analizi için SPSS 24.0 versiyonu kullanılmıştır. Veri toplama araçlarıyla toplanan verilerin homojenliğine bakmak için Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış. Bu bağlamda, verilerin homojen biçimde dağıldığı varsayımından yola çıkarak parametrik testler kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalar için t-testi, üç ve daha fazla grubun yer aldığı değişkenlerin karşılaştırması için One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. Tüm testlerden elde edilen verilerde anlamlılık düzeyi " $p < 0.05$ " değeri dikkate alınmıştır.

#### 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizi sonucunda elde edilen bulguların tablolaştırılarak sunumuna ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

Tablo 4.1: Katılımcıların fiziksel özelliklerine ilişkin tablo

| Değişkenler | n   | Yaş (yıl)<br>$\bar{x} \pm SD$ | Boy (cm)<br>$\bar{x} \pm SD$ | Vücut Ağırlığı (kg)<br>$\bar{x} \pm SD$ |
|-------------|-----|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|
| Kadın       | 98  | 25.8±6.10                     | 170.2±8.79                   | 68.1±15.11                              |
| Erkek       | 120 | 26.3±6.04                     | 172.1±9.31                   | 72.3±13.55                              |

Araştırma grubunda yer alan kadın sağlık çalışanlarının yaş ortalaması 25.8±6.10, boy ortalaması 170.2±8.79 vücut ağırlığı ortalaması 68.1±15.11; erkek katılımcıların yaş ortalaması 26.3±6.04, boy ortalaması 172.1±9.31 vücut ağırlığı ortalaması 72.3±13.55 olarak tespit edilmiştir

Tablo 4.2: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeylerine ilişkin T Testi sonuçları

| Değişkenler | n   | $\bar{X}$ | ss   | sd  | t     | p    |
|-------------|-----|-----------|------|-----|-------|------|
| Kadın       | 98  | 113,76    | 5.28 | 216 | 1,584 | .115 |
| Erkek       | 120 | 112,63    | 5.22 |     |       |      |

Sağlık çalışanlarının egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip olmadığı belirlenmiştir ( $t_{1,584} = -.115$ ;  $p > .05$ ). Kadın ve erkek katılımcıların egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeyleri puan ortalamaları birbirine benzerdir.

Tablo 4.3: Katılımcıların düzenli egzersize katılım durumu değişkenine göre egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeylerine ilişkin T Testi sonuçları

| Değişkenler | n   | $\bar{X}$ | ss   | sd  | t     | p    |
|-------------|-----|-----------|------|-----|-------|------|
| Evet        | 86  | 112,86    | 5.18 | 216 | -,636 | .525 |
| Hayır       | 132 | 113,32    | 5.33 |     |       |      |

Sağlık çalışanlarının egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin düzenli egzersize katılım değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip olmadığı belirlenmiştir ( $t_{1,584} = -.115$ ;  $p > .05$ ). Bu sonuca göre düzenli egzersize katılan ve katılmayan katılımcıların egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeyleri puan birbirine yakındır.

Tablo 4.4: Katılımcıların gelir durumu değişkenine göre egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeylerine ilişkin ANOVA testi sonuçları

| Gelir Durumu      | n   | Ort.   | SS   | SD | F     | p            | Anlamlılık |
|-------------------|-----|--------|------|----|-------|--------------|------------|
| İyi <sup>1</sup>  | 40  | 113,97 | 5,02 |    |       |              |            |
| Orta <sup>2</sup> | 157 | 112,87 | 5,21 | 2  | 1,773 | <b>,047*</b> | <b>1-3</b> |
| Kötü <sup>3</sup> | 21  | 111,57 | 4,76 |    |       |              |            |

Sağlık çalışanlarının egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeyleri gelir durumu değişkeni açısından incelendiği zaman; gelir durumunu iyi olarak değerlendiren katılımcılar ile kötü olarak nitelendiren katılımcılar arasında istatistiksel anlamlılığın olduğu ve gelir durumunu iyi olarak değerlendiren bireylerin anket puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $F_{(1,773)} = ,047$   $p < .05$ ).

Tablo 4.5: Katılımcıların yaş değişkenine göre egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeylerine ilişkin ANOVA testi sonuçları

| Değişkenler |               | Sıralar  | df  | Sıralar    | F    | P    |
|-------------|---------------|----------|-----|------------|------|------|
|             |               | Toplamı  |     | Ortalaması |      |      |
| Yaş         | Gruplar Arası | 329,575  | 19  | 17,346     | ,603 | ,901 |
|             | Grup İçi      | 5693,016 | 198 | 28,753     |      |      |
|             | Toplam        | 6022,592 | 217 |            |      |      |

Sağlık çalışanlarının egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeyleri yaş değişkeni açısından incelendiği zaman; katılımcıların egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeyleri puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip olmadığı anlaşılmaktadır ( $F_{,603} = .901$ ;  $p > .05$ ).

## 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, elde edilen bulguların analizi üzerine kapsamlı bir tartışma yürütülmüş, sonuçlar sistematik bir şekilde özetlenmiş ve gelecekteki araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, cinsiyet, yaş ve düzenli egzersize katılım durumu değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarında sağlık çalışanlarının egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeyi puan ortalamalarında herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ). Diğer yandan katılımcıların gelir durumu değişkenine göre egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeyi puan ortalamalarında istatistiksel açıdan anlamlılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

Literatür incelendiği zaman; egzersiz yapan ve yapmayan öğrencilerin “sağlık-egzersiz/fiziksel aktivite” bilinç düzeylerinin inceleyen bir araştırmada egzersiz yapan öğrencilerin fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin egzersiz yapmayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (Dalkıran ve Aslan, 2015). Bizim araştırma sonucumuza bakıldığında zaman, katılımcıların egzersiz yapma durumlarının “sağlık-egzersiz/fiziksel aktivite” bilinç düzeylerinde herhangi bir anlamlılığın olmadığı gözlemlenmiştir. Bu durumun örneklem grubunun farklılığından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamıza katılan sağlık çalışanlarının %36,2 sinin düzenli egzersize katılım gösterdiği, %63,8’inin ise düzenli egzersize katılım sağlamadığı görülmektedir. Çerçi, (2020) de gerçekleştirmiş olduğu çalışmada da sağlık personelinin egzersiz alışkanlıkları ile ilgili ortaya çıkan sonuçlar incelendiğinde katılımcıların yarısından daha azının %45,5 oranla düzenli egzersiz yaptığı, %54,5’inin ise düzenli egzersiz yapmadığı sonucuna ulaşmıştır. Öyle ki; sağlık çalışanlarının yoğun iş temposu nedeni ile egzersize katılım göstermedikleri düşünülmektedir.

Literatüre bakıldığında zaman; konu ile alakalı sınırlı araştırmanın olduğu saptanmaktadır. Bu doğrultuda araştırma sonuçlarımızın gelecek çalışmalar için iyi bir yol gösterici olması ön görülmektedir.

Elde edilen veriler neticesinde;

- Sağlık alışanlarının kendilerini daha iyi geliştirebilmeleri ve daha sağlıklı bir hayat yaşamaları için fiziksel aktivite ve egzersiz etkinliklerine katılımlarını teşvik edici yönlendirmeler yapılması önerilmektedir.
- Araştırma grubu farklı değişkenlerle bağlantılı olarak araştırmanın tekrarlanması ve nitel/nicel yani karma yöntem çalışması ile daha derinlemesine araştırma yapılması önerilmektedir.



## KAYNAKLAR

- Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Ağırbaş, Ö., Tatlısı, B., ve Karakurt, S.(2019). "Geçmişten Günümüze Sağlık Alanında Egzersizlerin Rolü." *Spor ve Sağlık Araştırmaları*, Akademisyen Yayın Evi. Ankara. Sf. 1-11.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
- Apaydın, M. B. (2017). *Açık alanlarda egzersiz yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları, sağlık durumları ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin incelenmesi* (Kayseri ili örneği) (Master's thesis, Hitit Üniversitesi).
- Baltacı, G. (2008). Çocuk ve spor. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Baltacı G., Ersoy G., ve Karaağaoğlu A. (2006). *Ergenlerde sağlıklı beslenme, hareketli yaşam*. 1. Basım Sinem Matbaacılık, Ankara.
- Bek N, (2008). Fiziksel aktivite ve sağlığımız. Ankara: Hacettepe Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü; 9-19.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205 – 214. doi:10.5505/TurkHijyen.2013.6744.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., ve Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.
- Çakmak, G., Kahveci, M.S., ve Karagün, E. (2024). Sağlık Çalışanlarının Egzersiz ve Spor Kavramlarına İlişkin Metaforları, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 13(1)), 28-38.
- Çerçi, Y. (2020). Ankara İlindeki Sağlık Personelinin Egzersiz/Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeylerinin Belirlenmesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı, (*Yüksek Lisans Tezi*), Burdur.
- Çil, Y. (2021). Sedanter Kadınlarda Reformer Pilates ve Kalistenik Egzersizlerinin Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisi İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenör Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, (*Yüksek Lisans Tezi*), İstanbul.
- Çolakoğlu FF. (2003). 8 Haftalık Koş-Yürü Egzersizinin Sedanter Orta Yaşlı Obez Bayanlarda Fizyolojik, Motorik ve Somatotip Değerleri Üzerine Etkisi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*.;23(3):275-290.

- Dalkıran, O., ve Aslan, C. S. (2015). Sporcu Öğrenciler ile Sedanter Öğrencilerin Sağlık-Egzersiz Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 34-41.
- Dédélé, A., Chebotarova, Y., ve Miškinytė, A. (2022). Motivations and barriers towards optimal physical activity level: A community-based assessment of 28 EU countries. *Preventive Medicine*, 164,107336. doi:10.1016/j.ypmed.2022.107336.
- Demir K., ve Duman S. (2019). Bireylerin Spor Yapma Durumlarıyla Benlik Saygıları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*;4(4):437-49.
- Ekinci, Ö., Çelik, T., Savaş, N., ve Toros, F. (2014). Association between internet use and sleep problems in adolescents. *Archives of Neuropsychiatry*, 51(2), 122–128. doi:10.4274/npa.y6751.
- Esentaş Deveci M, Yavaş Tez Ö., ve Güzel Gürbüz P. (2021). Çocuk Sporcuların Rekreatif Egzersize Katılım Motivasyonu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3):402-11.
- Fertman CI, ve Allensworth DD. (2012). Sağlığı Geliştirme Programları Teoriden Pratiğe (Çev. Ed: Iğtman NM) s. 4-27, *Sağlık Bakanlığı*, Ankara.
- Gürsoy Ş. (2008). Düzenli Spor Yapan Öğrenci Gruplarında Egzersizin Total Antioksidan Kapasite ve Serum Lipit Profili Üzerine Etkisi. Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Haskell, W. L., ve Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American journal of clinical nutrition*, 72(2), 541S-550S.
- İnce, RC. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Durumları ve Fiziksel Aktivite Engelleri Üzerinde Psikolojik Sağlığın Aracılık Etkisinin Yapısal Eşitlik Modeli İle Test Edilmesi Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı (Yüksek Lisans Tezi) Çankırı.
- Jonathan M., ve Euan A. A(1997). perspective on exercise, lactate, and the anaerobic threshold. *Chest* 111:787-795.
- Joseph B., ve Joseph, M. (2016). The health of the healthcare workers. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*;20(2):71–2.
- Kılıç G., ve Demirel ET. (2019). Duygusal Zekâ Mesleki Stres İlişkisinin Duygusal Emeğin Aracılık Etkisi Bağlamında Okunması: Elazığ Sağlık Çalışanları Örneği. *International Journal of Academic Value Studie*;5(2):230-57.
- Nagori, N., Vala, A., Panchal, B., Ratnani, I., ve Vasava, K. (2016). Association of anxiety and quality of life with internet addiction among medical students. *National Journal of Integrated Research in Medicine*, 7(5), 9–13. <http://nicpd.ac.in/ojs/index.php/njirm/article/view/1129>.

- Pekmez CT, Özdemir G. ve Ersoy G. (2012). Obezite tedavisinde egzersizin önemi. *Journal of Human Sciences*. 2012;9(2):141-160.
- Pollock, M. L., Gaesser, G. A., Butcher, J. D., Després, J. P., Dishman, R. K., Franklin, B. A., ve Garber, C. E. (1998). ACSM position stand: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Journals AZ > Medicine & Science*, 30, 6.
- Paffenbarger J.R., Blair N.S., ve Lee M.L. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris DSc, DPH, FRCP. *Int J Epidemiol*, 30, 1184-1192.
- Serin, N. (2016). 35-50 Yaş Arası Kadınlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Depresyon İlişkisi Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek lisans tezi). İstanbul.
- Şimşek, Z. (2013). Sağlığı geliştirmenin tarihsel gelişimi ve örneklerle sağlığı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(3), 343-358.
- Terlemez M. (2019). Spor Aktivitesinin Özgüven, Serotonin ve Dopamine Etkisi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*;2(2):1-6.
- Testa, M. A., ve Simonson, D. C. (1996). Assessment of quality-of-life outcomes. *New England Journal of Medicine*, 334(13), 835-840.
- Tuncel, F., Tuncel, S., Yüksel, H. S. ve Mavi-Var, S. (2016). Ankara Üniversitesi Kolejlere çalışan personelin sağlıklı yaşam alışkanlıkları ve fiziksel aktivite bilinç düzeyleri. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 14(1), 109-119.
- Turğut, M. (2016). Egzersiz Uygulanan Ratlarda Biyotin ve Krom Histidinatın Glukoz Metabolizması PPAR-  $\gamma$ , IRS-1 ve NF-K $\beta$  Ekspresyonu Üzerine Etkileri, FIRAT Üniversitesi SAĞLIK Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, *Yüksek Lisans Tezi*, Elazığ.
- Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. (2014). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Yayını. Ankara: *Kuban Matbaacılık Yayıncılık*.
- Üstün F. (2017). Örgütsel Adalet Algısının Duygusal Emek Üzerine Etkisi: Sağlık Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*;13(4):801-18.
- Vanhees L., Lefevre J., ve Philippaerts R. (2005): How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 12, 102-114.
- World Health Organization: WHO (2002), The World healthy report Reducing risk, promoting healthy life *Geneva*.
- Yıldız SA. (2012). Aerobik ve Anaerobik Kapasitenin Anlamı Nedir?. *Solunum Dergisi*, İstanbul, 14:1-8
- Zorba, E. (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, *Meyir Matbaacılık*, Ankara.

## EKLER

### EK 1. Etik Kurul Onayı



T.C.  
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu  
Onay Belgesi



TOPLANTI SAYISI  
10

KARAR SAYISI  
1

TOPLANTI TARİHİ  
7.08.2024

|                                |                                                                                  |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Protokol No:                   | 2024-SBB-0563                                                                    |
| Araştırmanın Başlığı:          | Sağlık Çalışanlarının Egzersiz-Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeylerinin İncelenmesi |
| Proje Yürütücüsü:              | Rasim GARALOV                                                                    |
| Başvuru Formunun Geliş Tarihi: | 01.07.2024                                                                       |

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 07.08.2024 tarihli ve 10 numaralı toplantıda 2024-SBB-0563 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

## EK 2. Sağlık-Egzersiz/Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi

Bu ölçek, beslenme ve egzersizle ilgili davranışları ölçmek amacı ile hazırlanmıştır. Anket sonuçları bu konudaki bilinç düzeyinizi belirlemek için kullanılacaktır. Bu ölçekte 51 adet ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra, ne derece katıldığınızı belirten kutunun içerisine “X” işareti koyunuz.

| No  | Düzenli Egzersiz/Fiziksel Aktivite                                                                     | Çok iyi biliyorum | Hiçbir fikrim yok | Duyumuştum |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|------------|
| 1.  | Daha iyi, kolay ve kaliteli uyku uyumamıza yardımcı olur.                                              |                   |                   |            |
| 2.  | Hafif baş ağrıların giderilmesine yardımcı olur.                                                       |                   |                   |            |
| 3.  | Kalp Hastalığı riskini azaltır.                                                                        |                   |                   |            |
| 4.  | Beynin daha iyi oksijenlenmesi sayesinde, zekâsal etkinliği yükseltir.                                 |                   |                   |            |
| 5.  | Organizmanın üst solunum yolu enfeksiyonlara karşı direncini artırır.                                  |                   |                   |            |
| 6.  | Hamileliğin genel rahatsızlıklarını gidermeye yardımcı olur (baş ağrısı, mide yanması, kabızlık gibi). |                   |                   |            |
| 7.  | Maksimal oksijen tüketimini (vücudun iş yapma kapasitesinin en iyi ölçütü) artırır.                    |                   |                   |            |
| 8.  | Hipertansiyon (yüksek tansiyon) riskini azaltır.                                                       |                   |                   |            |
| 9.  | Kalp sektesi (miyokardiyal enfarktüs) geçirmeniz durumunda, hayatta kalma şansınızı artırır.           |                   |                   |            |
| 10. | Kilo vermenize, özellikle yağ tüketimi ve kaybına yardım eder.                                         |                   |                   |            |
| 11. | Kalp, solunum, dolaşım ve sindirim sistemlerinin daha verimli ve düzenli olarak çalışmasını sağlar.    |                   |                   |            |
| 12. | Yağ, kolesterol ve kötü huylu kolesterol düzeyini düşürerek damar sertliği gelişimini engeller.        |                   |                   |            |
| 13. | Yaşam kalitesini anlamlı derecede yükseltir (çevreyle uyum, mutlu olma vb.).                           |                   |                   |            |
| 14. | Kemik sağlığı üzerindeki negatif etkileri ortadan kaldırır, kemik yoğunluğunu geliştirir.              |                   |                   |            |
| 15. | Gurup düşüncesi, bireyler arasında ilişkiler, karşılıklı olarak saygı kavramı gelişir.                 |                   |                   |            |
| 16. | Soğuk ve sıcak hava koşullarına uyumu kolaylaştırır.                                                   |                   |                   |            |
| 17. | Endişe (kaygı) düzeyini azaltır.                                                                       |                   |                   |            |
| 18. | Kalpdeki ritim bozukluklarının ortaya çıkma olasılığının azaltılmasına katkı sağlar.                   |                   |                   |            |
| 19. | Dinlenme nabzının düşürülmesine katkı sağlar.                                                          |                   |                   |            |
| 20. | Yağsız dokunun korunmasına katkı sağlar.                                                               |                   |                   |            |

| No  | Düzenli Egzersiz/Fiziksel Aktivite                                                                    | Çok iyi biliyorum | Hiçbir fikrim yok | Duyduğum |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|----------|
| 21. | Kalp kasını besleyen dolaşımı (koroner arterler) geliştirir.                                          |                   |                   |          |
| 22. | Anaerobik eşik düzeyini yükselterek daha şiddetli egzersizleri uzun süre yorulmadan yapmanızı sağlar. |                   |                   |          |
| 23. | Aşırı yorgunluktan toparlanmanıza yardım eder.                                                        |                   |                   |          |
| 24. | Cilde olan kan dolaşımını artırarak cildin beslenmesini sağlar.                                       |                   |                   |          |
| 25. | Akciğerlerden kana olan oksijen geçişini (difüzyon) geliştirir.                                       |                   |                   |          |
| 26. | Madde bağımlılığına karşı direncinizi ve mücadelenizi geliştirerek yardım eder.                       |                   |                   |          |
| 27. | Sakatlanmalara karşı direncinizi artırır.                                                             |                   |                   |          |
| 28. | Stresle daha etkili baş etmenize yardım eder.                                                         |                   |                   |          |
| 29. | Bağışıklık sisteminizin çalışmasını geliştirir.                                                       |                   |                   |          |
| 30. | Glikoz (şeker) toleransınızı geliştirir.                                                              |                   |                   |          |
| 31. | Kabızlık ve kolon kanseri oluşma riskini azaltır.                                                     |                   |                   |          |
| 32. | Depresyonun ortadan kalkmasına yardım eder.                                                           |                   |                   |          |
| 33. | Uygun kas dengesini korumanıza yardım eder.                                                           |                   |                   |          |
| 34. | Cinsel istek (libido), performans ve doyumunu geliştirir.                                             |                   |                   |          |
| 35. | Vücut postürünü (duruş) ve fiziksel görünümünüzü geliştirir.                                          |                   |                   |          |
| 36. | Bel ağrısının oluşması riskini ve göbeklenmeyi azaltır, oluştuğunda ortadan kalkmasına katkı sağlar.  |                   |                   |          |
| 37. | Maksimale yakın yüklenmelerdeki nabızı (kalp atımı) düşürür.                                          |                   |                   |          |
| 38. | Tip I diyabetlerde, kan şekeri düzeyini kontrol ederek insülin miktarının azaltılmasına yardım eder.  |                   |                   |          |
| 39. | Fiziksel aktivite boyunca, organizmanın yağları enerji olarak kullanma yeteneğini geliştirir.         |                   |                   |          |
| 40. | Strok volümü (kalp kasının her kasılma ve çarpmada vücuda pompaladığı kan miktarı) artırır.           |                   |                   |          |
| 41. | Öz güveninizi geliştirir.                                                                             |                   |                   |          |
| 42. | Gevşeyip, rahatlamaya katkıda bulunur.                                                                |                   |                   |          |
| 43. | Osteoporoz (kemik erimesi) riskini azaltır.                                                           |                   |                   |          |
| 44. | İşinizdeki verimliliği artırır ve iş kaybını azaltır.                                                 |                   |                   |          |
| 45. | Denge ve koordinasyonunuzu geliştirir.                                                                |                   |                   |          |
| 46. | Kaslarınızın kandan oksijen alarak kullanma yetisini geliştirir.                                      |                   |                   |          |
| 47. | Başkalarına bağımlı olmadan, kendi başınıza bir yaşam tarzı sürdürmenizi sağlar.                      |                   |                   |          |
| 48. | Genel olarak psikolojinizi olumlu etkiler.                                                            |                   |                   |          |
| 49. | Genel sağlık bilincinizi geliştirmenize yardım eder.                                                  |                   |                   |          |
| 50. | Yeni arkadaş edinme ve insanlarla tanışmanıza (sosyalleşme) yardım eder.                              |                   |                   |          |
| 51. | İyi huylu kolesterol (HDL) seviyesini artırır.                                                        |                   |                   |          |

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı :

Doğum Tarihi – Yeri

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi :

Yüksek Lisans Öğrenimi

### İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler ve Kurs Belgeleri .

Çalıştığı Kurumlar

### İletişim

e-posta

GSM :

Tarih :