

**FİZİKSEL AKTİVİTE
SAĞLIK VE
SÜRDÜRÜLEBİLİR
KALKINMA**

Editör

Prof. Dr. F. Pervin BİLİR

Yazar

Dr. Öğr. Üyesi Alparslan Gazi AYKIN



© Copyright 2022

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Bu kitap, Çukurova Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri tarafından TDK-2014-3096 Nolu proje ile desteklenen “Fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin sürdürülebilir kalkınma açısından değerlendirilmesi: Antalya ve Osmanlı halk eğitimi merkezleri örneği” başlıklı Doktora Tezinden üretilmiştir (YÖK, Ulusal Tez Merkezi, Tez No: 445391)

ISBN

978-625-8155-71-6

Kitap Adı

Fiziksel Aktivite Sağlık ve Sürdürülebilir Kalkınma

Editör

F. Pervin BİLİR

ORCID iD: 0000-0001-5413-3712

Yazar

Alparslan Gazi AYKIN

ORCID iD: 0000-0001-7571-2086

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.1837

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Toplum sağlığının önemli bileşenlerinden birisi olan fiziksel aktivite giderek daha önemli hale gelmektedir. Son yılların sağlık verilerine bakıldığında mortaliteye neden olan kardiovasküler, kanser, Tip 2 diyabet gibi hastalıkların en önemli kaynağının hareketsiz yaşam tarzı olduğu yapılan bir çok çalışma ile desteklenmektedir. Ayrıca bu konuda ilgili kuruluşlar düzenli fiziksel aktiviteye dikkat çekmek için projeler yapmakta ve raporlar yayımlamaktadırlar.

İnsan sağlığının üzerinde olumlu etkileri olan fiziksel aktivitenin sürdürülebilir hale gelmesi, insana bu yönüyle yatırım yapılmasını gerektirmektedir. İnsanın hastalıklarının önlenerek gelecekte sağlıklı olarak yaşamını sürdürmesinde önemli bir unsur olan fiziksel aktivite, sağlıklı bir toplum yaratmada bir araç, sağlık ise sürdürülebilir kalkınmanın bir ön koşulu, bir göstergesi ve bir sonucudur.

Türkiye’de gelişmişlik düzeyi iki farklı ilde yaşayan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin sürdürülebilir kalkınma açısından incelenmesini amaçlayan bu çalışmanın, ülkemizin fiziksel aktivite profilinin oluşmasına ve sürdürülebilir kalkınma bağlamında değerlendirilmesine katkı sunacağını umuyoruz.

Prof. Dr. F. Pervin BİLİR

KISALTMALAR

- AB** : Avrupa Birliđi
- ASMEK** : Antalya Sanat ve Meslek Eğitimi Kursları
- BKİ** : Beden Kitle İndeksi
- DSÖ** : Dünya Sağlık Örgütü
- EÇKS** : En Düşük Çevre Kalitesi Standardı
- FA** : Fiziksel Aktivite
- FİGE** : Finansal Gelişmişlik Endeksi
- GAP** : Güneydođu Anadolu Projesi
- GSMH** : Gayri Safi Milli Hasıla
- GSYH** : Gayri Safi Yurtiçi Hasıla
- HEM** : Halk Eğitimi Merkezi
- HEPA** : Health-Enhancing Physical Activity(Sağlığı Geliştiren Fiziksel Aktivite)
- IPAQ** : International Physical Activity Questionnaire (Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi)
- İGE** : İllerin Gelişmişlik Endeksi
- İGE-F** : Finansal Sektör Değişkenlerinin Göz Ardı Edildiđi Endeks
- KONSEM** : Konyaaltı Belediyesi Sanat Eğitimi Merkezi
- KS** : Kolmogorov-Smirnov Testi
- MET** : Metabolic Equivalent(Metabolik Eşdeđer)
- OECD** : The Organisation for Economic Cooperation and Development (Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü)
- SK** : Sürdürülebilir Kalkınma
- SPSS** : Statistical Packages for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi)
- SW** : Shapiro-Wilk Testi
- TBA** : Temel Bileşenler Analizi
- TÜİK** : Türkiye İstatistik Kurumu
- WHO** : World Health Organization(Dünya Sağlık Örgütü)
- YK** : Yaşam Kalitesi

İÇİNDEKİLER

1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİ.....	7
2.1. Fiziksel Aktivite	7
2.1.1. Ruhsal ve Sosyal Sağlığımız Üzerine Etkileri	13
2.1.2. Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Ölçülmesi	15
2.1.3. Fiziksel Aktivite ile İlgili Yapılan Çalışmalar	18
2.2. Sürdürülebilir Kalkınma	22
2.2.1. Sürdürülebilir Kalkınmanın Dünyada ve Türkiye’de Gelişimi	28
2.2.2. Sürdürülebilir Kalkınma ile İlgili Yapılan Çalışmalar...30	
2.3. Sürdürülebilir Kalkınma, Sağlık ve Fiziksel Aktivite İlişkisi	41
3. GEREÇ VE YÖNTEM	52
3.1. Gereç	52
3.1.1. Kişisel Bilgi Formu.....	53
3.1.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire-IPAQ)	53
3.2. Yöntem.....	57
3.2.1. Evren ve Örneklem	57
3.2.1.1. Antalya İline Ait Tanımlayıcı İstatistikler	64
3.2.1.2. Osmaniye İline Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	68
3.2.2. Veri Toplama Yöntemi	73
3.2.3. Araştırma Hipotezlerinin Geliştirilmesi	75
3.2.3.1. Araştırma Hipotezleri	75
3.2.4. İstatistik Analizler	77
3.3. Araştırmanın Kısıtları	78

4. BULGULAR	79
4.1. İl Bazında, Bireylerin Fiziksel Aktivite MET Değerleri ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve İllere Göre Karşılaştırılması	79
4.2. İl Bazında, Bireylerin BKİ Değerlerine Göre Fiziksel Aktivite MET Değerleri ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri	82
4.3. İl Bazında, Bireylerin Cepten Sağlık Harcamasına Göre Fiziksel Aktivite MET Değerleri ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri	86
5. TARTIŞMA	91
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	96
KAYNAKLAR	99
EKLER	117