



# Ev Kadınlarının ve Çalışan Kadınların Fiziksel Aktive Düzeylerinin Araştırılması

## ÖZET

Türk toplumunda özellikle kadınların sedanter yaşam biçimleri ve egzersiz yapmamaları birçok hastalığı beraberinde getirmektedir. Bu çalışma ev kadınlarının ve çalışan kadınların fiziksel aktivite düzeylerini saptamak amacı ile yapılmıştır.

Bu çalışmada iki grup karşılaştırılmıştır. Yapılan çalışmaya yaş ortalaması  $44.5 \pm 3.8$  olan 50 çalışmayan ve yaş ortalaması  $44.5 \pm 3.6$  olan 50 çalışan toplam 100 kadın katılmayı kabul etmiştir. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için iş, ev işleri, merdiven çıkma, ulaşım ve spor gibi aktiviteleri içeren Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) kullanılmıştır. Sonuç olarak ev kadınlarıyla iş kadınları karşılaştırıldığında, bu çalışma iş kadınlarının toplam MET ve Kcal değerlerinin ev kadınların MET ve Kcal değerlerine oranla çok daha düşük olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite Düzeyi, Kadınlar, Anket

## ABSTRACT

### To Research The Physical Activity Levels Of Housewives And Women Who Work

In Turkish society especially women's sedentary life style and not doing much exercise cause a lot of illnesses. The purpose of this study to learn physical activity levels of housewives and women who work.

The study compared in two groups. Totally a hundred women accepted to participate this study. The people in one group were 50 housewives who were  $44.5 \pm 3.8$  years old on the average and the others were 50 women who work and they are also  $44.5 \pm 3.6$  years old on the average. A Physical Activity Assessment Questionnaire (PAAQ) which includes activities such as housework, stair climbing, transportation and sport was conducted to designate participant' physical activity levels. Consequently when we compare housewives and women who work, this study indicates that the total MET and Kcal values of women who work are much lower than housewives' MET and Kcal values.

**Key Words:** Physical Activity Levels, Women, Questionnaire

**Hülya Akdur  
Bilge Donuk  
Alper Korkmaz  
Gülden Polat\*  
Süleyman Şahin\*\***

*İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
\*Marmara Üniversitesi Sağlık Eğitim Fakültesi  
\*\*Manisa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü*

**İletişim Adresi**  
*Hülya Akdur  
İstanbul Üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
Avcılar / İstanbul  
Telefon  
0212 473 7070 / 18750*

## GİRİŞ

Egzersiz, yaşamın sağlıklı olarak sürdürülmesi kapsamında, gün geçtikçe daha fazla değer kazanmaktadır. Sağlık ve fiziksel uygunluk birbiriyle ilişkili kavramlardır. Fiziksel uygunluğun korunması ve geliştirilmesi, fiziksel etkinlik düzeyini artırmak ve egzersiz yapmak ile mümkündür. Egzersiz alışkanlığından uzaklaşmanın bir ifade şekli olan inaktivite sağlıklı yaşamı tehdit ederek, birçok problemi beraberinde getirmektedir. Sedanter yaşam biçimi, koroner kalp hastalığı, obezite, kan lipid bozukluğu, ateroskleroz, hipertansiyon, serebrovasküler olay (inme), osteoporoz gibi pek çok sistemik hastalık için önemli bir risk faktörüdür

(Erkan 2000, Kalyon 1995).

Türk toplumunda özellikle kadınların egzersizden uzak sedanter yaşam tarzları vardır. Sedanter yaşam kadın sağlığını önemli ölçüde etkilemektedir. Koroner arter hastalığının öncelikli olarak erkekleri etkilediği yolundaki geleneksel görüşe karşılık, yapılan araştırmalar bu hastalığın kadınları da aynı ölçüde etkilediğini göstermektedir. Koroner kalp hastalığı sıklığı ve seyri ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiyi gösteren pek çok çalışma vardır (Glassberg ve Balady, 1999).

Fiziksel etkinliğin ölçülmesi, değerlendirilmesi oldukça güçtür. Türkiyede bu konuyla, özellikle kadınlarla yapılan fiziksel akti-

viteyi ölçme ve değerlendirme çalışmalarının az oluşu dikkat çekmektedir.

TEKHARF çalışmasında (Onat, Günsel, Koylan, Şansoy ve Tokgözoğlu, 1996), Türk toplumunda fiziksel aktivite düzeyleri ile koroner arter hastalığı riski arasındaki ilişki araştırılmıştır. 1990 ve 1995 de yapılan bu çalışmanın anket sonuçlarına göre kadınların fiziksel aktivite düzeylerinde 5 yıl içinde %3'ü aşan bir düzeyde azalma olduğu bildirilmiştir. Kadınların egzersiz düzeyinde zaman içinde azalma olması oldukça kaygı vericidir. Kadınların sağlıklı yaşam sürdürmeleri için fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenip, fiziksel etkinlik ve egzersiz yapma konusunda bilinçlendirilmeleri önem kazanmaktadır.

Kadınlarda fiziksel aktivitelerin önemini konu alan çalışmaların sayısı oldukça azdır ve sonuçları kapsamlı olarak ele alınmamıştır. Bu çalışmada, orta yaş grubundaki kadınların fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için İstanbul içinde 50 ev hanımına ve 50 öğretim elemanına Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) uygulanmıştır.

## MATERYAL VE METOD

Bu çalışmada, ev kadınları ve çalışan kadınların fiziksel aktivite düzeyini ölçmek için yaş ortalaması 44.5±3.8 olan 50 çalışmayan ve yaş ortalaması 44.5±3.6 olan 50 çalışan toplam 100 kadına Fiziksel aktivite değerlendirme anketi ( FADA) uygulanmıştır.

FADA anketi Karaca A. ve arkadaşları tarafından geliştirilen, güvenliği ve geçerliği saptanan bir anket olup her bireyin 1 haftada harcadığı MET (Metabolik Eş Değer) değeri (MET/hafta=kcal/kg/hafta) ve kcal/hafta değeri hesaplanarak değerlendirme yapılmaktadır (Karaca, Ergen ve Kuruç, 2000).

FADA anketi 6 bölümden oluşmaktadır :

- 1.Tamamlayıcı bilgiler (yaş ,boy , vücut ağırlığı vb.).
- 2.İş ile ilgili aktiviteler.
- 3.Ulaşım ile aktiviteler.
- 4.Merdiven çıkma (tek bir bölümde tanımlanamayacağı için ayrı olarak soruldu).
- 5.Ev ile ilgili aktiviteler
- 6.Spor ile ilgili aktiviteler.

Verilerin hesaplanmasında MET/hafta = (sıklık x süre x şiddet) formülü kullanıldı.

Sıklık : Aktivitenin haftada kaç gün yapıldığını belirtir.

Süre : Aktivitenin haftada kaç gün yapıldığını belirtir.

Şiddet : Aktiviteye 1 saatte harcanan MET değeridir (William ve Wilkins, 1998).

Verilerin toplanması: FADA çalışmaya katılan bireyler tarafından kendi kendine rapor (self-report) tekniği ile doldurulmuştur.

Verilerin analizi: Çalışmada tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerin (ortalama s.s. frekans dağılımı) yanı sıra niteliksel verilerin karşılaştırılmasında, t-testi, ANOVA testleri yapıldı, değişkenler arasındaki bağıntılar (korelasyon) incelendi. Sonuçlar %95'lik güven aralığında anlamlılık p< 0.05 değerlendirildi.

## BULGULAR

Çalışan ve çalışmayan kadın olgularımızın , 85'i evli (%85), 13'ü (%13) bekar olup, 82'si çocuk sahibi (%82) olduğu, % 46.4'nün üniversite mezunu oldukları saptandı. Elde edilen tüm veriler aşağıdaki tablolarda verildi.

Tablo 1. Olguların Özellikleri

	Çalışmayan x±ss	Çalışan X±ss	Çalışan X±ss
Yaş (yıl)	44.5±3.8	44.5±3.6	= 1.0 *
Boy (cm)	159.6±23.9	161.7±6.3	= 0.555*
Ağırlık (kg)	66.2±12.6	63.9±7.9	= 0.267*
Çocuk Sayısı	2.09±1.1	1.78±0.71	= 0.153*

Olguların benzer fizik özelliklerde oldukları saptandı

Tablo 2. Çalışan ve çalışmayan olguların aktiviteler için harcadıkları MET ve Kcal değerlerinin karşılaştırılması

	Çalışmayan x±ss	Çalışan X±ss	P değeri
Ulaşım MET	13.6±12.2	10.9±8.2	= 0.196
Ulaşım Kcal	900.8±1025.9	683.0±506.6	= 0.183
Oturarak Ev-işi MET	54.4±8.5	47.9±4.6	= 0.000 *
Oturarak Ev-işi Kcal	3584.4±785.0	3065±515.4	= 0.000 *
Ev-işi MET	98.9±39.2	93.2±46.0	= 0.513
Ev-işi Kcal	6302.6±2663.7	5884.9±2817.5	= 0.460
Hobi MET	10.08±7.9	11.5±5.5	= 0.791
Hobi Kcal	703.8±575.1	399.6±380.7	= 0.441
Merdiven MET	2.24±1.7	1.98±1.3	= 0.434
Merdiven KCal	147.4±109.5	119.2±81.7	= 0.173
Spor MET	11.3±8.1	7.7±5.5	= 0.050*
Spor Kcal	804.3±619.3	478.0±327.8	= 0.013 *

Tablo 3. Olguların vücut ağırlıklarına göre harcadıkları MET ve Kcal değerlerinin karşılaştırılması.

	>=65kg x±ss	<65kg x±ss	P
İşMET	100.5±21.7	105.4±32.1	0.527
İş Kcal	7001.9±1575.6	5809.4±2268.4	0.035*
Ulaşım MET	11.6±11.9	12.9±8.4	0.519
Ulaşım Kcal	860.6±1004.8	706.2±479.2	0.348
Oturarak Ev-işi MET	51.4±7.08	50.8±8.1	0.709
Oturarak Ev-işi Kcal	3717.6±594.8	2839.8±521.0	0.000*
Ev-işi MET	87.2±38.5	106.6±45.6	0.027*
Ev-işi Kcal	6150.8±2820.6	6010.2±2664.9	0.805
Hobi MET	11.3±8.1	9.6±5.9	0.741
Hobi Kcal	804.6±580.7	349.7±326.5	0.207
Merdiven MET	1.82±1.1	2.47±1.9	0.051*
Merdiven KCal	132.1±79.6	134.2±116.8	0.920
Spor MET	9.5±7.5	8.8±5.9	0.705
Spor Kcal	705.8±576.4	491.3±331.5	0.100

\* = Anlamlı

**Tablo 4. Olguların Beden Kitle İndekslerine göre sınıflandırılması.**

BKI (kg/m <sup>2</sup> )	Çalışmayan n	Çalışan n	Toplam n (%)
15-20	7	5	12 (% 12.2)
21-29	20	22	42 (% 42.9)
29-30	13	21	34 (% 34.7)
31-35	7	2	9 (% 9.2)
36-40	1	-	1 (% 1)
<b>Toplam</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>98 (% 100)</b>

**Tablo 5. Olguların BKI'lerine göre korelasyon testi sonuçları.**

	n	r	P=	n	R	P=
Ulaşım MET	46	.145	0.335	50	-.194	0.178
Ulaşım Kcal	46	.323	0.028*	50	-.072	0.618
Oturarak Ev-işi MET	48	-.246	0.092	49	.147	0.134
Oturarak Ev-işi Kcal	48	.594	0.000*	49	.709	0.000*
Ev-işi MET	44	-.195	0.206	49	-.358	0.012*
Ev-işi Kcal	44	.279	0.066	49	-.164	0.260
Hobi MET	6	-.051	0.924	3	-.931	0.237
Hobi Kcal	6	.949	0.034	3	.408	0.732
Merdiven MET	42	-.081	0.608	45	-.160	0.292
Merdiven Kcal	42	.094	0.556	45	.097	0.527
Spor MET	21	.309	0.172	34	-.159	0.368
Spor Kcal	21	.462	0.035*	34	-.001	0.994

\* p&lt;0.05

**Tablo 6. Olguların Tüm Aktiviteler için Harcadıkları Toplam MET ve Kcal Değerlerinin Karşılaştırılması.**

	Çalışmayan x±ss	Çalışan X±ss	P
<b>Toplam MET</b>	166.6±49.1	259.3±50.9	0.000
<b>Toplam Kcal</b>	10826.7±3712.8	16257.0±3596.1	0.000

Olguların aktiviteler için harcadıkları MET ve Kcal değerleri karşılaştırıldığında ev kadınlarının ev işi indeksleri (MET) ve kcal değerlerinin çalışan hanımlara göre ileri derece anlamlı olduğu saptandı (p=0.000). Ancak oturarak yapılan ev işlerinde, iş indeksi ve Kcal değerleri iki grup için de benzer bulundu. Hobi ve merdiven indeksi (veya MET) ve Kcal değerleri karşılaştırıldığında iki grubun değerleri arasında anlamlı fark olmadığı görüldü.

Olgular spor açısından değerlendirildiğinde ev hanımlarının spor için harcadıkları MET değeri ile Kcal değerlerinin çalışan hanımlardan daha yüksek olduğu ve bu bulgunun istatistiksel yönden anlamlı olduğu bulundu (p=0.05, p=0.013).

65 kilonun altında olan olguların iş kcal, oturarak ev-işi kcal değerleri anlamlı düzeyde yüksek, ev-işi MET ve Merdiven MET anlamlı düzeyde düşük bulundu.

Çalışmayan kadınların BKI'si ile ulaşım Kcal, ev Kcal ve spor Kcal'ı arasında anlamlı ilişki bulundu. Çalışan kadınların ev Kcal ve ev-işi MET değerleri arasında anlamlı ilişki olduğu saptandı.

Olguların tüm aktiviteler için harcadıkları toplam MET ve Kcal değerleri karşılaştırıldığında, çalışan kadınların daha yüksek

değerlere sahip olduğu saptandı. İki grubun değerleri karşılaştırıldığında, farkın çalışan grup lehine ileri derecede anlamlı bulunduğu görüldü (p<0.05).

## TARTIŞMA

Ülkemizde ev hanımlarında fiziksel aktivite düzeyini ölçen bir çalışma bulamadık. Bu nedenle çalışmamızda FADA anketini kullanarak ev hanımlarının fiziksel aktivite düzeylerini çalışan bayanlarla karşılaştırmayı amaçladık.

Bu alanda yapılmış olan bazı çalışmalar incelendiğinde, Otman ve arkadaşları ev hanımlarıyla ilgili çalışmalarında olguların fiziksel uygunluk parametrelerini ve ev işleri sırasındaki postür durumlarını araştırmışlardır (Otman ve Kırdı, 1992). Çalışmalarında ev kadınlarının ev işleri sırasında yaptıkları hareketlerin doğruluğu konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıklarını bildirmişlerdir.

Biz çalışmamızda hareketleri nasıl yaptıklarını değil ev işleri sırasındaki harcanan MET ve enerji düzeylerini araştırdık.

Demirgüç ve arkadaşları (1995) yaptıkları çalışmada farklı fiziksel aktiviteleri olan ev kadınları ve çalışan kadınların fiziksel uygunluk parametreleri değerlendirmişlerdir. Araştırmalarında yaş ortalaması 33.4 olan 25 ev kadını ve yaş ortalaması 32.4 olan 25 çalışan kadına esneklik, dayanıklılık ve çeviklik testleri uygulamışlardır. Araştırmalarda dayanıklılık, güç ve çeviklik testlerinden elde edilen sonuçlar çalışan kadınların üstünlüğünü destekleyecek yönde farklılık (p<0,05) göstermiştir. Bu çalışmada, olguların fiziksel aktivite düzeyleri incelenmemiştir.

Genel olarak tüm yaş gruplarında egzersiz yapan veya günlük aktivite düzeyi yüksek olan kişiler, sedanterlere göre daha sağlıklıdır. Fiziksel yönden aktif kişilerle daha az aktif olanlar karşılaştırıldığında, fiziksel aktivite düzeyine göre, egzersizin hastalıklardan koruyucu etkisi olduğu belirtilmiştir (Onat ve arkadaşları 1996, Hossack ve Bruce 1982).

Pepe K. ve Mamak H.'nin yaptıkları çalışmada (2002) Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin boş zaman etkinlikleri hakkındaki görüşleri ve katılım düzeyleri araştırılmıştır. Araştırmaya Burdur ilinden 22 beden eğitimi ve spor öğretmeni katılmıştır. Sonuç olarak öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme için ellerinden geleni yaptıklarını fakat iş yoğunluğu ve yeterli saha ve malzeme olmayışı sebebiyle istenilen düzeyde rekreatif etkinlikler yapamadıkları görülmüştür.

FADA anketini kullanarak fiziksel aktivite düzeyini araştıran iki çalışma öğrenciler üzerinde uygulanmıştır.

Karaca A, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için yaptığı çalışmaya (2002) yaş ortalaması 20.72±2.07 olan 504 ve 20.98±1.95 olan 523 erkek, toplam 1027 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) kullanılmış ve anketin her bir bölümü için bireylerin harcadıkları toplam saat (saat/hafta), bir haftada harcanan toplam MET (MET/hafta ya da kcal/kg/hafta) ve bir saatte harcanan ortalama MET değerleri (MET/saat), toplam süresi ve 1 saatte harcanan ortalama MET(MET/saat) değerleri açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur

( $p < 0.001$ ). Araştırmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin spor aktiviteleri dışında diğer aktivitelere katılım düzeylerinin benzer olduğu, erkeklerin spor aktivitelerine katılımın kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Aslan Ş. ve arkadaşları (2002) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerine aynı şekilde FADA anketi uygulayarak aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmada FADA anketi 31 bayan ve 17 erkek ( $21.2 \pm 0.29$  yıl,  $58.8 \pm 1.45$  kg ve  $167.8 \pm 1.2$  cm) olmak üzere toplam 48 öğrenciye uygulanmıştır. Sonuçta FADA ile değerlendirilen fiziksel aktivite ile vücut kompozisyonu arasında bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.

Yukarıdaki çalışmalarda bizim uyguladığımız FADA anketi uygulanmıştır ancak bu çalışmaların olguları yaş ve meslek açısından çalışmamızın olgularından farklıdır. Bu nedenle bulgularımızı tartışma imkanı bulamadık.

Çalışmamızda, yukarıdaki çalışmalara göre daha ileri yaş grubundaki bayanların BKI ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki de incelenmiştir. Çalışmayan kadınların BKI'si ile ulaşım Kcal, ev Kcal ve spor Kcal'i arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışan kadınların ev Kcal ve ev-işi MET değerleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Olguların vücut ağırlıklarına göre harcadıkları MET ve Kcal değerleri karşılaştırıldığında, 65 kilo ve 65 kilodan düşük kiloya sahip olan grubun, 65 kilodan yüksek olan gruba göre, genelde enerji indeksinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Çalışan grup ile çalışmayan grup arasında toplam MET ve Toplam Kcal değerleri karşılaştırıldığında ise daha fazla spor yaptıkları halde ev kadınlarının değerleri iş kadınlarının değerlerinden ileri derecede düşük bulunmuştur.

Çalışmamızın sonucunda ev kadınlarının spor için harcadıkları enerji ve MET değerleri yüksek bulunmasına rağmen toplam MET ve enerji indekslerinin düşük olması, günlük yaşamda aktivite düzeylerinin az olduğunu göstermektedir. Bu nedenle ev kadınlarının daha aktif bir yaşam için bilinçlendirilmesi ve daha yoğun spor yapmaları gerektiğini düşünüyoruz. Ancak egzersizden optimal yarar sağlamak ve egzersizin olası risklerinden korunmak için doz-yanıt ilişkisi kişiye özel değerlendirilmeli ve egzersizler uzman denetiminde uygulanmalıdır.

## KAYNAKLAR

1. Aslan Ş. Ve Arkadaşları. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite değerlendirme anketi ve vücut kompozisyonu arasındaki ilişki. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Poster, Antalya, 2002.
2. Demirgüç A. , Arıkan H. Ve Arkadaşları. Fizyoterapi- Rehabilitasyon Dergisi. 1: 42-48, 1995.
3. Erkan N. Yaşam Boyu Spor. Bağırhan Yayınevi Ankara, 2000.
4. Glassberg H., Balady G. Exercise and heart disease in women. Cardiol Rev; 7: 301-308, 1999.
5. Hossack K.F, Bruce R.A. Maximal cardiac function in sedentary normal men and women : Comparison of Age Related Changes. J. Appl. Physiol ; 4: 799-804, 1982.
6. Kalyon T.A. Spor Hekimliği. GATA Basımevi, Ankara, 1995.
7. Karaca A. , Ergen E. , Koruç Z. Fiziksel aktivite değerlendirme anketi (FADA) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 11

(1.2.3.4) : 17-28, 2000

8. Karaca A. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Poster, Antalya, 2002.

9. Onat A., Günşel Ş.A. , Soydan İ., Koylan N., Sansoy V., Tokgözoğlu L. Türk erişkinlerde kalp sağlığının dünü ve bugünü. TEKHARF. 115-120, 1996.

10. Otman S., Kırdı N. Kadınların ev işleri sırasında yaptıkları hareketlerin değerlendirilmesi, Fizyoterapi-Rehabilitasyon Dergisi; 1: 7-12, 1992.

11. Pepe K., Mamak H. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin boş zaman etkinlikleri hakkında görüşleri ve katılım düzeyleri. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Poster , Antalya, 2002.

12. William and Wilkins, American College of Sport Medicine. ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercises Testing and Prescription. 3rd edition, , New York, 1998.