ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SPOR SAĞLIK ve TIP BİLİMLER DERGİSİ

Nisan-Mayıs-Haziran 2012 Sayısı Sayı: 3 / Cilt: 2 Spring April- May- June 2012 Volume:03 Issue:02 Jel Kodu: JEL

www.sstbdergisi.com

TÜRK HALKININ SAĞLIK EGZERSİZ VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ

ÖZET: Bu çalışmanın amacı, Türk toplumunun sağlık egzersiz/ fiziksel aktivite alışkanlıklarını ve bilinçlilik düzeylerini belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda, araştırıcılar tarafından geliştirilen 82 maddelik (31'i kişisel bilgilere, 51'i egzersiz bilinç düzeyine yönelik) bir anket gönüllü kişilere (n=120) uygulanmıştır. Elde edilen verilerin istatistik paket programında betimsel (tanımlayıcı) istatistikleri yapılmış ve buna ek olarak cinsiyete göre kıyaslamalar yapılmıştır. Araştırma sonunda, Türk toplumunun sağlık-egzersiz/fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Sağlık; egzersiz/fiziksel aktivite alışkanlığı; Türk Toplumu

THE HEALTH-EXERCISE/PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF TURKISH PEOPLE

ABSTRACT: The purpose of this study was to determine the health-exercise/physical activity habits and consciousness level of Turkish people. For this purpose, an 82- item questionnaire (31 of these items were related with personal information, 51 of them were related with exercise consciousness levels) developed by researchers was given to the people who volunteers (n=120). The obtained data was analyzed by using the statistical package in order to get descriptive statistics and also comparisons were made in gender. As a result, it was not seen that people exercise/physical activity levels were significantly different in terms of gender.

Keywords: Health; Exercise/physical activity habit; Turkish People