



Volume 8, Issue 5, May 2021, p. 335-344

**Article Information**

***Article Type:*** Research Article

***This article was checked by iThenticate.***

**Article History:**

**Received**  
04/02/2021

**Received in revised  
form**

25/05/2021

**Available online**  
28/05/2021

**INVESTIGATION OF COVID-19 FEAR ACCORDING TO  
PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF DESK WORKERS  
(EXAMPLE FROM ÇANAKKALE ONSEKİZ MART  
UNIVERSITY)**

MASA BAŞI ÇALIŞANLARIN FİZİKSEL AKTİVİTE  
DÜZEYLERİNE GÖRE KOVİD-19 KORKUSUNUN  
İNCELENMESİ  
(ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

**Haşim KATRA<sup>1</sup>**  
**Nimet Haşıl KORKMAZ<sup>2</sup>**

**Abstract**

The aim of this research is “investigation of COVID-19 fear according to physical activity levels of desk workers (Çanakkale Onsekiz Mart University example). With this aim, the study included a total of 149 volunteer desk workers, including 68 men and 81 women with mean age 40.82±8.01 years, employed as administrative personnel in Çanakkale Onsekiz Mart University. The data collection tools in the research used the researcher form prepared with expert opinions, the International Physical Activity Questionnaire-Short Form and the COVID-19 Phobia scale. Data obtained in the research were analyzed with SPSS 20.0 statistical analysis program. As data did not display normal distribution, analyses used nonparametric tests. As the data did not have normal distribution, non-parametric tests were used for analyses. Descriptive statistical analyses were used for data analysis, with the Mann-Whitney U test and Kruskal-Wallis tests used with the aim of determining differences between groups. According to the findings, desk workers had minimally active physical activity levels, had close to moderate levels of COVID-19 fear and had body mass index above 25 kg/m<sup>2</sup>. Variables like physical activity level, body mass index and marital status were not effective on perception of COVID-19 fear. According to the gender variable, women had higher COVID-19 fear compared to men and the

<sup>1</sup>Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ezine Meslek Yüksekokulu,  
[hkatra@comu.edu.tr](mailto:hkatra@comu.edu.tr). ORCID ID: [orcid.org/0000-0002-6271-6114](https://orcid.org/0000-0002-6271-6114)

<sup>2</sup>Prof. Dr. Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi [nhasil@uludag.edu.tr](mailto:nhasil@uludag.edu.tr). ORCID ID:  
[orcid.org/0000-0001-7648-3289](https://orcid.org/0000-0001-7648-3289)

gender variable was identified to affect perception of COVID-19 fear. Additionally, for the body mass index variable, the physical activity levels were statistically significantly different between groups and obese individuals had lower physical activity levels than individuals with normal weight and overweight individuals. In conclusion, physical activity levels did not affect perception of COVID-19 fear and it is thought that desk workers should increase their physical activity levels.

**Key words:** Desk Work, Physical Activity, COVID-19, COVID-19 Fear.

#### Özet

Bu araştırmanın amacı Masa Başlı Çalışanların Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Kovid-19 Korkusunun İncelenmesi (Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Örneği)'dir. Bu amaçla çalışmaya Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi idari personeli olan yaş ortalaması 40,82±8,01 olan 68 erkek ve 81 kadın toplam 149 masa başlı çalışan gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak uzman görüşü alınarak hazırlanan araştırmacı formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (Öztürk,2005) ve Kovid-19 Korkusu ölçeği (Lakidli ve diğeleri,2020) kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 20.0 istatistiksel veri analiz programında analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle analizlerde nonparametrik testler kullanılmıştır. Verilerin analizde tanımlayıcı istatistiksel analizlerle birlikte gruplar arasındaki farkları belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis Testleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre masa başlı çalışanların minimal aktif fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu, kovid-19 korkusu düzeylerinin orta düzeye yakın ve beden kitle indekslerinin ise 25 kg/m<sup>2</sup> üzerinde olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi, beden kitle indeksi ve medeni durum gibi değişkenlerin kovid-19 korkusu algısı üzerine etkisi olmadığı, cinsiyet değişkenine göre kadınların erkeklere göre kovid-19 korkusunun yüksek olduğu ve cinsiyet değişkeninin kovid-19 korkusu algısında etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte beden kitle indeksi değişkeninde gruplar arasında fiziksel aktivite düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve obez bireylerin normal, aşırı kilolu bireylere göre fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak fiziksel aktivite düzeyinin kovid-19 korkusu algısında etkisi olmadığı, masa başlı çalışanların fiziksel aktivite düzeylerini arttırması gerektiği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Masa başlı, Fiziksel Aktivite, Kovid-19, Kovid-19 Korkusu.

## GİRİŞ

Kovid-19 pandemisi 31 Aralık 2019 tarihinde Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmış ve bu durum Dünya'da bir kargaşanın ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Cruz ve Diğeri,2020). Türkiye'de dahil olmak üzere Dünya'da birçok ülkede Kovid-19 salgını sebebiyle insanların çoğu hayatını kaybetmiştir. Türkiye'de 12 Nisan 2021 tarihi itibarıyla 3.849.011 kişi Kovid-19 tanısı almış, 33.939 kişi ise hayatını kaybetmiştir (World Health Organization,2021). Yine Dünya Sağlık Örgütü resmi internet sitesinde yayınlanan 12-04-2021 tarihi itibarıyla küresel olarak toplam 135.646.617 kişinin kovid-19 tanısı aldığı ve 2.930.732 kişinin hayatını kaybettiği belirtilmiştir. Kovid-19 pandemisi sürecinde toplumlar bir çok çözüm yolu üretmeye çalışmış, maske, mesafe, hijyen kuralları, gündelik hayattaki kısıtlamalar bunların birkaç örneği olarak karşımıza çıkmıştır.

Korku, koronavirüs-19 hastalığı (COVID-19) gibi yakın tehditlere karşı merkezi bir duygusal tepkidir (Alyami vd.,2020). Bir pandemi sırasında korku, kaygı hatta paronaya çoğalabilir (Freckelton,2020). Dünya çapında Kovid-19'un ortaya çıkması bireyler üzerinde korku ve endişeye yol açmıştır (Martinez-Lorca vd.,2020). Kovid-19 fiziksel sağlıkla birlikte psikolojik sağlık üzerinde de etkiye sahip olmuştur (Lakidli vd.,2020). Kovid-19 sürecinde gündelik hayatta ciddi kısıtlamalar olmuş, durumun belirsizliğiyle birlikte birçok mental sorun ortaya çıkmıştır. Aslan (2020) koronavirüsün bilinmezleriyle yeni süreçler ve risklerin oluştuğunu belirtmiştir. Gencer (2020) vaka oranlarının ve bununla birlikte ölüm oranlarında artışın, basında çıkan haberler gibi durumların insanları kaygılandırıldığını belirtmiş, bazı bireylerde bu durumun kaygıyı aşarak korkuya dönüşebildiğini bildirmiştir. Pandemi sürecindeki belirsizlik, hastalık ve tedavi yöntemleri hakkındaki yeterli düzeyde bilgiye sahip olunmaması, sosyokültürel aktivitelerin belirsiz süreli dondurulması, karantina uygulamaları gibi durumların ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Böyle bir durumun fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak olumsuz etkileri olabilecektir (Aykut ve Aykur, 2020). Özellikle bu süreçte çalışan bireylerin Kovid-19 korku düzeylerinin belirlenmesi ve bu durumun raporlaştırılması gerektiği düşünülebilir.

Hareketsiz yaşantı tarzı günümüzün en büyük sorunlarından birisidir. Özellikle Kovid-19 pandemisi sürecinde hareketli yaşam tarzı kısıtlanmış bu durumun fiziksel aktivite oranlarında azalmaya sebep olma ihtimalini ortaya çıkarmıştır. Özgür ve Bayraktar (2020) koronavirüs hastalığına karşı önlemlerinin artmasının sedanter bir yaşam tarzını zorunlu hale getirdiğini belirtmiştir. Ercan ve Keklice (2020) üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdikleri bir çalışmada Kovid-19 pandemisi sürecince öğrencilerin ciddi oranda fiziksel inaktivite oranlarında artış olduğunu belirtmiştir. Fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik etkileri üzerine çalışmalar mevcuttur. Canan ve Ataoğlu (2010) gerçekleştirdikleri bir çalışmada düzenli spor yapmanın depresyon, ankisiyete ve problem çözme üzerine olumlu etkisi olduğunu belirtmiştir. Patil (2016) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada spor yapan ve yapmayanlar arasında ruhsal dayanıklılıkta anlamlı bir fark olduğunu rapor etmiştir. Mevcut süreç içerisinde masa başı çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinin ve bu çerçevede önerilerin ortaya konması önem arz etmektedir.

Kovid-19 süreci içerisinde masa başı çalışanlarının birçok alanda devam eden kısıtlamalarla birlikte fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi ve bununla birlikte bu süreçte Kovid-19 korku düzeylerinin tespit edilmesi, değişkenler arasındaki farkın ortaya konması önemlidir. Bu neden bu araştırmanın amacı masa başı çalışanların fiziksel aktivite düzeyini ve kovid-19 korkusunu belirleyerek gruplar arasındaki farkı ortaya koymaktır.

## YÖNTEM

Çalışmaya Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde idari işlerde çalışan yaş ortalaması  $40,82 \pm 8,01$  olan 68 erkek ve 81 kadın toplam 149 masa başı çalışan gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma tarama tipi ve ilişkisel tarama tipi araştırmaya uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri 11-02-2021 ve 11-03-2021 tarihinde online form aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma verileri SPSS 20.0 istatistiksel veri analiz programında analiz edilmiş olup, verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle (Tablo.2) nonparametrik testler kullanılmıştır. Çalışmada tanımlayıcı istatistiklerle birlikte gruplar arasındaki farkı belirlemek amacıyla Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testleri kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine dair bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından uzman görüşü alınarak hazırlanan form, fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Uluslararası Fiziksel Aktivite Kısa Formu (Öztürk,2005), Kovid-19

Korkularını belirlemek amacıyla Kovid-19 Korkusu ölçeği (Lakidli ve Diğerleri,2020) kullanılmıştır.

**Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ( Kısa Form):** Öztürk ( 2005) tarafından geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ile (Kısa Form) son 7 gün içerisinde; Şiddetli fiziksel aktivite (futbol, basketbol, aerobik, hızlı bisiklet çevirme, ağırlık kaldırma, yük taşıma vb.) süresi (dk), Orta dereceli fiziksel aktivite (hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling, masa tenisi vb.) süresi (dk), Yürüme ve bir günlük oturma süreleri (dk) sorgulanacaktır.

Yürüme skoru (MET-dk/hf) =3.3 \*yürüme süresi\* yürüme günü

Orta şiddetli aktivite skoru (MET-dk/hf) = 4.0\* orta şiddetli aktivite süresi \* orta şiddetli aktivite günü

Şiddetli aktivite skoru (MET-dk/hf) = 8.0 \* şiddetli aktivite süresi \* şiddetli aktivite günü

Toplam Fiziksel Aktivite skoru (MET-dk/hf) =Yürüme + Orta şiddetli aktivite + Şiddetli aktivite skorları. (Öztürk,2005)

**Kovid 19 Korkusu Ölçeği:** Bireylerin Kovid-19 kaynaklı korku düzeylerinin ölçülmesi için Ahorsu ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması Lakidli ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilmiş ölçeğin iç tutarlılığı 0,86 ve test tekrar test güvenilirliği 0,86 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan yüksek puan, Kovid-19 korkusunun yüksek olduğunu göstermektedir. Çalışmamızda ise ölçeğin Cronbach Alpha kat sayısı 0,91 olarak belirlenmiştir.

**Beden Kitle İndeksi Hesaplaması:** Boy uzunluğunun karesi alındıktan sonra vücut ağırlığına bölünmesi ile tüm katılımcıların BKI değerleri elde edilmiştir (BKİ= Vücut Ağırlığı (kg) / Boy<sup>2</sup>(m). Sınıflandırma kriterlerine uygun olarak BKI değerleri üç kategoriye ayrılmıştır. Bunlar; normal kilolu (<25), aşırı kilolu (25-30), obez (>30) şeklinde sınıflandırılmıştır (Sevimli,2008).

## BULGULAR VE YORUMLAR

Aşağıda katılımcıların demografik özellikleri, katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtların normallik test sonuçları ve değişkenlere dair bulgular yer almaktadır.

**Tablo 1.** Masa başı Çalışanların Demografik Özellikleri

		n	%
Cinsiyet	Erkek	68	45,6
	Kadın	81	54,4
Medeni Durum	Evli	115	77,2
	Bekar	34	22,2
		$\bar{X}$	SS
Yaş		40,82	8,01

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde çalışan masa başı çalışanların demografik değişkenlerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tanımlayıcı istatistiksel sonuçlar Tablo 1'de gösterilmiştir. Buna göre 68'i erkek (%45,6), 81'i kadındır (%54,4). Masa başı çalışanların 115'i evli (%72,2), 34'ü bekar (%22,2) ve yaş ortalaması 40,82±8,01'dir.

**Tablo 2.** Ölçeklere Dair Normallik ( Kolmogorov-Smirnov ) Testi

	İstatistik	df	p
Fiziksel Aktivite Puanı	,183	129	,000
Kovid-19 Korkusu	,141	129	,000

Çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu ve Kovid-19 Korkusu Ölçeğinin normallik (Kolmogorov-Smirnov) test sonucu Tablo 2'de gösterilmiştir. Buna göre anket ve ölçekten alınan puanların normal dağılım göstermemesi ( $p < 0,05$ ) sebebiyle araştırmada nonparametrik testler kullanılmıştır.

**Tablo 3.** Masa başı Çalışanların Fiziksel Aktivite Puanları ve Kovid-19 Korkusu Puan ortalaması

	n	$\bar{X}$	SS
Fiziksel Aktivite Toplam Puanı	149	1366,75	1521,71
Kovid-19 Korkusu Puanı	149	18,45	6,75
Beden Kitle İndeksi	149	25,64	3,69

Masa başı çalışanlarının fiziksel aktivite, kovid-19 korkusu ve beden kitle indeksi puan ortalamaları Tablo 3'te gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların fiziksel aktivite puan ortalamaları  $1429,61 \pm 1589,12$ , kovid-19 korkusu puan ortalamaları  $18,44 \pm 6,82$  ve beden kitle indeksi puan ortalamaları  $25,88 \pm 3,87$ 'dir.

**Tablo 4.** Masa başı Çalışanların Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Kovid-19 Korkusu Arasındaki Fark (Kruskal-Wallis Testi)

	Fiziksel Aktivite Düzeyleri	n	Sıra Ortalaması	sd	$X^2$	P
Kovid-19 Korkusu	İnaktif	62	75,43	2	0,866	0,649
	Minimal Aktif	66	72,29			
	Çok aktif	21	82,26			

Masa başı çalışanların fiziksel aktivite düzeylerine göre kovid-19 korkusu puanları arasında ki farkı belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal-Wallis testi analizi sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir. Buna göre masa başı çalışanların fiziksel aktivite düzeylerine göre kovid-19 korkusu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 5.** Masa başı Çalışanların Beden Kitle İndekslerine Göre Kovid-19 Korkusu ve Fiziksel Aktivite Puanları Arasındaki Fark (Kruskal-Wallis Testi)

	BKI	n	Sıra Ortalaması	sd	$X^2$	P	Anlamlı Fark
Kovid-19 Korkusu	Normal	69	77,37	2	2,766	0,251	
	Aşırı Kilolu	55	67,95				
	Obez	25	83,96				
Fiziksel Aktivite Toplam Puanı	Normal	69	69,30	2	7,375	0,025	Aşırı Kilolu-Obez
	Aşırı Kilolu	55	86,37				
	Obez	25	65,70				

Masa başı çalışanlar BKİ değerlerine göre kovid-19 korkusu ve fiziksel aktivite puanları arasında farkı belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal-Wallis testi analizi sonuçları tablo 5'te gösterilmiştir. Buna göre masa başı çalışanların BKİ değerlerine göre kovid-19 korkusu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ( $p > 0,05$ ). Masa başı çalışanların BKİ gruplarına göre fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ( $p < 0,05$ ). Gruplar arasında farklılığı belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonucuna göre farklılık aşırı kilolu ve obez grup arasında olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 6.** Masa Başı Çalışanların Cinsiyet Değişkeni ve Medeni Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Puanları ve Kovid-19 Korkusu Puanları Arasındaki Fark (Mann-Whitney U)

	Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Fiziksel Aktivite Toplam Puanı	Erkek	68	73,28	4983	2637,00	-,446	,656
	Kadın	81	76,44	6192			

Kovid-19 Korkusu Puanı	Erkek	68	61,68	4194	1848,00	-3,462	0,001
	Kadın	81	86,19	6981			
Fiziksel Aktivite Toplam Puanı	Medeni Durum						
	Evli	115	75,87	8724,50	1855,50	-,450	0,653
Kovid-19 Korkusu Puanı	Bekar	34	72,07	2450,50	1866,00	-,404	0,686
	Evli	115	75,77	8714			
	Bekar	34	72,38	2461			

Masa başı çalışanların cinsiyet ve medeni durumlarına göre fiziksel aktivite puanı ve kovid-19 korkusu puanları arasındaki farkı ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen Mann-Whitney U testi sonucuna göre tablo 6'da gösterilmiştir. Masa başı çalışanların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ( $U=2637$ ,  $p>0,05$ ). Masa başı çalışanların cinsiyet değişkenine göre kovid-19 korkusunda istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ( $U=1848$ ,  $p<0,05$ ). Buna göre kadın katılımcıların sıra ortalaması (Sıra Ort=86,19) erkek katılımcılara göre (Sıra Ort=61,68) daha yüksektir. Masa başı çalışanların medeni durumlarına göre fiziksel aktivite puanları arasında anlamlı fark yoktur ( $U=1855,50$ ,  $p>0,05$ ). Masa başı çalışanların medeni durumlarına göre kovid-19 korkusu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ( $U=1866$ ,  $p>0,05$ ).

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma masa başı çalışanların fiziksel aktivite düzeylerine göre kovid-19 korkusunu belirlemek, farklı değişkenler arasındaki ilişki ve farkları ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Evren ve örnekleme Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde idari işlerde çalışan masa başı çalışanların oluşturan çalışma 11-02-2021 ve 11-03-2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda masa başı çalışanların fiziksel aktivite ve kovid-19 korkusu puan ortalamaları incelendiğinde minimal düzeyde aktif fiziksel aktivite düzeyine ve orta düzeye yakın kovid-19 korkusuna sahip oldukları belirlenmiştir. Bununla birlikte masa başı çalışanların beden kitle indeksi  $25 \text{ kg/m}^2$  üzerinde olduğu ve aşırı kilolu grubu temsil ettikleri tespit edilmiştir. Masa başı çalışanların hareketsiz yaşam tarzı sebebiyle fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olmamasına ve bu durumun beden kitle indekslerinin yüksek olmasına sebep olduğu düşünülmektedir. Kovid-19 korku algılarının orta düzeye yakın olması katılımcıların çalışanlardan oluşmasından ve kovid-19 virüsüne yakalanma ihtimalleri olmasının bir sebebi olarak yorumlanabilir. Duman (2020) Üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği çalışmada katılımcıların orta düzeyde kovid-19 korkusuna sahip olduklarını belirtmiştir. Arıkan, Gökhan ve İnce (2021) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrenci adayları üzerine gerçekleştirdikleri bir çalışmada katılımcıların düşük düzeyde kovid-19 korkusu algısına sahip olduklarını belirtmiştir. Literatür incelendiğinde farklı örneklerde yapılan çalışmalarda çalışmamız elde edilen sonuçları destekleyen ve farklı bulgular rapor edilen çalışmalar olduğu görülmektedir. Bunun sebebi olarak masa başı çalışanların aktif iş hayatlarının devam etmesi olduğu düşünülmektedir. Erdoğan ve Güvenç (2018) çalışmasında masa başı çalışanların yetersiz fiziksel aktiviteye sahip olduklarını belirtmiştir. Erdoğan, Certel ve Güvenç (2011) masa başı çalışanlar üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğunu ve beden kitle indeksleri bakımından %58'nin normal düzeyde olduğunu belirtmiştir. Literatür incelendiğinde benzer örneklerde fiziksel aktivite düzeyleri bulgularıyla çalışmamızdaki bulgular arasında farklar olduğu söylenebilir. Masa başı çalışanların beden kitle indeksi bulgularıyla literatür arasında farklar olduğu görülmektedir. Bunun nedeni olarak kovid-19 pandemi sürecinin birçok alanda

hayatımızı kısıtlaması ve günlük alışkanlıkların değişmesinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Yapılan analizler sonucunda masa başı çalışanların fiziksel aktivite düzeylerine göre covid-19 korkusu puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmemiştir. Bununla birlikte Tablo 4 incelendiğinde masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi bakımından inaktif olan bireylerin covid-19 korkusunun, minimal aktif fiziksel aktivite ve çok aktif fiziksel aktiviteye sahip olan bireylerden kısmen yüksektir. Bu durumda fiziksel aktivite düzeyi covid-19 korkusunu etkileyen bir değişken değildir. Masa başı çalışanların beden kitle indeksi değerlerine göre covid-19 korkusu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmemiştir. Tablo 5 incelendiğinde obez bireylerin covid-19 korkusunun normal ve aşırı kilolu bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir. Beden kitle indeksi masa başı çalışanlarda covid-19 korkusu üzerine etkisi olan bir değişken olmadığı söylenebilir.

Yapılan analiz sonucunda masa başı çalışanların beden kitle indeksi değerlerine göre fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Tablo 5 incelendiğinde masa başı çalışanlarda obez bireylerin normal ve aşırı kilolu bireylere göre fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Gruplar arasındaki fark incelendiğinde farklılığın aşırı kilolu ve obez bireyler arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu durum özellikle masa başı çalışanların hareketsiz yaşantı tarzından kaynaklı olan bir sorun olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir. Erdoğan, Çertel ve Güvenç (2011) masa başı çalışanlar üzerine gerçekleştirdikleri bir çalışmada masa başı çalışanların fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz olduğu, ancak bunun BKI'ne göre sınıflandırılmış obeziteyle ilişkisi olmadığını belirtmiştir. Vural, Eler ve Güzel (2010) masa başı çalışanları üzerine gerçekleştirdikleri bir çalışmada katılımcıların beden kitle indeksi 25 kg/m<sup>2</sup> ve üstü olan bireylerin 25 kg/m<sup>2</sup> altında olan bireylere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yeterli olduğunu belirtmiştir. Kilpelainen ve diğerleri (2006) gerçekleştirdikleri bir çalışmada Beden kitle indeksi 20'nin altında olanların düşük, orta ve şiddetli boş zaman fiziksel aktivite eşit olarak dağıldığını, ancak beden kitle indeksi 27,5 üzerinde olanların yarısı düşük fiziksel aktivite kategorisinde olduğu ve %20,4'ünün şiddetli fiziksel aktiviteye sahip olduğunu belirtmiştir. Literatür incelendiğinde çalışmamızda beden kitle indeksi ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiye dair bulguları destekler nitelikte çalışmalar olmakla birlikte farklı bulguları ortaya koyan çalışmalar olduğu görülmektedir. Masa başı çalışanlarda beden kitle indeksinin fiziksel aktivite katılımında etkisi olan bir değişken olduğu söylenebilir.

Yapılan analiz sonucunda masa başı çalışanların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Tablo 6 incelendiğinde kadınların fiziksel aktivitelerinin erkeklere göre kısmen yüksek olduğu söylenebilir. Erdoğan ve Güvenç (2018) gerçekleştirdikleri bir çalışmada masa başı çalışanlarda erkeklerin kadınlara göre fiziksel aktivite puanlarının yüksek olduğunu belirtmiştir. Vatansever ve Gezen (2019) engelsiz yaşam özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi çalışanları üzerine gerçekleştirdikleri bir çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite puanları arasında anlamlı fark olduğunu ve erkeklerin fiziksel aktivite düzeyinin kadınlardan yüksek olduğunu belirtmiştir. Kırbaş (2020) Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü personeli üzerine gerçekleştirdiği çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı fark olmadığını belirtmiştir. Literatür incelendiğinde çalışmamızda cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi bulgularını destekler nitelikte çalışmalar olmakla birlikte farklı bulguların rapor edildiği görülmektedir. Cinsiyet değişkeninin fiziksel aktivite düzeyine etkisi olmadığı söylenebilir. Bunun nedeni olarak covid-19 sürecinde toplum geneline

kapsayan kısıtlamaların olması ve genel hayattaki değişikliklerden kaynaklandığı düşünülebilir.

Yapılan analiz sonucunda masa başı çalışanların medeni durumlarına göre fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmemiştir. Tablo 6 incelendiğinde evli bireylerin fiziksel aktivite sıra ortalaması puanlarının bekar bireylere göre kısmen yüksek olduğu söylenebilir. Masa başı çalışanlarda medeni durum değişkeninin fiziksel aktivite puanlarını etkilemediği söylenebilir. Kırbaş (2020) gerçekleştirdiği çalışmasında katılımcıların medeni durum değişkenlerine göre fiziksel aktivite puanlarında anlamlı fark olmadığını belirtmiştir. Tınazcı ve Aydoğan (2016) Üniversite personeli üzerine gerçekleştirdikleri bir çalışmada katılımcılar arasında evli olanların bekar olanlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğunu ve bunun sebebi olarak evli olan bireyler gibi düzenli ve planlı bir hayatlarının olmamasının bekar bireylerde fiziksel aktiviteye katılımı engelleyebileceğini belirtmiştir. Literatür incelendiğinde araştırmamızı destekler nitelik bulgular olmakla birlikte farklı bulguların olduğu görülmektedir. Bunun sebebi olarak katılımcıların medeni durum sayıları arasında farkın fazla olması etkili olabilir. Medeni durum değişkenine göre farklıların tespit edileceği çalışmalarda birbirine yakın sayıların yakalanması önerilebilir.

Masa baş çalışanların cinsiyet değişkenine göre covid-19 korkusu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Tablo 6 incelendiğinde kadınların sıra ortalaması erkeklere göre daha yüksektir. Arıkan, Gökhan ve İnce (2021) gerçekleştirdikleri bir çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre covid-19 korkularında anlamlı fark olmadığını belirtmiştir. Gencer (2020) çalışmasında katılımcıların cinsiyet değişkenine göre covid-19 korkularında anlamlı fark olduğunu ve kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre covid-19 korkularının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Literatür incelendiğinde çalışmamıza benzer ve farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Kadınların erkeklere göre covid-19 korku algılarının yüksek olmasının zihinsel olarak pandemi sürecinden daha fazla olumsuz yönde etkilendiği şeklinde yorumlanabilir. Cinsiyet değişkeninin covid-19 korkusu algısında etkisi olduğu düşünülmektedir.

Masa başı çalışanların medeni durumlarına göre covid-19 korkusu puanları arasında anlamlı fark belirlenmemiştir. Tablo 6 incelendiğinde evli bireylerin covid-19 korkusu sıra ortalaması puanı bekar bireylere göre kısmen yüksek olduğu söylenebilir. Gencer (2020) çalışmasında bekar bireylerin dul ve evli bireylere göre covid-19 korkularının daha yüksek olduğunu belirtmiş ve gruplar arasında anlamlı fark olduğu sonucunu rapor etmiş, bu durumun bekar bireylerin genç olması durumundan kaynaklandığını belirtmiştir. Çalışmamızda medeni durum değişkeninin covid-19 korkusu algısında etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Bu durumun masa başı çalışanların medeni durum değişken sayıları arasındaki farktan kaynaklandığı, ileriki araştırmalarda medeni durum değişkenin dahil edileceği durumlarda sayıların birbirine yakın olması gerektiği önerilebilir.

Sonuç olarak masa başı çalışanların fiziksel aktivite düzeylerinin minimal aktif düzeyde olduğu, covid-19 korkularının orta düzeye yakın olduğu, bununla birlikte fiziksel aktivite düzeylerinin covid-19 korkusu üzerinde etkisi olmadığı söylenebilir. Masa başı çalışanların beden kitle indeksleri ortalaması aşırı kilolu sınıftadır. Bu durumun minimal aktif fiziksel aktivite düzeyine sahip masa başı çalışanların fiziksel aktivite düzeylerini arttırmaları gerektiğini ortaya koymaktadır. Cinsiyet ve medeni durum değişkenleri fiziksel aktivite puanı üzerine etkisi olmadığı, cinsiyet değişkeninin covid-19 korkusunda etkisi olduğu görülmektedir. Özellikle kadın bireylerin covid-19 sürecinden zihinsel olarak daha



fazla etkilendiği düşünülmektedir. Beden kitle indeksi, medeni durum değişkenlerinin covid-19 korkusu üzerine etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır.

Toplumları derinden etkileyen covid-19 pandemi sürecinde bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini ve zihinsel sağlık durumlarının belirlenerek sonuçların ortaya konması, benzer çalışmanın farklı örneklerde gerçekleştirilmesi gerektiği önerilebilir.

### KAYNAKÇA

- Ahorsu, D. K., Lin, C-Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *International journal of mental health and addiction*, doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8
- Alyami, M., Henning, M., Krägeloh, C.U & Alyami, H. (2020). Psychometric Evaluation of The Arabic Version of The Fear of COVID-19 Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-14.
- Arıkan, G., Gökhan, İ, & İnce, U. (2021). Pandemi Sürecinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrenci Adaylarının Covid-19 Korku Düzeylerinin İncelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı 1
- Aslan, R. (2020). Covid-19 Tam Tanımlanamamış Risk. *Ayrıntı Dergisi*, Cilt 8, Sayı 91.
- Aykut, S. & Aykut, S. S. (2020). Kovid-19 Pandemisi ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Temelinde Sosyal Hizmetin Önemi. *Toplumsal Politika Dergisi*, Cilt: 1, Sayı: 1, ss. 56-66.
- Canan, F. & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi\*. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 11:38-43
- Cruz, M. P., Santos, E., Cervantes, M. A. V. & Juarez, M. L. (2020). COVID-19, una emergencia de salud pública mundial. *Rev Clin Esp*. 221(1):55-61.
- Duman, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Covid-19 Korkusu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük. *TJSS The Journal of Social Science Year:4, Volume:4, Number:8*
- Ercan, Ş & Keklicek, H. (2020). COVID-19 Pandemisi Nedeniyle Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Değişimin İncelenmesi. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*; 5(2): 69-74
- Erdoğan, M. & Güvenç, A. (2018). Üniversite Hastanesi Masa Başı Çalışanlarında Kardiyovasküler Hastalık Riski ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Cinsiyete Göre İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*. VIII/2 353-364
- Erdoğan, M., Certel, Z. & Güvenç, A. (2011). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi: Obezite ve Diğer Özelliklere Göre İncelenmesi (Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Örneği). *Spor Hekimliği Dergisi*. Cilt:46, S.97-107
- Freckelton, L. (2020). COVID-19: Fear, quackery, false representations and the law. *International Journal of Law and Psychiatry*. 72, 101611
- Gencer, N. (2020). Pandemi Sürecinde Bireylerin Koronavirüs (Kovid-19) Korkusu: Çorum Örneği. *USBAD Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi* 2(4), 1153-1173.
- Kilpelainen, M., Terho, E. O., Helenius, H. & Koskenvuo, M. (2006). Body mass index and physical activity in relation to asthma and atopic diseases in young adults. *Respiratory Medicine*. 100, 1518-1525
- Kırbaş, Ş. (2020). Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3), 213-224

- Ladiklii N., Bahadır, E., Yumuşak, F. N., Akkuzu, H., Karaman, G. & Türkkan.Z.(2020). Kovid-19 Korkusu Ölçeği'nin Türkçe Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *International Journal of Social Science*, Vol.3 Issue 2. Pages 71-80.
- Martínez-Lorca, M., Martínez-Lorca, A., Criado-Álvarez, J. J. & Armesilla, M. D. C. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Validation in Spanish university students. *Psychiatry Research*, 293.
- Öztürk, O & Bayraktar,D. (2020). Pandemilerin Şafağında: COVID-19 ve Fiziksel İnaktivite. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2): 143-146
- Öztürk M. (2005) Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Patil, S.S. (2016). A comparative analysis of mental toughness in different level sportsmen Sukashant *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(2): 248-250
- Sevimli, D. (2008). Erişkinlerde Fiziksel Aktivite - Beden Kitle İndeksi İlişkisinin Araştırılması. *TAF Prev Med Bull*, 7(6):523-528
- Tinazci, C. & Aydoğan, A. (2016). Investigation of the relationship between physical activity level and quality of life of university personnel. *International Journal of Innovative Research in Education*, 3(4), 174-184.
- Vatansever, Ş. & Gezen, M. (2019). Engelsiz Yaşam Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Çalışanlarının Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uls Spor Egz & Ant Bil Derg*, Cilt 5, Sayı 4, 251-259
- Vural, Ö., Eler, S. & Güzel, N. A. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VIII (2) 69-75
- World Health Organization. (2021). <https://covid19.who.int/> (Erişim tarihi: 12.04.2021)
- World Health Organization. (2021). <https://covid19.who.int/region/euro/country/tr> (Erişim tarihi: 12.04.2021)