T.C
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE İNAKTİVİTE DURUMLARININ YAŞA VE CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİ

İrem YAMAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

Prof. Dr. Mehmet KILIÇ

KONYA - 2021

ÖNSÖZ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım bu çalışmada, tez konusunun bulunma aşamasından tezi bitirme aşamasına kadar yanımda olan, beni destekleyen, önerilerde bulunan danışmanım Sn. Prof. Dr. Mehmet KILIÇ'a,

Öğretim hayatım boyunca desteğini hissettiğim, en ufak derdimi paylaşabildiğim öğretmenim Sn. Doç. Dr. Ayda Karaca'ya,

İhtiyaç duyduğum her zaman yanımda bulunan arkadaşım Alper ÖZKAN'a,

Hayatımın her evresinde bana güvenen, maddi ve manevi desteklerini hiç esirgemeyen aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İrem YAMAN

2021-Konya

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ ..... **i**
SİMGELER ve KISALTMALAR ..... **iii**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **iv**
ÖZET ..... **vi**
SUMMARY ..... **vii**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Fiziksel Aktivite 2
1.1.1 İnaktivite 3
1.1.2 Fiziksel Aktivite Türleri 5
1.1.4 Fiziksel Aktivitede Uygunluğun Belirlenmesi 9
1.1.4.Fiziksel Aktivite Bileşenleri 10
1.1.8. Ülkemizde ve Dünyada Fiziksel Aktivite 17
1.1.9. Fiziksel Aktivite Teori ve Modelleri 18
1.1.10. Üniversite Öğrencileri ve Fiziksel Aktivite 22
2. GEREÇ VE YÖNTEM **27**
2.1. Araştırmanın Tipi 27
2.2. Araştırmanın evreni ve örneklemi 27
2.3. Veri Toplama Araçları 28
2.3.1. Demografik Bilgi Formu 28
2.3.2. Uluslararası fiziksel aktivite anketi kısa formu 28
2.4. Verilerin Analizi 29
3. BULGULAR **31**
4. TARTIŞMA **39**
5. SONUÇ VE ÖNERİLER **46**
6. KAYNAKÇA **49**
7. EKLER **53**
EK-A ETİK KURUL ONAYI **53**
EK-B IPAQ KISA FORMU **54**
8. TURNİTİN RAPORU **55**
9. ÖZGEÇMİŞ **56**

SİMGELER ve KISALTMALAR

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

WHO: World Health Organization

IPAQ: International Physical Activity Questionnaire

UFAA: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.1. DSÖ Yaş gruplarına göre fiziksel aktivite önerileri 13
Tablo 1.2. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması Cinsiyete Göre Aktivite Düzeyleri ve Yüzdeleri 17
Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri..... 31
Tablo 3.2. IPAQ kısa formdan elde edilen fiziksel aktivite düzeyleri 31
Tablo 3.3. Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımları..... 32
Tablo 3.4 IPAQ Kısa Formunun Cinsiyete Göre Karşılaştırılması 32
Tablo 3.5 IPAQ Kısa Formunun Yaşa Göre Karşılaştırılması..... 33
Tablo 3.6 IPAQ Kısa Formunun Fakülteye Göre Karşılaştırılması..... 34
Tablo 3.7 IPAQ Kısa Formunun Sınıfa Göre Karşılaştırılması 35
Tablo 3.8 Fiziksel aktivite düzeyleri ve sosyo-demografik özellikler arasındaki çapraz tablo 36
Tablo 3.9. Fakülte-Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Katılımları 38

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1. Tercihe Göre Fiziksel Aktivite Yüzdeleri 5
Şekil 1.2. Fiziksel aktivite, uygunluk ve sağlık arasındaki ilişkiler modeli 8
Şekil 1.3. Fiziksel aktivitenin beş alanı 10
Şekil 1.4. Aktivite Piramidi 13
Şekil 1.5 Karşılıklı Belirleyicilik 19
Şekil 1.6 Fiziksel Aktivite Ve Yaş 24

ÖZET

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve İnaktivite Durumlarının Yaşa ve Cinsiyete Göre İncelenmesi

İrem YAMAN
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA-2021

Bu çalışmanın amacı farklı fakültelerde eğitim gören üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Çalışma fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ve etkileyen değişkenlerin ortaya konması ile mevcut duruma yönelik önerilerin ortaya konmasını amaçlamıştır.

Bu çalışmada öğrencilere ait demografik bilgi formu ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi için Öztürk (2005) tarafından uyarlanan "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form" kullanılmıştır. Araştırmaya 2019-2020 eğitim-öğretim döneminde Selçuk Üniversitesinde eğitim gören toplam 362 ($N_{kadın}$: 156, N_{erkek}:206) öğrenci çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Analizinde ise betimleyici istatistiki değerleirn hesaplanması sonrasında normallik analizine tabii tutulmuştur. Çalışmada parametrik olmayan testlerden İkili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U Testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis Varyans Analizi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Çalışmanın sonucunda cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyinin erkek öğrencilerde daha fazlayken yürüme puanlarının kadın öğrenciler lehine yüksek olduğu; yaşa ve sınıfa göre değerlendirmelerde üniversiteye yeni başlayan gruplar ve yaşların daha düşük yürüme fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları; fakülteye göre hukuk fakültesi ve İİBF'sine göre güzel sanatlar fakültesi ve turizm fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu, sonuçlarına ulaşılmıştır. Buna göre çapraz tablo ve karşılaştırma testlerinden çıkan sonuçların yorumlanması ve tartışılmasında ilgili literatür ile uyuşmalar gözlenmiş, değişkenlerin mevcut örneklem bazında yol gösterici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın ışığında kampüs ortak kullanım alanlarının düzenlenmesi ve öğrencilere yönelik geliştirilebilir olanaklar önerilerde sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Aktivite Düzeyi, Fiziksel Aktivite, Üniversite öğrencisi

SUMMARY

REPUBLIC of TURKEY
SELCUK UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES INSTITUTE

Investigation Of The Physical Activity And Inactivity Status Of University Students By Age And Gender

İrem YAMAN
Department of Physical Education and Sports
MASTER THESIS / KONYA-2020

The aim of this study is to examine the physical activity levels of university students studying in different faculties according to various variables. The study aimed to determine the levels of physical activity and to reveal the variables that affect it, and to put forward recommendations for the current situation.

In this study, the "International Physical Activity Questionnaire-Short Form" adapted by Öztürk (2005) was used to determine the students' demographic information form and physical activity levels. A total of 362 (N_{woman}: 156, N_{man}: 206) students studying at Selcuk University in the 2019-2020 academic year participated in the study voluntarily. In the analysis of the study, it was subjected to normality analysis after the descriptive statistical values were calculated. The Mann-Whitney U Test for paired comparisons and Kruskal-Wallis Variance Analysis for multiple comparisons were used in the study. The significance level was taken as 0.05 in the study.

As a result of the study, it was found that physical activity level by gender was higher for male students, while walking scores were higher in favor of female students; According to the evaluations according to age and class, it is observed that the groups who have just started university and the ages have lower walking physical activity level; According to the faculty, the physical activity levels of the students of the faculty of fine arts and the faculty of tourism are higher than the faculty of law and FEAS. Accordingly, in the interpretation and discussion of the results obtained from the cross table and comparison tests, agreement with the relevant literature was observed, and it was concluded that the variables were guiding on the basis of the present sample. In the light of the study, the arrangement of the campus common areas and improvable possibilities for the students were presented.

Keywords: Activity Level, Physical Activity, University Student,

1. GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre her yıl fiziksel aktivite yetersizliği nedeniyle yaşanan ölümlere bağlı olarak inaktivite genel bir sağlık problemi olarak kabul edilmiştir. Günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi 2014). İnsanlık tarihi boyunca fiziksel aktivite ile içi içe olagelmiştir. Avcı-toplayıcı yaşam tarzı fiziksel aktiviteyi bir zorunluluk olarak karşımıza çıkarmaktadır. Hayvan sürülerini takip eden, zorlu konumdaki yiyeceklere ulaşmak için sürekli efor sarf eden insanoğlu binyıllar boyunca bu yaşam tarzını sürdürmüştür. Çetin doğa koşulları, doğal kaynakların ulaşılmazlığı ve azlığı çeşitli fiziksel aktivitelerle sonuçlanmaktaydı. Eğlence ve boş zamanlarını da bu çerçevede şekillendiren insanoğlu, önce tarımsal ve yerleşik hayata geçme, sonrasında iş ve işçi kavramlarının ortaya çıkması ile fiziksel aktiviteden giderek uzaklaşmaya başladı. En nihayetinde teknoloji devrimi ile birlikte en basit fiziksel aktivitelerini bile makineler devrederek fiziksel aktiviteyi özel alanlara taşımış oldu. Bu fiziksel aktiviteden yoksun yaşamın elbette bazı bedelleri oldu. Daha önce görülmeyen ya da nadir görülen rahatsızlıklar yaşamın bir parçası haline geldi. Çözümü uzaklarda aramaya devam eden insanoğlu; hastalıklardan korunma, tanı, tedavi veya bir fonksiyonun düzeltilmesi ya da değiştirilmesi için kullanılan genellikle bir veya birden fazla yardımcı madde ile formüle edilmiş etken madde veya maddeleri kullanmaya başladı. Günümüzde elli binin üzerinde çalışma fiziksel aktivitenin yaşamımızın üzerinde ne kadar etkili olduğuna dair sonuçlar içermektedir.

Bu inaktif yaşam tarzı ilk olarak kendisini vücut kitle indeksindeki olumsuz parametrelerle göstermeye başlamıştır. 1950'li yıllardan itibaren yapılan çalışmalar genel olarak dünyanın şişmanladığını göstermektedir. 2016 yılında WHO (Dünya Sağlık Örgütü) tarafından yapılan bir araştırmaya göre dünyada yaklaşık 2 milyar insanın aşırı kilolu ve 650 milyon insanın ise obez olduğu rapor edilmiştir (W.H.O. 2016). Artan bir eğri ile seyir gösteren bu durum beraberinde pek çok kronik hastalığı da getirmektedir. Kalp-damar rahatsızlıklarından, hipertansiyon, meme ve kolon kanseri, Tip 2 diyabet gibi rahatsızlıkların inaktivite temelli olduğu çalışmalarla desteklenmektedir. Günlük yaşamda fiziksel aktivite, spor, egzersiz, beden eğitimi gibi

kavramlar birbirinin yerine kullanılsa da fiziksel aktivitenin bazı temel farklılıklarla ayrıştırılması gerekmektedir.

Dünya genelinde oluşturulan fiziksel aktivite programları, bilinçlendirme çalışmaları ve yapılan akademik araştırmalarla kamuoyu hareketleri oluşturulmaya çalışılsa da Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde bazı eksikliklerin olduğu gözlenmektedir. Sağlık Bakanlığı tarafından 2011'de yapılan "Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırmasına göre de Türkiye genelinde kadınların %87'si, erkeklerin %77'sinin yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmadığını belirlenmiştir. Bu oranlar, hareketsiz yaşam tarzının ülkemiz için ciddi boyutlarda olduğunu ortaya koymaktadır. Özel ve kamu kuruluşları tarafından yapılan pek çok araştırma inaktivitenin önemini ortaya koymaktadır. Hatta DSÖ tarafından fiziksel inaktivite bulaşıcı olmayan ancak bütün dünyayı etkileyen bir durum olduğundan 'pandemi' olarak nitelendirilmektedir (Andersen ve ark 2016).

Çalışmamız her yıl yaklaşık 3.5 milyon insanın doğrudan ölümüne neden olan fiziksel aktivite yetersizliği ya da inaktivitenin üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve sonuçlar-öneriler ile çözüm sürecine katkıda bulunmak amacıyla hazırlanmıştır. Yapılan bu ve benzeri çalışma sonuçlarının uzun süreli çıktıları ile birlikte değerlendirilebilmesi önemlidir.

1.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite iskeletin ve kasların kasılması sonucunda ortaya çıkan, bazal seviyenin üstünde enerji tüketilmesiyle sonuçlanan fiziksel hareketler bütünü olarak tanımlanabilir (Yıldırım 2012). Farklı bir tanıma göre, enerji harcanmasına sebep olan ve kaslara dinlenme seviyesi üzerinde uygulanan herhangi bir güç olarak tanımlanmaktadır (Baranowski ve ark 1992). Günlük yaşam içerisinde ise, kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile ortaya çıkan, kalbin ritim ve solunumun hızını arttıran hareketler fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Gür ve Küçükoğlu 1992). Ayrıca ev işleri, kendine bakım, ulaşım, hobiler ve sportif faaliyetler gibi birçok alanı kapsar.

Hastalıklar için fiziksel hareketsizlik öncül bir riskli faktör haline konumundadır. WHO Avrupa Bölgesinde her yıl 1 milyon ölüm ki bu oran toplam ölüm oranının %10'una den gelmektedir ayrıca sakatlık sebepli 8.7 milyon hayat yılı kaybı da fiziksel hareketsizlikle ilişkilendirilebilir. Tip2 diyabet çeşidinin %7'si, koroner kalp rahatsızlıklarının %5'i, göğüs kanserinin %9'u ve kolon kanserinin %10'unun nedeninin inaktivite olduğu tahmin edilmektedir (Lee ve ark. 2012). 2000'li yıllarda Avrupa'da pek çok ülkede kilo ve obezitede artış olduğu belirlenmiştir . Bu rahatsız edici sonuçlar göz önüne alındığında: 46 ülkede yetişkinlerin yarısından fazlası obez veya obez sınırındadır. Bazı ülkelerde bu oran neredeyse genel nüfusun %70'ine yakındır. Aşırı kilo ve obezlik özellikle alt Avrupa ülkelerinde 6-18 yaş arası bireylerde sık karşılaşılan bir durum olarak gözükmektedir. Bu sonuçlara bakıldığında inaktif yaşam tarzının katkısı tartışılmazdır. Fiziksel hareketsizliğinin neticeleri direk olarak sağlığa yapılan harcamalar olarak kalmayıp aynı anda artan rahatsızlık sonucu talep edilen izin, çalışma hayatına vurulan engeller ve erken ölümler nedeniyle doğrudan olmayan çok yüksek maddi ve manevi değer kayıplarına neden olabilmektedir. Nüfusun yarısının yetersiz aktivite gerçekleştiren 10 milyonluk bir nüfus için toplam maliyet yıllık 910 milyon Euro olarak hesaplanmaktadır (DSÖ 2016). Bunun yanında inaktivitenin psikolojik, sosyolojik ve kişisel etkileri de çok önemli bir yer tutmaktadır. Yaşamın erken yıllarından itibaren düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, kemik ve kas gelişimi ile birlikte motorik becerilerin gelişiminde de kritik önem taşımaktadır. Thorndike gibi davranışçı kuramcılardan Piaget gibi bilişsel kuramcılar ve gelişim psikologları fiziksel aktivitenin üzerinde durmuşlardır. Bu alanda yapılan çalışmalara dayanarak Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesinde de fiziksel aktivite yer almaktadır. Fiziksel aktivite ilerleyen yaşlarda kas gücünü muhafaza etmemize, kalp ve solunum sağlığımıza etki eder, kemiklerimizi güçlendirir. Sağlık, özgürlük, özgünlük gibi faktörlerin yanında sosyal katılımı arttırmaya da yardımcı olur.

1.1.1. İnaktivite

İnaktivite her ne kadar tarihsel zamana bağlı gelişimsel bir faktör olarak ele alınsa da kişisel tercihlerin de bu noktada önemli bir yer tuttuğunu belirtmek gereklidir. Doğası gereği insanın kolay olana çabucak ulaşma beklentisi bazı çevresel faktörler tarafından kontrol edilmektedir. Kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması ve

gelişmesi, arz-talep ilişkisinin güçlenmesi, yerinde pazarlama, farklı ihtiyaçlara kolay ulaşım gibi faktörler inaktiviteyi özendirmektedir. Ülke politikalarındaki eksiklikler, alışkanlıkların direnci ve yetişmiş uzman eksikliği de bu durumun çözülmesini zorlaştırmaktadır.

Yetersiz fiziksel aktivite dünyadaki 10 ölüm sebebinden biridir. Kanser, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar için temel risk faktörü oluşturan inaktivite; süre, yoğunluk, sıklık gibi boyutları görmezden gelinen bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Küresel düzeyde her 4 yetişkinden 1'nin inaktif olduğu bilinse de Dünya Sağlık Örgütü'ne üye ülkelerin sadece %56'sında inaktiviteyi önlemeye yönelik tedbirler uygulanmaktadır. Her ne kadar üye ülkeler inaktiviteyi 2025 yılına kadar %10 azaltmayı öngörse de bu durum mümkün görülmemektedir. DSÖ Avrupa Bölge Direktörü Dr. Zsuzsanna Jakab, büyük ölçüde fiziksel aktivite düzeylerini artırarak ve sedanter davranışları azaltarak bulaşıcı olmayan hastalıkların muzdarip insanların sayısını azaltabileceğini savunmaktadır. İnaktiviteyi toplumsal bir sorun olarak görerek mücadeleye geçmek önemlidir. Erken yaşlardan başlayarak inaktiviteden uzak yaşam tarzının yerleştirilmesi ve sürdürülmesine katkıda bulunulması gerekmektedir. Fiziksel aktivite ve inaktivite üzerine yapılan çalışmalar sonucunda bilim insanları inaktivite ile birinci dereceden mücadele edebilmek amacıyla bazı parametreler belirlemişlerdir. Odak grup çalışması yapan akademisyenlerin ve ülkemiz fiziksel aktivite politikalarını belirleyicilerin kullanabileceği, aynı zamanda kendisini inaktif hisseden bireylerin durumlarını değerlendirebileceği bazı demografik özellikler bulanmaktadır. Bu çalışmaların sonuçlarına göre;

- Düşük eğitim ve düşük gelir seviyesine sahip bireyler daha inaktiftirler

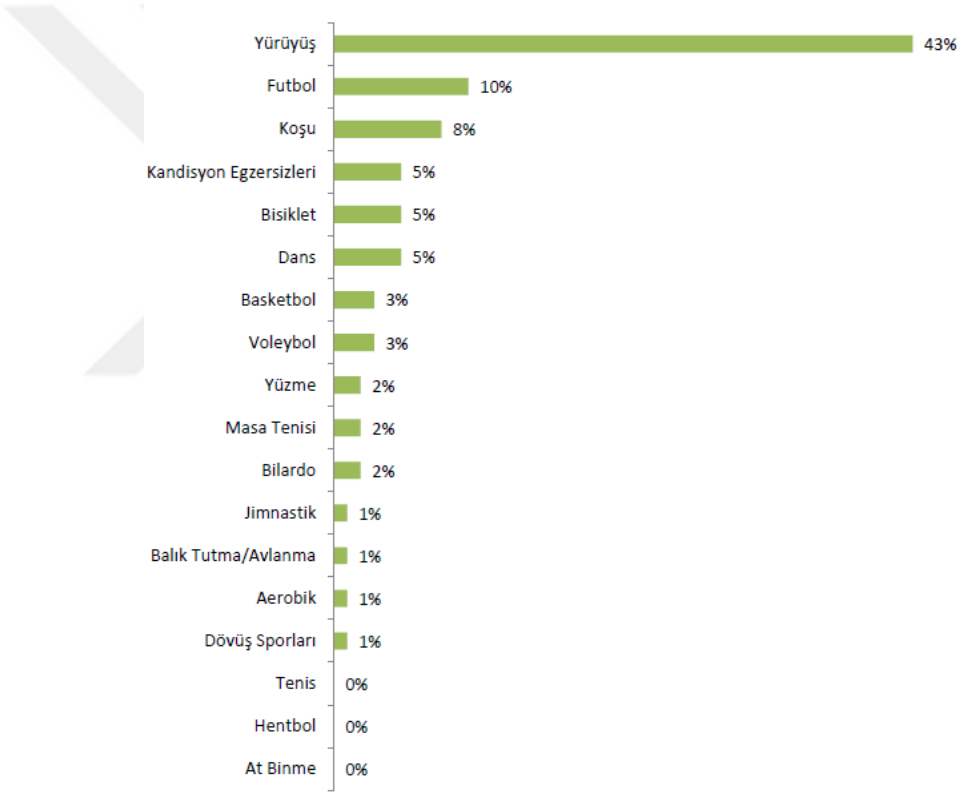
- Engelli bireyler de yine engelli olmayan bireylere oranla daha inktiftirler

- Her yaştan kadınların yapılan çalışmalara göre erkeklere oranla daha inaktif olduğu görülmüştür.
- Avrupa kıtasının geneli incelendiğinde ise kuzeydoğu ve güney devletlerindeki yetişkinlerin kuzey, orta ve batı devletlerindeki yetişkinlere göre daha az aktif oldukları bulunmuştur

- Yetmiş beş yaşındaki kadınların yarısının ve erkeklerin üçte birinin düzenli olarak herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmadıkları gözlenmiştir (Kartal ve Balcı 2018).

1.1.2. Fiziksel Aktivite Türleri

Yürüme, koşma, yüzme, bisiklete binme gibi pek çok hareketi içeren fiziksel aktivite, bilim insanları tarafından çok farklı şekillerde sınıflandırılabilmektedir. Bazı uzmanlar fiziksel aktivite mekanı ile ilişkilendirmekte bazı uzmanlar ise harcanan efor, yalnız veya grup halinde yapılmasına göre sınıflayabilmektedir. Aşağıdaki şekilde ülkemizde en fazla tercih edilen fiziksel aktivite türleri yüzdelerine göre verilmiştir.



Şekil 1.1. Tercihe Göre Fiziksel Aktivite Yüzdeleri

En yaygın kullanılan sınıflandırma şekli ile çalışmamızda fiziksel aktivite türleri yedi başlıkta açıklanmaya çalışılmıştır.

Egzersiz: Fiziksel uygunluğun bir veya birkaç bileşenini geliştirmeyi amaçlayan, düzenli, planlı, tekrarlanan vücut hareketlerini açıklamak için kullanılan hareketler

bütününe verilen isimdir. Dirençli ve ağırlıklı, aeorobik, denge ve germe egzersizi gibi farklı çeşitleri ile karşımıza çıkmaktadır.

Spor : Belirli kurallar ve teknikler çerçevesinde yapılan, fiziksel gelişmeye faydalı, eğlenme ve yarışma amacıyla yapılan beden hareketlerinin tümü spor olarak adlandırılır. Mücadele ve yarışma amacı taşıması ile diğer fiziksel aktivitelerden ayrılmaktadır. Yapılan spor branşına göre fiziksel aktivitenin şiddeti, süresi ve yoğunluğu değişiklik gösterebilmektedir.

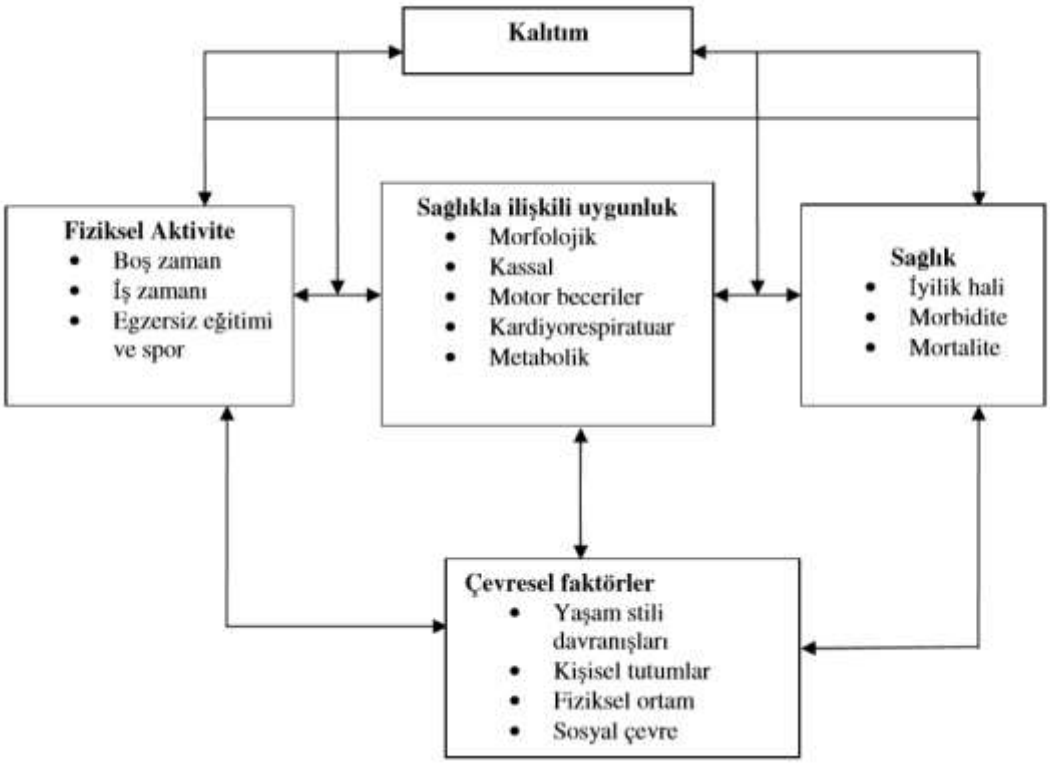
Dayanıklılık aktiviteleri: Dayanıklılık egzersizleri , maksimal kalp atım hızının %60-90'ı arasında yapılan uzun süreli egzersizlerdir (Günay ve ark 2006). Örneğin, yüksek tempoda ve düzenli yapılan dayanıklılığa dayalı fiziksel aktivite programının depresyonlu hastalar da kan dolaşımını hızlanmasına bağlı olumlu gelişmelere yol açtığı, saptanmıştır.

Esneklik aktiviteleri: eklemler veya eklem dizilerinin, mümkün olan en geniş açı ekseninde hareket edebilme yeteneği esneklik olarak tanımlanmaktadır. Farklı sebeplerle artan esneklik lokomotor eklemlerde olması gereken bir özelliktir. Mümkün olan en fazla hareket genişliği vücut temeli üzerinde bulunan kas grubunu anlatmaktadır. Kol ve bacak bölümlerini hızlandırmaya ve yavaşlatmaya dayalı olarak kaslara verilen yeterli zaman, bu kaslarla ilişkili dokuların ayrılmasını, daha çok kırılma ve kopma olmasını önler (Koçak ve ark 2005).

Denge aktiviteleri: Vücudun yer çekimi, içsel ve dışsal kuvvetlerin etkisinde sıralamanın korunması aynı anda vücudu etkileyen kuvvetlerin tamamının sıfırla indirilmesi olarak açıklanabilir. Duyusal, motor ve biyomekaniksel etkileşimlerin organizesi ile sağlanan, fiziksel aktiviteleri içeren komplike süreci açıklarken aynı anda organizmanın yer çekimi merkezinin, halihazırda algısal alanda, dayanma yüzeyi alanı içerisinde konumlanabilmesi şeklinde de açıklanabilmektedir (Aydın ve ark 2002).

Sağlık: DSÖ, sağlık tanımını, 19-22 Haziran 1946 tarihinde New York'da gerçekleştirilen Uluslararası Sağlık Konferansı'nda benimsemiş, 22 Temmuz 1946 tarihinde 61 üye ülkenin temsilcisi tarafından imzalanmış ve 7 Nisan 1948 tarihinde

de DSÖ'nün Anayasası'nın önsözünde yer vermiştir. "Sağlık; yalnızca hastalık ve sakatlıkların olmaması değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam iyilik halidir." olarak tanımlanmıştır (Erişim 1). Sürekli olarak birlikte anılan sağlık ve fiziksel aktivite kavramları homojen bir yapıda ele alınmaktadır. Dayanıklılık, esneklik, denge gibi kavramlar sağlık başlığı içerisinde kendine yer bulmaktadır. Bu özellikler sağlığın göstergeleri olarak kabul edilmektedir. Günlük düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ile birlikte kronik hastalıkların önlenmesindeki en önemli öğedir. Fiziksel aktivite, bireysel olarak kronik hastalıkları önlemede, toplumsal olarak halk sağlığının iyileştirilmesinde etkilidir ve kadın, erkek, her yaştaki bireye fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal yararlar sağlamaktadır. Fiziksel aktivite, beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi, sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımının azaltılması, iş kapasitesinin artırılması, sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi gibi durumları olumlu olarak etkilemektedir. Hareketsiz yaşam, tüm dünyada giderek artan bir boyuta ulaşmıştır. Hareketsiz yaşamın neden olduğu bedensel, ruhsal hastalık ve sorunların kaygı verici düzeylerde olduğu otoriteler tarafından kabul edilmektedir. İnsanların acı çekmesi, üretkenlik kaybı ve sağlık kaygıları olması nedeniyle de toplumsal maliyet giderek yükselmektedir. Fiziksel aktivite birçok hastalık için hem önleyici, hem de iyileştirici etkilere sahiptir (Akyol ve ark 2012).



Şekil 1.2. Fiziksel aktivite, uygunluk ve sağlık arasındaki ilişkiler modeli

1.1.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler genel gelişimsel kurallarla paralellik gösterse de aktivite zenginliği ve bireysel farklılıklar nedeniyle daha detaylı olarak incelenmesi yararlı olacaktır. Alanda çalışan araştırmacıların ve katılımcıların farklı etkileşimli faktörler üzerinde durduğu görülse de bazı özellikler fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörleri anlamamızı kolaylaştıracaktır. Kalıtım ve çevre ekseninde gelişen tarihsel zaman aralığı içerisinde şekillenen bu faktörlere aşağıda kısaca değinilmiştir.

1. **Kalıtımsal faktörler;** fiziksel aktivite düzeyi, yoğunluğu ve şiddeti parmak izinde olduğu gibi kesin bireysel farklılıklara dayanır. Genetik rahatsızlıklara yatkınlık, fiziksel parametreler, üst soy gelişimsel özellikleri fiziksel aktivite üzerinde etkili olabilmektedir. Aynı zamanda büyüme ve olgunlaşmaya bağlı olarak görülen her türlü davranış değişikliğinin de fiziksel aktivite üzerinde etkili olduğu söylenebilir.
2. **Psikososyal faktörler;** karakter ve mizaç özellikleri ile bunlara paralel olarak gelişen sosyal çevre de fiziksel aktiviteyi etkilemektedir. Sosyal varlık olmanın özelliklerini kişiliği ile uyumlu hale getirebilen bireyler fiziksel aktivite üzerinde odaklanmış bir yaşam sürebilirler. İnaktif yaşam tarzından uzak bir kişilik gelişimi ve buna bağlı sosyal ortam fiziksel aktiviteyi etkilemektedir.

3. **Davranışsal ve alışkanlık faktörleri;** erken yaşlardan itibaren oluşturulan davranışsal kazanımlar ve bunlara bağlı olarak gerçekleşen alışkanlık davranışları fiziksel aktiviteyi etkilemektedir. Yapılan çalışmalara göre alışkanlıkların oluşumu çok kolay olabiliyorken bu alışkanlıkların kazanılmaya başlangıcındaki bilişsel engeller ve sürdürülmesindeki psikolojik faktörler önemli yer tutmaktadır.

4. **Pekiştirme ve tekrar faktörleri;** yapılan fiziksel aktivitelerin sık tekrar edilebilir olması, sonucunda içsel veya dışsal pekiştireçlerle tamamlanması da fiziksel aktiviteyi etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Her yaş

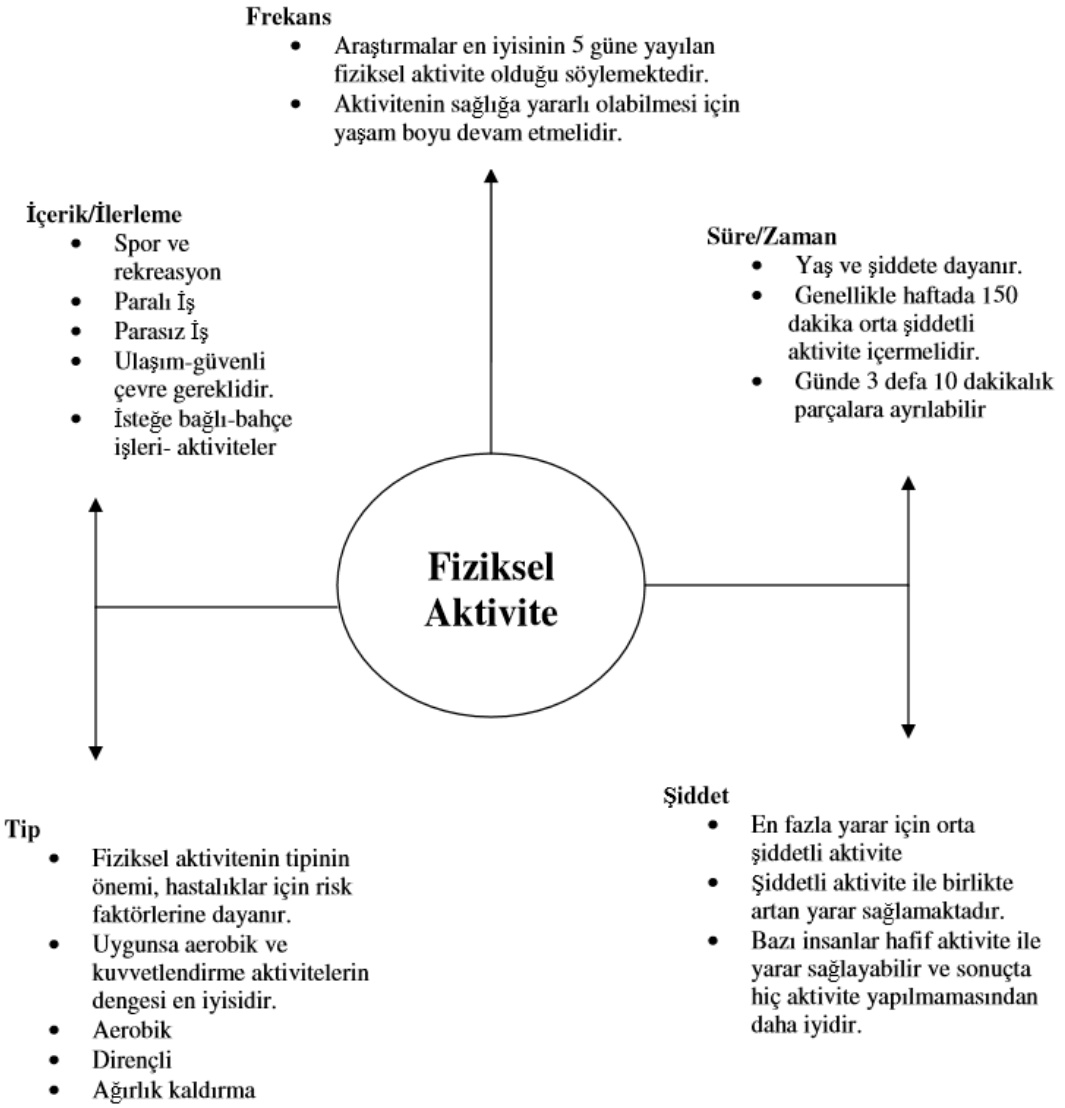
grubuna uygu içsel veya dışsal pekiştireçlerin birey tarafından fiziksel aktivite başlangıcından itibaren organize edilmesi bu noktada önem taşımaktadır.

5. **Fiziksel çevre ile ilişkili faktörler;** bireyin yakınsak gelişim alanından (anne, baba, kardeş, öğretmen vb.) başlayarak içinde bulunulan mahalleden topluma kadar bütün olumlu ve olumsuz çevresel faktörler fiziksel aktiviteyi etkilemektedir. En küçük toplumsal gruptan başlayarak cemiyet hayatına kadar otoritelerin inaktif yaşam tarzından uzak bir hayatı özendirmeleri fiziksel aktiviteyi etkilemektedir.

6. **Tarihsel zaman faktörleri;** bireyin içinde bulunduğu zaman aralığı da fiziksel aktiviteyi etkilemektedir. Güncel, moda, trend davranış ve alışkanlıklar fiziksel aktivite üzerinde önemli bir faktör olarak karşımıza çıkabilmektedir. Örneğin ağır işlerin binek hayvanları ile yapıldığı dönemdeki fiziksel aktivitelerin ağırlıklı olarak bu binek hayvanları kullanılarak gerçekleştirildiği gözlenmektedir.

1.1.4 Fiziksel Aktivitede Uygunluğun Belirlenmesi

Birey fiziksel aktivitede uygunluğu belirlerken öncelikli olarak kendisi ile ilgili bütün fizyolojik ve psikolojik hatta bazı durumlarda ekonomik ve sosyal koşulları göz önüne almalıdır. Kilo, fiziksel uygunluk, bireysel beklentiler ve ihtiyaçlar, kronik rahatsızlıklar, yaş gibi faktörler göz önünde bulundurulmalıdır (Demirel ve ark 2014).



Şekil 1.3. Fiziksel aktivitenin beş alanı, Carr ve ark. (2001) akt. Öztürk (2005)

Fiziksel aktivite, Şekil 1.3.'de görüldüğü üzere; frekans, içerik, süre, tip, şiddet gibi faktörlere bağlı olarak uygunluğu saptandıktan sonra uygulama haline dönmelidir. Bu alanların uzman görüşü alındıktan ve kişisel değişkenler göz önüne alındıktan sonra yaşama geçirilmesi gerekmektedir. Uygunluğun belirlenmesi, fiziksel aktivitenin amaçlara ulaşabilmesinde en önemli faktörlerden birisidir.

1.1.4. Fiziksel Aktivite Bileşenleri

Fiziksel aktivitenin üç temel bileşen üzerinde şekillendiği bilinmektedir. Bunlar fiziksel aktivitenin şiddeti, fiziksel aktivitenin süresi ve fiziksel aktivitenin miktarı ya da yoğunluğu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bileşenlerin doğru olarak

tanımlanabilmesi, tanınması ve uygulanması fiziksel aktivite üzerinde etkilidir. Örneğin süre ve şiddette yapılan eksiklikler dolaylı da olsa inaktivite ile sonuçlanabilmektedir. Yapılan araştırmalara göre erken yaşlarda fiziksel aktiviteden ayrılma nedenlerinin ilk sıralarında bu bileşenler veya dolaylı süreçler olduğu saptanmıştır. Çalışmamız üzerinde doğrudan etkileri gözlendiğinden bu bileşenlere aşağıda kısaca değinilmiştir.

- **Fiziksel Aktivitenin Şiddeti:** istirahat metabolizması veya genel vücut kitlesi ile ilgili olan enerji harcamaları buna bağlı olarak tepe performans ile ilgili tepe değerler fiziksel aktivitenin şiddeti şeklinde değerlendirilir. Bu özel aktivite tipi kşinin bireysel kapasitesi ile ilintilidir. Aerobik temelli egzersiz eğitimlerinde tanımlanan fiziksel aktivite şiddeti, kalp hızı rezervinin yüzdesi, oksijen taşıma rezervinin yüzdesi, maksimal oksijen alınımının yüzdesi, olarak tanımlanır. Benzer bir şekilde, dirençli aktivite belirli bir kas grubu için tek tekrarlı maksimum kontraksiyonun yüzdesi olarak gösterilir (Öztürk 2005). Yapılan fiziksel aktivite sırasında tüketilen oksijenin miktarını belirtmek amacıyla metabolik eşitlik kullanılır ve bu değer kısaca MET olarak ifade edilir. Aynı zamanda MET, istirahat metabolik hızının katlarıdır. Bireyin çalışırken ya da özellikli bir aktivitesinin metabolik hızının istirahat metabolik hızına oranıdır. 1 MET istirahat oksijen tüketimine eşittir ve her 1 dakikada ortalama 200-250 ml oksijen tüketilir. Dolayısıyla 2 MET'lik iş için olması gereken, istirahatın 2 katı ya da 500 ml oksijen tüketimidir. Öte yandan vücut ağırlığının birimi başına gerekli oksijen tüketimi de MET olarak ifade edilir (mL/kg/dk) bundan dolayı 1 MET dinlenmiş bir halde kilogram başına 1 dakikada tüketilen takribi olarak 3,5 ml oksijeni ifade eder (1 MET= 3.5 ml/kg/dk) (59,72,75). Yaygın olarak fiziksel aktivitenin şiddetini ifade etmek ve sınıflandırmak için MET'e göre 3 farklı kategorik değerler kullanılır. Bunlar;

    - Hafif şiddetli aktivite < 3 MET,
    - Orta şiddetli aktivite 3–6 MET
    - Şiddetli 6-8 MET
    - Çok şiddetli aktivite > 8 MET olarak belirtilmiştir (Şahin 2018).

- **Fiziksel Aktivitenin Yoğunluğu/Miktarı:** yoğunlukları açısından fiziksel aktiviteler incelendiğinde üç başlıkta incelenebileceği görülmektedir. Bunlar sırasıyla düşük, orta ve yüksek yoğunlukta fiziksel aktiviteler olarak adlandırılabilirler. Bu fiziksel aktivite yoğunluğunun belirlenebilmesi günlük rutin işlerden bir uzman görüşüne dayanan çok farklı statüde olabileceğinden önemli bir bileşendir.

  Düşük yoğunlukta aktiviteler; nefes alma ve kalp atım sayısının dinlenme halinin bir miktar üzerinde olduğu fiziksel aktiviteler bu gruba girer. Ev işleri, kısa temposuz yürüyüşler düşük yoğunluklu aktivitelere örnek olarak gösterilebilir.

  Orta yoğunlukta aktiviteler; kasların zorlanmaya başladığı, orta yoğunlukta çaba gerektiren fiziksel aktiviteler bu başlıkta incelenebilir. İp atlama, düşük tempolu koşular veya hızlı yürüyüşler orta yoğunlukta aktivitelerdir.

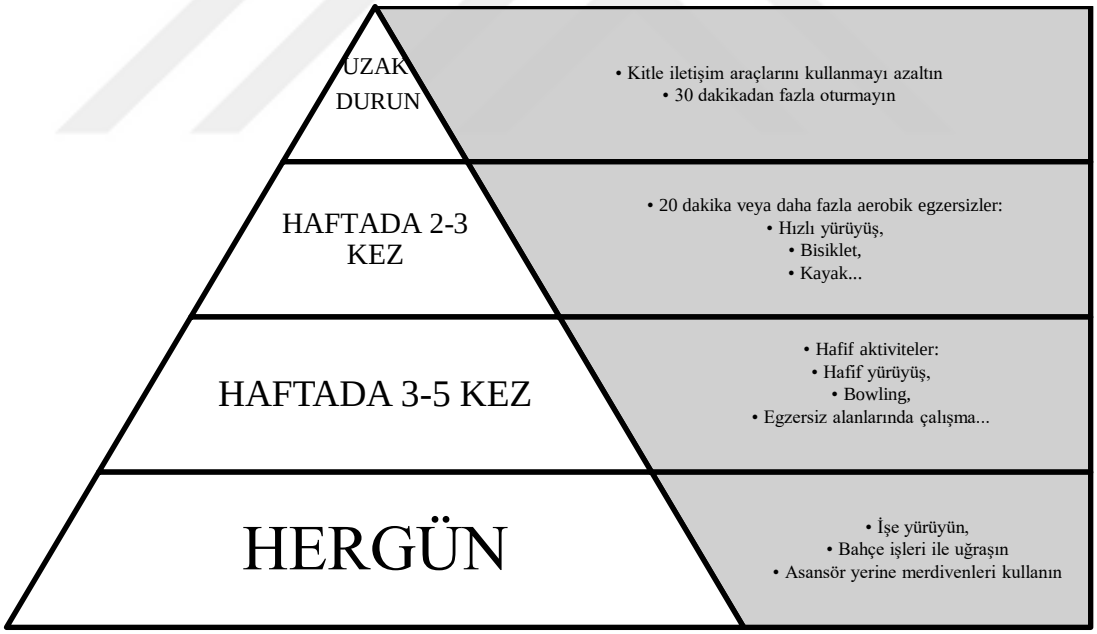
  Yüksek yoğunlukta aktiviteler; nefes ve kalp atım sayısının normalden çok yüksek olduğu aktivitelerdir. Kaslar çok fazla zorlanır. Aşırı yoğunlukta çok fazla çaba gerektiren fiziksel aktiviteler bu başlıkta incelenebilir. Basketbol, tenis, futbol yüksek yoğunlukta yapılan fiziksel aktivitelere örnektir.
- **Fiziksel Aktivitenin Süresi:** fiziksel aktivitenin süresinin belirlenebilmesi, fiziksel aktivite şiddeti ve fiziksel aktivite yoğunluğunun demografik özelliklerle ilişkilendirilmesi ile elde edilen bir bileşendir. DSÖ, insanların tüm hayatları boyunca haftanın çoğu gününde, en az yarım saat, orta şiddette ve haftada yaklaşık 150 dakika olacak şekilde fiziksel aktivite yapmasını tavsiye etmektedir. Genel olarak çocuklar ve gençler için tavsiye edilen daha uzun süreler aktif olmalarıdır (Alpözgen ve Özdinçler 2016). Aşağıda Dünya Sağlık Örgütü'nün üye ülkeler için hazırlamış olduğu ve bazı politikalarla desteklenmesini istediği fiziksel aktivite tablosu verilmiştir. Uygulayıcıların veya araştırmacıların ve politika oluşturucuların adı geçen tablodaki veriler üzerinden fiziksel aktiviteleri düzenlemeleri beklenmelidir. Toplumsal ve bireysel iyi oluş halinin sağlanabilmesi için bir referans olarak kullanılabilir.

Yaş Grubu	Tür	Şiddet	Süre	Sıklık
5-17 yaş	Aerobik	Orta-Yüksek	60 dk	Her gün
	Kuvvetlendirme	Yüksek	*	3 gün/hafta
18-64 yaş	Aerobik	Orta/Yüksek	150 dk/ 75 dk	Haftalık
	Kuvvetlendirme	*	*	2-3 gün/hafta
65 yaş ve üstü	Aerobik	Orta/Yüksek	150 dk/ 75 dk	Haftalık
	Kuvvetlendirme	*	*	2 ve üstü
	Denge	*	*	gün/hafta
				3 ve üstü
				gün/hafta

***Bireysel farklılıklar**

Tablo 1.1. DSÖ Yaş gruplarına göre fiziksel aktivite önerileri

Ayrıca Sağlık Bakanlığı, 2012 yılında Akyol ve arkadaşları tarafından hazırlanan 'Fiziksel Aktivite, Beslenme Ve Sağlıklı Yaşam' rehberinde fiziksel aktiviteler için bir aktivite piramidi oluşturarak basit tekniklerin uygulanması ile daha nitelikli bir yaşam kalitesi seviyesine ulaşılabileceğini belirtmiştir.



Şekil 4. Aktivite Piramidi

1.1.6. Fiziksel Aktivitenin Yararları

Erken yaşlardan itibaren yapılan düzenli fiziksel aktivitenin bir çok sistemin yanı sıra psikolojik ve sosyal faydaları olduğu bilinmektedir. Bu faydaların araştırmalar çerçevesinde üç başlıkta toplanabileceği belirlenmiştir. Bunlar;

- Bedensel sağlığımız üzerine etkileri
- Ruhsal ve sosyal sağlımız üzerine etkileri
- İlerleyen yaşlar üzerine etkileri olarak sınıflandırılabilir.

1. Beden Sağlığı Üzerinde Fiziksel Aktivite Etkileri

Kas ve İskelet Sistemleri Üzerine Fiziksel Aktivite Etkileri:

- Kasın kuvvetinin ve yoğunluğunun korunması ve arttırılması,
- Ters tarafa doğru işleyen kasların birbirleri ile dengelerinin sağlanması,
- Kas ve eklem kontrolünün artmasıyla dengenin sağlanabilmesi,
- Eklemlerin hareketliliğinin korunabilmesi ve arttırılabilmesi,
- Kasların ve eklemlerin esnekliklerinin korunabilmesi ve artırılabilmesi
- Dayanıklılığın arttırılması,
- Refleksler ve tepki süresinin gelişmesi,
- Düzgün vücudun ve duruşun korunabilmesi,
- Beden özellikleri ile ilgili bilginin artması,
- Denge ve düzeltme tepkilerin geliştirilmesi,
- Yorgunluk hissinin minimuma indirilmesi,
- Kaslarda kasılma ve fiziksel aktivite sebebiyle kemik mineral yoğunluğunun arttırılabilmesi, osteoporozun önlenmesi,
- Karşılaşılabilecek yaralanmalar ve kazaya karşı bedensel korunmanın geliştirilebilmesi.

Farklı Vücut Sistemleri Üzerine Fiziksel Aktivite Etkileri:

- Kalp atımı sayısında dakika bazında azalmanın görülmesi,
- Kalp boşluklarında genleşme sonucunda her atımda pompalanacak kan miktarında artışın gerçekleşmesi,
- Kalp ritminde düzenlenmelerin gözlenmesi,
- Damar direncinin azaltılarak kan basıncının düzene girmesi,
- Damar hastalıklarının riskinin azalması,
- Akciğerlerin daha fazla oksijenle buluşması ve solunum kapasitesindeki artış yaşanması,

- İnsülin aktivitesinde artan kontrol ve kan şekerinde görülen düzelmeler,
- Vücutta su, tuz ve minerallerin kullanımında dengelenmeler,
- Enerji ihtiyacının yağların yakılması ile karşılanma faktörünün gelişmesi,
- Metabolizmada hızlanma görülmesi ve kilo alımı sorunlarının önüne geçilmesi (Sağlık Bakanlığı a 2014).

2. Ruhsal ve Sosyal Sağlığımız Üzerinde Fiziksel Aktivite Etkileri

- Kişinin kendisini iyi hissetmesinin sağlanması ve mutluluk yaşatması,
- Depresif ve kaygılı kişilik bozukluğu riskinin azalması,
- Sağlıklı kaslar, kemikler ve eklemlerin birey üzerinde oluşturduğu olumlu etki ile beden imajı ve özgüvende artış görülmesi,
- Karşılıklı iletişimsel becerilerin gelişmesi,
-Psikolojik iyi oluş halinin gelişmesi ve stresle daha üst düzeyde başa çıkabilme becerisinin gelişmesi,
- Benlik saygısının artması,
- Bilişsel becerilerde iyileşmeler,
- Sosyal ilişkilerin gelişmesi,
- Yorgunluğun hissedilmesinde azalmalar.

3. İlerleyen Yaşlarda Birey Üzerinde Fiziksel Aktivite Etkileri

- Olabilecek ani ve sistemsel hastalık sonucuyla gerçekleşebilecek ölüm oranının azaltılabilmesi,
- Kanserin oluşum riskinin azalması,
- Vücut direncinde artış ve enfeksiyonlardan korunma gelişmesi,
- Kas ve iskelet sisteminin güçlü tutularak ileri yaşlarda sıkça görülebilen düşme ve bunlara bağlı kırıkların oluşma riskinin azalması,
- Dengede ve düzeltmede tepkilerin gelişmesi sonucu ileri yaşlarda görülebilen düşmelerin önlenebilmesi,
- Depresyon ve anksiyete ile başa çıkabilme gücünün artması,
-Yaşamın keyifli hale gelmesi,
- Sağlıklı bir şekilde ihtiyarlayabilme,
- Aktif yaşlı birey yaşantısı oluşturma, (Sağlık Bakanlığı b 2014).

1.1.7. Fiziksel Aktivitede Güvenlik Önlemleri

Düzenli fiziksel aktivitenin insanın toplam sağlığı üzerine etkileri bilimsel araştırmalarla kanıtlanmış yadsınamaz gerçekleri içermektedir. Ancak bu noktada bazı güvenlik önlemlerinin de alınması gerekmektedir. Bu önlemler fiziksel aktivite öncesinde, fiziksel aktivite esnasında ve fiziksel aktivite sonrasında uygulanması gereken önlemler şeklinde üç başlıkta incelenebilir.

Fiziksel Aktivite Öncesinde;

- Fizyolojik özelliklerin farkında olmak
- Kronik rahatsızlıklara karşı duyarlı olmak
- Sağlık kuruluşlarına danışmak
- Fiziksel aktivite konusunda bilinçlenmek
- Etkinlik tercihini kişilik özellikleri ile ilişkilendirmek
- Beden eğitimi ve spor konusunda uzmanlardan yardım almak
- Malzeme, alan, tesis, konusunda seçici olmak

Fiziksel Aktivite Esnasında;

- Göğüste ağrı başlamışsa
- Kalp ritim bozukluğu hissedilirse
- Soluk alırken gittikçe artan bir sıklaşma hissedilirse
- Egzersiz esnasında dikkate değer bir morarma meydana gelirse
- Baş dönmesine eşlik eden göz kararması gerçekleşirse
- Eklem ağrıları arttıysa
- Halsizlik ve yorgunluk hissedilirse
- Gittikçe artan baş ağrıları hissedilirse egzersiz hemen bırakılmalı ve sağlık kuruluşlarından yardım istenilmelidir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi 2014).

Fiziksel Aktivite Sonrasında;

- Aktivite sonrası dinlenme süresine dikkat edilmeli
- Kas ve eklem ağrıları için uygulamalar yapılmalı
- Beslenmeye dikkat edilmeli
- Kaybedilen enerjinin yerine konulabilmesine uygun öğünler tüketilmeli
- Bol sıvı tüketilmeli
- Bir süre vücudun toparlanmasına izin verilmelidir.

1.1.8. Ülkemizde ve Dünyada Fiziksel Aktivite

Ülkemizde ve dünya genelinde inaktivite ve bağlı nedenlerle gerçekleşen ölümler nedeniyle Sağlık Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü ve araştırmacılar fiziksel aktivitenin üzerinde pek çok araştırma yapmaktadır. Sorunlar, problemli ve riskli gruplar ile çözüm yolları önerilse de bu çalışmaların kısa, orta ve uzun vadede değerlendirmelerinin yapılması gerekmektedir. Ülkemizde 2010 yılında Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan 'Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması' sonuçları mevcut durumun vahametini ortaya koymaktadır.

	Kadın				**Erkek**			
	Hafif aktivite	Orta aktivite	Ağır aktivite		Hafif aktivite	Orta aktivite	Ağır aktivite	
	%*	%*	%*	n	%*	%*	%*	n
20-30 yaş	44,4	44,8	10,8	827	38,8	41,6	19,7	628
31-50 yaş	34,1	52,6	13,3	1777	36,3	39,6	24,1	1035
51-64 yaş	44,1	45,4	10,4	1099	52,4	35,2	12,4	676
65-74 yaş	66,5	28,5	5,0	500	53,8	32,7	13,5	310
75+ yaş	81,4	17,6	0,6	310	79,8	17,5	2,7	194

Tablo 1.2. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması Cinsiyete Göre Aktivite Düzeyleri ve Yüzdeleri

Çalışma sonuçları incelendiğinde kadınların ve erkeklerin her yaş grubunda hafif aktiviteyi tercih ettikleri gözlenmiştir. Yine ağır aktivite sonuçları incelendiğinde her yaş grubunda kadınların erkeklerin yarısına yakın bir oranda kaldıkları söylenebilir. Ağır aktivite yapan erkeklerin oranın da ancak %20'lerde kaldığı ve bu oranın çok düşük olduğu da araştırmanın dikkat çeken sonuçları arasındadır. Yine bu noktada kadınların erkeklerin yarısı oranında ağır aktivitelere katıldığı söylenebilir.

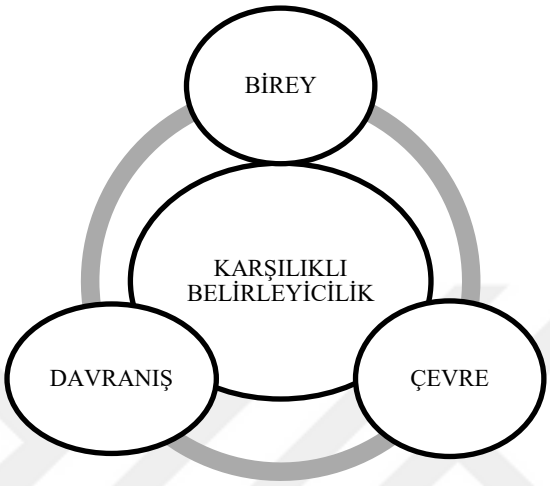
Araştırma sonuçlarının bütünsel olarak incelenmesi sonucunda genel inaktif bir yaşam düzeyinin benimsendiği söylenebilir. Çalışmamızın odak noktası olan üniversite öğrencilerinin bulunduğu kategorideki düşük frekans yüzdeleri bile durumun önemini ortaya koymak için yeterlidir. Eğitim ve gelirle ilgili yapılan çalışma sonuçlarına dayanılarak ilerleyen süreçlerde odak noktasının üniversite çağı ve öncesine yoğunlaşması beklenmektedir

Dünya Sağlık Örgütü'nün kıtalararası yaptığı çalışmalarda yetersiz fiziksel aktiviteye işaret etmektedir. Amerika ve Doğu Akdeniz ülkelerinin inaktivitede ortalama %37 ile başı çektiği, onları sırasıyla Avrupa ve Batı Pasifik ülkelerinin izlediği görülmektedir. Fiziksel aktivite açısından yeterli görülmese de Güneydoğu Asya ve Afrika ülkelerinin diğer kıta ülkelerine oranla daha iyi durumda olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmalar bu oranların altyapısında kültürel ve coğrafi farklılıkların da etkili olabileceğini açıklamaktadır.

1.1.9. Fiziksel Aktivite Teori ve Modelleri

Düzeni olarak fiziksel aktiviteye başlayanların hemen her yaş grubunda yarısının birkaç ay içerisinde bu etkinlikleri bıraktıkları çalışmalarla ortaya konmuştur. Kilo verme, eğlence, sosyalleşme, beden imajına karşı olumsuz tutumlar vb. nedenlerle fiziksel aktiviteye başlayan bireylerin bu kadar kısa süre içerisinde neden bu aktiviteleri bıraktıkları araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Her araştırma fiziksel aktiviteye başlama, sürdürme ve terk etme ile ilgili farklı bulgulara ulaşmıştır. Neticede araştırmacılar bu durumun tek bir nedene indirgenemeyeceği konusunda hemfikir olmuş ve bu durumu açıklayabilmek için farklı teori ve modellere başvurmuştur. Çalışmamızın bu bölümünde fiziksel aktivite ile ilgili bu teori ve bakış açılarına değinilecektir.

- ***Sosyal Bilişsel Teori;*** Albert Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teori olarak adlandırdığı ancak yaygın kullanımda Sosyal Öğrenme olarak adlandırılan bu kuramın temel özelliklerine dayanan bir yaklaşımdır. Bandura'nın 'karşılıklı belirleyicilik' ilkesi temelinde şekillenen bu ilke birey, çevre, davranış etkileşimine dayanır.



Şekil 1.5 Karşılıklı Belirleyicilik

Birey, çevre, davranışın sürekli olarak birbirini etkilediğini açıklamak için bu görüşü sunmuş ve davranışçılık karşıtı bir yol izlemiştir. Aynı zamanda Sosyal Bilişsel Teori kuramının temeli kabul edilen 'öz yeterlilik inancı'na da atıfta bulunmuştur. Öz Yeterlilik İnancı; kişinin bir davranışı gerçekleştirmeden önce o işi yapıp yapamayacağına yönelik inancı açıklar. Bu inanç yüksekse kişi o davranışı gerçekleştirmekte sorun yaşamaz ancak bu inancın düşük olması muhtemelen başarısızlıkla sonuçlanacaktır. Sallis ve Hovel (1990), Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teorisini temel alarak fiziksel aktiviteyi;

1. Çevresel veya hava koşulları,
2. İşle ilgili sosyal sorumluluklar,
3. Öz yeterlilik,
4. Yaş
5. Kişisel belirleyicilerden oluşan beş sosyal öğrenme (bilişsel) alanı üzerine oturtmuştur. Bu modele göre bireyin egzersiz yapmasını kişinin bu beş alana ait algılarının belirlediğini savunmuşlardır.

Bu teoriye dayanarak kuramcılar, gözlem yoluyla öğrenilen fiziksel aktivitelerin sembolleştirme ve uyarılma yolu ile davranışa dönüşebileceğini savunmuşlardır.

- ***Transteorik Model;*** toplumun genelinde daha çok gencin fiziksel aktivite yapması temeline dayanan transteorik model beş aşamalı bir yapıda karşımıza çıkmaktadır. Bunlar sırasıyla;

1. ***Niyet öncesi:*** gelecek altı ayda fiziksel aktivite yapmaya niyeti olmayan bireyler için bir farkındalık oluşturulmasının gerçekleştiği aşama olarak kabul edilir ki fiziksel aktivitenin giriş aşamasıdır aynı zamanda.
2. ***Niyet:*** inaktif bireyin fiziksel aktiviteyi düşündüğü aşamadır. Bu aşamada bireyin fiziksel aktivite yapma düşüncesi desteklenmeli, bireye en uygun fiziksel aktivite çeşidi belirlenmelidir. Yapılabilecek ve yapılamayacakların listesi oluşturularak, küçük değişiklikler ile bireyin yaşamının nasıl değişebileceği kişiye anlatılmalıdır.
3. ***Hazırlık:*** fiziksel aktivite programının belirlenmesi bu aşamada gerçekleşmektedir. Fiziksel aktivitenin süresi, yoğunluğu, şiddeti bu noktada belirlenmektedir. Aşırı yüklenme sebebi ile ortaya çıkabilecek sakatlıkların önlenebilmesi, ara vermelerin engellenmesi gerekmektedir. Fiziksel aktivitede devamlılığın sağlanabilmesi için bu aşama çok önemlidir.
4. ***Hareket:*** altı aydan kısa süre içerisinde bireyin hareket aşamasına ulaşması beklenmektedir. Devam eden altı ay içerisinde de bireyin planlanan fiziksel aktivite düzeyinde davranışlarda bulunması gerekmektedir.
5. ***Devamlılık:*** birey artık düzenli olarak fiziksel aktivite yapar durumdadır. İlerleyen süreçte bıkkınlık, tatil, stres, monotonluk, hastalık gibi durumlarda fiziksel aktiviteye devamlılığını koruyabilmelidir.

Araştırmamız konuları ile de yakından ilgili olan transteorik modelin üniversite gençliği üzerinde yaygınlaştırılması gerekmektedir. Bu bağlamda araştırma sonuçlarının temellendirilmesinde ağırlıklı olarak bu teori üzerinde durulacaktır. Fiziksel aktivite başlama ve terk etme süreci içerisinde bu teori fikirleri üzerine kampüs rekreasyonu fikirlerinin ve hedeflerinin gerçekleşmesi gerekmektedir.

- ***Özgür İrade Teorisi;*** rekreatif amaçlı yapılan fiziksel aktiviteleri açıklayan en önemli teorilerden biri olarak kabul görmüştür. Temelde motivasyon teorilerine dayanan özgür irade teorisi. İçsel ve dışsal güdülenmelerin çerçevesinde incelenebilir. İçsel güdülenmelerde bireyi fiziksel aktiviteye yönlendiren güçlerin kendisinden kaynaklandığı düşünülür. Örneğin birey ne zaman ne sıklıkta ve hangi yoğunlukta, koşullarda fiziksel aktivite yapacağını kendisi belirlemektedir. Dışsal güdülenmelerde ise bireyi fiziksel aktiviteye iten güçlerin bireyin kendisi dışında kalan kişiler veya durumlar olduğu düşünülmektedir. Örneğin beğenilme kaygısı, fiziksel imaja gelen olumsuz eleştiriler, sosyalleşme ihtiyacı gibi faktörler dışsal güdülenmenin konularıdır. Ancak bütün olarak düşünüldüğünde bütün psikologlar davranışın sürekliliğinde içsel güdülenmelerin daha etkili olduğunda hemfikirdirler. Bu yolla edinilen deneyimler kişide tatmin, haz ve kendini gerçekleştirme duygularına neden olmaktadır. Böylelikle kişi hem fiziksel aktiviteye başlarken hem de sürdürürken dışsal pekiştirmelerden bağımsız hale gelebilmektedir. Bu noktada teoriye şu eklemelerin yapılması doğru olabilmektedir; bir davranış dışsal güdülenme ile başlayıp içsel güdülenme ile devam edebilmektedir. Yani bazı yönlendirmelerin ve pekiştireçlerin kullanılması süreci sekteye uğratmayacaktır. Ancak bu görüşün tersi de doğrudur ki içsel güdülenme ile başlayan bir davranış ta dışsal güdülenmeye muhtaç hale gelebilir ki bu noktada da destekleyici uarıcı ve uyarımların kullanılması gerekebilir.
- ***Planlı Davranış Teorisi;*** genel olarak bilgi ve motivasyon temelli bir teori olarak karşımıza çıkmaktadır. Popüler teorik model yapısındadır ve özellikle "sağlıklı olmak" temeline dayanır. Bu teoriye göre; kişi fiziksel aktiviteye katılmak için gerekli olan güdülenmişlik ve uyarılmışlık düzeyine sahip olsa bile eğer kişi fiziksel aktiviteye katılmak için gerekli yeteneğe ve fırsata sahip olmadığını düşünüyorsa fiziksel aktiviteye katılıma ihtimali çok düşüktür. Kuram, davranışa yönelik inançlar, sübjektif kurallar ve kontrollü inancın bireyin niyetleri aracılığı ile davranımını etkilediğini açıklar. Aynı zamanda niyetin güçlü bir halde, tutumlar ve algılanabilen davranış kontrolleri tarafından belirlenebileceği ve fiziksel aktivitenin de güçlü bir şekilde niyetler ve algılanan davranışlar kontrolü tarafından tespit edildiğinin altını çizmiştir.

1.1.10. Üniversite Öğrencileri ve Fiziksel Aktivite

Yapılan birçok araştırma günümüz üniversite gençliğinin daha sedanter bir yaşam tarzını benimsediğini, kitle iletişim araçları ve mobil cihazlar aracılığıyla boş zamanlarını değerlendirdiklerini ortaya koymuştur(Rouse ve Biddle 2010, Irwin 2004, Haase ve ark. 2004). Ülkemiz ve diğer Avrupa Birliği ülkeleri fiziksel aktiviteye katılım açısından karşılaştırıldığında on yıl öncesine kadar olan açığın yavaş yavaş kapandığı gözlenmektedir. Ancak bu oranlar daha ümit verici düzeyde değildir.

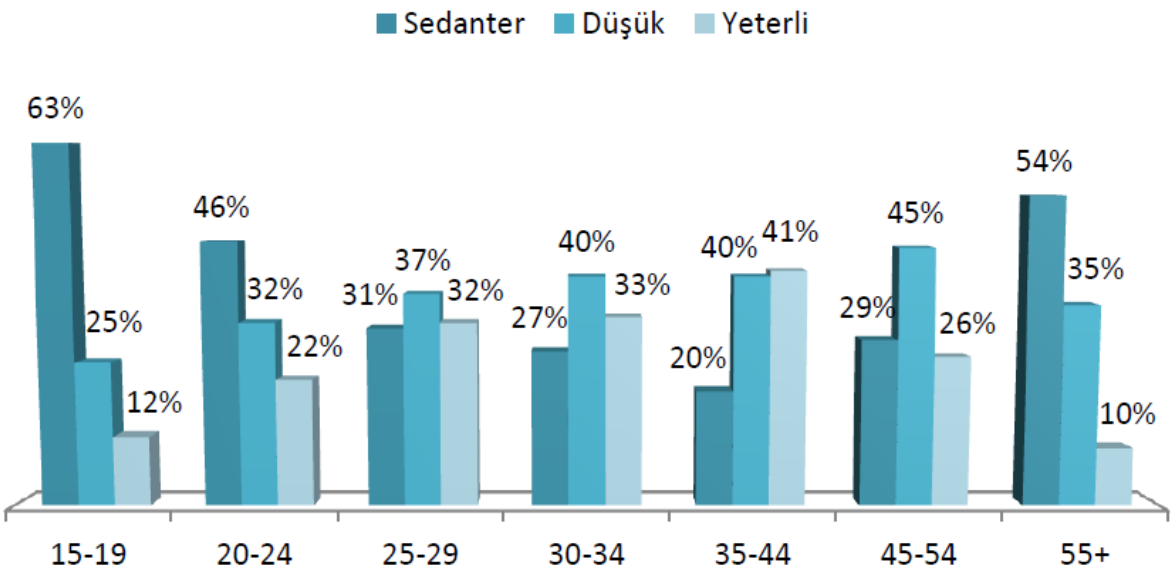
Üniversite gençliği üzerine yapılan araştırmalar bu inaktif yaşam tarzı ile ilgili olarak bazı politikaların geliştirilmesini zorunlu kılmıştır. Bu amaçla başlangıçta toplumsal düzeyde ve özellikle genç yetişkinlik dönemine özgü rekreasyon liderlerinin yetiştirilmesi gerekli görülmektedir. Ziyagil ve Sevimli 2013 yılında yaptıkları Avrupa Birliği ve uyum sürecinde antrenör yetiştirilmesi ile ilgili bir çalışma sonucunda şu öneride bulunmuşlardır; "Avrupa Birliği kriterlerine göre performans sporcusu yetiştiren antrenörlerin yanı sıra serbest zaman etkinliği içerisinde sağlıklı insanlardan engellilere, gençlerden yaşlılara kadar geniş bir yelpazede bireylerin sağlık ve fiziksel uygunluğunu geliştirmeyi hedefleyen katılım tipi antrenörlerin yetiştirilmesi gerektiği açıktır" (Ziyagil ve Sevimli 2013).

Bu amaçla üniversite gençliği üzerinde yapılan en önemli çalışmalardan biri Üniversite Sporları Federasyonunun oluşturulmasıdır. Bu projenin ilk amacı, Türkiye'de üniversite gençliğinin fiziksel ve sportif aktivitelere katılım düzeylerinin belirlenmesi ile üniversitelilerin fiziksel ve sportif faaliyetlere katılımını engelleyen ve güdüleyen faktörlerin analizidir. İkinci amaç ise, üniversiteli öğrencilerin, seyir ve katılıma yönelik fiziksel ve sportif etkinlik tercihlerinin belirlenmesidir. Yüksek Öğretim Kurumları ve orta dereceli okulların spor faaliyetleri geçmiş yıllarda Milli Eğitim Bakanlığına bağlı muhtelif birimler tarafından organize edilmiştir. 1986- 1996 yılları arasında Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde bulunan Spor Faaliyetleri Daire Başkanlığı tarafından organize edilmiştir. 1996 yılında Merkez Danışma Kurulunun aldığı karar ile " Üniversite Spor Faaliyetleri Federasyonu" adı altında, Prof. Dr. Emin Ergen başkanlığında kurulmuştur. Federasyonun adı, Prof. Dr. Kemal Tamer' in başkanlığındaki yönetim kurulunun teklifi üzerine, 08.07.1997 tarihinde "Üniversite Sporları Federasyonu" olarak değiştirilmiştir. 2005 yılında

İzmir' de yapılan Dünya Üniversiteler Yaz Oyunları ve 2011 yılında Erzurum' da yapılan Dünya Üniversiteler Kış Oyunları ile büyük organizasyonlara ev sahipliği yapan Üniversite Sporları Federasyonu günümüzde 55 spor branşında faaliyet göstermekte ve yılda ortalama 146 ulusal spor organizasyonu yapmaktadır. Uluslararası Üniversite Sporları Federasyonu (FISU) ve Avrupa Üniversite Sporları Birliği (EUSA) üyesi olan Üniversite Sporları Federasyonu, 28.06.2006 tarihinde İdari ve Mali yönden özerk yapıya kavuşmuştur (Erişim 2). Federasyonun çabaları ile yıl boyu devam eden etkinlikler sonucunda fiziksel aktiviteye katılımın arttığı çalışmalarla desteklenmiştir. Ancak bu çalışmalarında sınırlı bir kitleye hitap edebildiği politikaların sürekli güncellenerek üniversite gençliğinin tamamının sürece dahil edilmesi planlanmalıdır.

Toplumun genelinin fiziksel aktivite düzeyinin ölçüldüğü geniş kapsamlı bir çalışmada ülke nüfusunun 3/4' nün yeterli fiziksel aktiviteye sahip olmadığı görülmüştür. Bu durum ülkemiz açısından üzücü bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu oranlara bağlı olarak dağılımlar incelendiğinde: Boş zamanlarda yapılan aktivitelere göre MET değerlerine bakıldığında en aktif grubun "öğrenciler" olduğu görülüyor. Toplamda en hareketsiz yaş grubunu oluşturan öğrencilerin boş zamanlarında aktif olmaları, öğrencilerin gündelik hayatlarının büyük bölümünü okul ve okul dışı ders zamanının oluşturmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Aşağıdaki Şekil. 6 incelendiğinde 15-25 yaş aralığı gençlerin neredeyse yarısından fazlasının sedanter bir yaşam tarzı benimsedikleri gözlenmiştir. Tabii ki bu veriler bize pek çok şeyi açıklamada sadece başlangıç referansı olacak niteliktedir. Bu verilere dayanarak bu inaktif yaşam tarzı üzerinde etkili olan psikolojik, sosyolojik, coğrafi ve imkan özelliklerinin iyi bir şekilde analiz edilmesi gereklidir. Üniversiteler bünyesinde bulunan sağlık, kültür ve spor daire başkanlıklarının ülkemiz genelinde bu verileri dikkatle incelemeleri ve güncellemeleri gerekmektedir. Aynı zamanda hemen hemen bütün üniversiteler artık spor eğitimi veren bir yükseköğretim kurumuna (spor bilimleri fakülteleri, beden eğitimi ve spor yüksek okulları, beden eğitimi ve spor bölümleri vb.) sahiptirler. Bu alanda çalışan öğretim elemanlarının desteklenmesi ve teşvik edilmesi de üniversite gençliğini inaktif yaşam tarzından uzak tutabilmek için önemli birer oyuncudurlar.



Şekil 1.6 Fiziksel Aktivite Ve Yaş

Dünya Sağlık örgütü, çeşitli sivil toplum kuruluşları ve yerel yönetimler tarafından dönem dönem yapılan çalışmalar inaktivite ve fiziksel aktivitenin önemini ortaya çıkarmaktadır. Ancak hem dünya genelinde hem de ülkemizde kalıcı mücadeleler ve yol haritaları netlik kazanmış değildir.

Çalışmamız bu noktada mevcut durumu incelemek, var olan olumsuzluklara karşı bir önlemler dizisi sunmak açısından önem taşımaktadır. Bu alanda yapılan çalışmalara farklı bir boyut kazandırmak ve fiziksel aktivitenin öneminin anlaşılabilmesi için katkıda bulunmanın önemi ile bu çalışma dizisi hayata geçirilmiştir.

Alanda Yapılmış Çalışmalara Örnekler

Yıldırım (2012) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde spora dayalı bedensel etkinliklere katılım ve hayat kalitelerinin akademik başarıları ile sosyalleşmelerine etkileri incelenmiştir. Araştırmaya Eskişehir Osmangazi üniversitesinde 2013-2014 eğitim-öğretim senesinde ikinci ve daha üst sınıflarda farklı programlarda okuyan, gönüllü olarak katılımı kabul eden 1057 öğrenci dahil edilmiştir. Veri toplama araçları olarak; "Cooper fiziksel aktivite ölçeği", "Yaşam Kalitesi Ölçeği-Kısa Form", "Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeği" ve

akademik başarının tespiti için genel not ortalamaları kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre; öğrencilerin hayat kaliteleri ile akademik başarıları arasında (0.31), spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve akademik başarıları arasında (0.43), spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve hayat kaliteleri arasında (0.57), spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve sosyalleşmeleri arasında (0.31), hayat kaliteleri ve spora dayalı fiziksel aktiviteleriyle sosyalleşmeleri arasında (0.44) düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir bağ olduğu belirlenmiştir.

Fişne (2009) tarafından yapılan çalışmada, bedensel etkinliklere katılım seviyesinin üniversite öğrencilerinin akademik başarılarına, iletişim becerilerine ve hayat tatminlerine olan etkileri araştırılmıştır. Çalışmanın evrenini, 2008-2009 eğitim-öğretim senesinde Cumhuriyet Üniversitesinde okuyan 14414 öğrenci, örneklem grubunu, evrenden kolayda örnekleme metoduyla seçilen 694 (347 kız ve 347 erkek) öğrenci oluşturmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda öğrencilerin büyük bir bölümünün fiziksel aktivite seviyelerinin düşük seviyede olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite düzeyi; cinsiyete, yaşa, beden kitle indeksine, eğitim görülen alana ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Erkeklerin fiziksel aktivite seviyelerinin kızlara oranla daha fazla olduğu saptanan araştırmada; fiziksel aktivite seviyesi ve akademik başarıları iletişim becerileri ile yaşam tatminleri arasında olumlu yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna varılmıştır.

Rahimi-Asiabi (2012) tarafından yapılan araştırmanın amacı, spor bilimleri eğitimi alan öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının akademik başarıyla ilişkisini incelemektir. Araştırma, 2011-2012 eğitim-öğretim senesinde, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan 18-25 yaş arasındaki 91 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek üzere "IPAQ", sağlıklı hayat biçimi davranışlarını belirlemek için "sağlıklı yaşam tarzı davranışları ölçeği" uygulanmıştır. Araştırmada sonuç olarak öğrencilerin 51'i (%56) aktif ve 39'u (%42,9) çok aktif olarak değerlendirilmiştir. BESYO öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyesinin yüksek seviyede olduğu, fiziksel etkinlik seviyeleri ve akademik başarıları arasında bir bağın olmadığı, sağlıklı yaşam biçimi davranış alt ölçek puanlarının barındıkları yer, okudukları bölüm ve lisanslı sporcu olup olmadıklarına göre değiştiği, daha yüksek puanla Yüksekokula giren Öğretmenlik

Bölümü öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerine göre sağlıklı yaşam tarzı davranış alt puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, bu araçların uygulanması ve verilerin analizinde izlenen sürece ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Tipi

Çalışma, Selçuk Üniversitesinde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amacıyla mevcut durumu ortaya koymak için tasarlanan bu çalışma da tarama (survey) modeli esas alınarak yürütülmüştür.

"Genel tarama modelleri çok sayıda elemanlardan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak için evrenin tümünün veya temsili örneklemin üzerinde uygulanan düzenlemelerdir. İlişkisel tarama modelleri ise iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir." (Karasar 2004).

2.2. Araştırmanın evreni ve örneklemi

Araştırma grubunun tespitinde olasılık dışı örnekleme türlerinden uygun örnekleme yöntemi benimsenmiştir. Böyle bir örneklemede örneklemin belli karakteristikleri taşıması şartı aranır. Uygun örneklemede ekonomiklik esastır. Bu tür örnekleme araştırmacıya tanıdık çevresinden örnekleme alma imkânı verir (Balcı 2001). Araştırmacının da sosyal anlamda içerinde bulunduğu grubu temsil eden evren olarak üniversite öğrencileri örneklem olarak ise evreni temsil gücüne sahip olduğuna kanaat getirilen Selçuk Üniversitesi öğrencileri seçilmiştir.

Araştırma 01.01.2020-13.03.2020 tarihleri arasında Selçuk Üniversitesinde araştırmada sözü geçen fakültelerin sosyal alanlarında gönüllülük esasıyla çalışmaya katılmak isteyen öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın 4 fakülte ile sınırlanmasının nedeni belirtilen son tarih sonrası ülke çapında oluşan pandemi ile mücadele tedbirleri sebebiyle yükseköğrenimin tatil edilmesidir. Oluşan bu süreç sonrası doğal olarak bireylerin korunma amaçlı evde kalacağı ve fiziksel aktivite düzeylerinin düşeceği yönündeki görüş elektronik ortamda veya çeşitli iletişim

kaynaklarıyla veri toplamanın çalışmanın güvenilirliğini etkileyeceğinden bu dört fakülte ile sınırlandırılmasına karar verilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın verileri; Kişisel bilgi formu, Uluslararası fiziksel aktivite anketi kısa formu (UFAA) (Ek-B) ve kullanılarak toplanmıştır.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, literatür doğrultusunda araştırmacı tarafından hazırlanmıştır (Ainsworth ve ark 2000; Bek 2008; Erdoğan ve ark 2015). Formda çalışma grubunun tanıtıcı bilgilerini (boy, kilo, yaş, cinsiyet, fakülte, sınıf) sorulmuş boy kilo ile BKİ değerlerine ulaşılmak istenmiştir. Ancak çekimser verilen cevaplar veya bireyin vermek istemediği bilgilerin yoğunluğu ile bu çalışmada cinsiyet, yaş ve fakülte ve sınıf değişkenleri ile tamamlanmıştır.

2.3.2. Uluslararası fiziksel aktivite anketi kısa formu

UFAA (international physical activity questionnaire [IPAQ]) bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve sedanter yaşam alışkanlıklarını saptamak amacıyla Booth (1996) tarafından geliştirilmiş ve bir yıl sonra, "Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Grubu" bu anketten yola çıkarak UFAA'yı geliştirmişlerdir. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları; 1998-1999 yılları arasında 6 kıtada bulunan 12 ülkede yer alan 14 araştırma merkezinde test tekrar test yöntemiyle yapılmış ve 0.80 olarak bulunmuştur. Bu çalışmalara göre UFAA'nın fiziksel aktiviteyi belirlemek için geçerli ve güvenilir bir araç olduğu belirlenmiştir (Craig ve ark 2003).

Türkiye'de geçerlik ve güvenirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılmış ve test tekrar test güvenirliği 0.69 olarak saptanmıştır. UFAA, kısa ve uzun form olmak üzere iki anketten oluşmaktadır. Bu çalışmada UFAA'nın, fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde son yedi güne ilişkin aktiviteleri içeren ve katılımcıların kendi kendine uygulayabildiği kısa formu kullanılmıştır. UFAA kısa form, son yedi gün içinde "şiddetli" fiziksel aktivite ve "orta şiddetli" fiziksel aktivite yaparak;

"yürüyerek" ve günlük olarak "oturarak" geçirilen zamanı belirlemeye yönelik 7 sorudan oluşmaktadır. Bireylerin aktiviteleri değerlendirilirken, her aktivitenin en az 10 dakika yapılması ölçüt kabul edilmektedir. Her aktivite düzeyi için "metabolik eşdeğer (MET) değeri", "gün" ve "dakika" çarpılarak "MET-dk/hafta" puanı elde edilmektedir. UFAA için oluşturulan MET enerji değerleri aşağıdaki gibidir:

- Yürüme = 3.3 MET
- Orta şiddetli fiziksel aktivite = 4.0 MET
- Şiddetli fiziksel aktivite = 8.0 MET.

Örneğin, haftada 3 gün 30 dakika yürüyüş yapan bireyin "yürüme" MET-dk/hafta puanı; 3.3 x 30 x 3 = 297 MET-dk/hafta şeklinde hesaplanmaktadır.

Ayrıca elde edilen sayısal verilerle kategorisel sınıflama yapılmaktadır:

- Fiziksel aktivite düzeyi yetersiz 0 < Toplam MET-dk/hafta < 600
- Fiziksel aktivitesi düşük düzeyde yeterli 600 ≤ Toplam MET-dk/hafta < 3000
- Fiziksel aktivite düzeyi yeterli 3000 ≥ MET-dk/hafta

Sedanter davranışlar üzerine yeterli veri ve kategorisel sınıf olarak gösterilen kabul edilmiş eşik değeri olmadığı belirtilmiştir. Bu nedenle, UFAA "oturma" sorusu ek bir belirleyici olmakla birlikte fiziksel aktivite puanlamasını etkilememektedir (Öztürk 2005).

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma, medyan, minimum ve maksimum) kullanılmıştır. Verilerde normal dağılıma uygunluk Q-Q Plot çizimi ile incelenebilir. Ayrıca, kullanılan verilerin normal dağılım göstermesi çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±3 arasında olmasına bağlıdır. Veriler normal dağılmadığı için non-parametrik testler kullanılmıştır.

Verilerin analizinde normal dağılım varsayımının sağlanmadığı için, verilerin istatistik değerlendirmelerinde parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Bunun için

niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup için Mann Whitney U testi; ikiden fazla grup için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis H testi için farklı olan grubun tespitinde post hoc çoklu karşılaştırma yapılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Özellikler		**n**	**%**
Cinsiyet	Kadın	156	43,1
	Erkek	206	56,9
Fakülte	Hukuk	74	20,4
	İİBF	114	31,5
	Güzel sanatlar	82	22,7
	Turizm	92	25,4
Sınıf	1. Sınıf	64	17,7
	2. Sınıf	138	38,1
	3. Sınıf	78	21,5
	4. Sınıf	82	22,7
Yaş	≤ 20,0	140	38,7
	21,00 – 23,00	152	42,0
	24 +	70	19,3
	21,48 ±1,88 Min:18,00- Mak:26,00		

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, %43,1'inin kadın, %56,9'unun erkek olduğu görülmektedir. Öğrencilerin fakülteleri incelendiğinde %20,4'ü Hukuk, %31.5'i İİBF, %22,7'si güzel sanatlar, %25,4'ü turizm fakültesinde öğrenim gördüğü tespit edilmiştir. Öğrencilerin %17,7'si birinci sınıf, %38,1'i ikinci sınıf, %21,5'i üçüncü sınıf, %22,7'si dördüncü sınıf olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaşları ortalaması 21,48±1,88 olduğu ve %38,7'si 20 yaş ve altında, %42'si 21-23 yaş aralığında, %19,3'unun 24 yaşından büyük olduğu görülmektedir.

Tablo 3.2. IPAQ kısa formdan elde edilen fiziksel aktivite düzeyleri

IPAQ kısa form	$\bar{\bar{X}} \mp SS$	**Medyan**	**Min**	**Mak**	**Q25-75**
Toplam FA	1707,20±989,72	1470,00	240,00	4464,00	876,00-2232,00
Şiddetli FA	1145,45±747,28	960,00	480,00	2880,00	480,00-1920,00
Orta Şiddetli FA	516,23±189,68	480,00	240,00	960,00	480,00-480,00
Yürüme FA	867,14±459,94	792,00	198,00	2376,00	594,00-990,00
Oturma (dk)	144,66±50,65	120,00	60,00	300,00	120,00-180,00

FA: Fiziksel aktivite, Q25-75: 25. ve 75. çeyreklik değerleri

IPAQ kısa formdan elde edilen toplam puan, yürüme puanı, orta şiddetli ve şiddetli fiziksel aktivite puanlarının ve oturma süresinin ortalama, standart sapma, medyan, minimum ve maksimum, 25. çeyreklik ve 75. çeyreklik değerleri (Q25-75) Tablo 3.2'de verilmiştir. Toplam fiziksel aktivite ortalaması 1707,20±989,72 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3.3. Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımları

Geçen 7 gün içerisinde:	**n (362)**	**%**
Şiddetli fiziksel aktivitelerden yapma durumu		
Şiddetli fiziksel aktivite yaptım	184	50,8
Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım	178	49,2
Orta dereceli fiziksel aktivite		
Orta dereceli fiziksel aktivite yaptım	204	56,4
Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım	158	43,6
Yürüme		
Yürüdüm	356	98,6
Yürümedim	6	1,7

Araştırmaya katılan kişilerin %50,8'i şiddeti fiziksel aktivite yaptığını, %56,4'ü orta dereceli fiziksel aktivite yaptığını, %98,6'sı yürüdüğünü belirtmiştir.

Tablo 3.4 IPAQ Kısa Formunun Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

IPAQ kısa form	**Kız**		**Erkek**		**Test değeri**	**p değeri**
	Medyan Min Mak	**Ort ±SS**	**Medyan Min Mak**	**Ort ±SS**		
Toplam FA	1272,0 297,0 3390,0	1396,27±721,85	1752,0 240,0 4464,0	1942,66±1094,04	-4.504[&]	0,000*
Şiddetli FA	960,0 480,0 1920,0	996,92±558,50	960,0 480,0 2880,0	1171,20±771,54	-0,657[&]	0,511
Orta şiddetli FA	480,00 240,00 960,00	538,67±210,74	480,00 240,00 960,00	499,67±170,66	-1,1.37[&]	-0,170
Yürüyerek FA	792,00 297,00 1980,00	919,35±453,15	594,00 198,00 2376,00	461,05±594,00	-2.383[&]	0,017*

**p<0,05*

&: Mann Whitney U testi

IPAQ kısa formdan elde edilen toplam puanların ve alt boyutlara ilişkin puanların cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan bağımsız örneklem testlerinin sonuçları incelendiğinde, sadece toplam puanların ve yürüme puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Erkek öğrencilerin toplam puanlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin yürüme puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir Şiddetli, orta şiddetli yapılan fiziksel aktivitelerin ayrı ayrı değerlendirilmesi sonucunda kız ve erkek öğrenciler arasında farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$).

Tablo 3.5 IPAQ Kısa Formunun Yaşa Göre Karşılaştırılması

Test IPAQ	Med	Min	Mak	Ort	SS.	Test değeri	p değeri	Post Hoc
Toplam FA								
<= 20,00[a]	1074.0	330.0	4140.0	1429.20	875.41	24.917	0.000	b,c>a
21,00-23,00[b]	1554.0	240.0	3870.0	1723.34	718.69			
≥24,00[c]	2148.0	297.0	4464.0	2228.14	1415.57			
Şiddetli FA								
<= 20,00[a]	480.0	480.0	1920.0	1126,96	709,92	15.939	0.000	b,a < c
21,00-23,00[b]	960.0	480.0	2880.0	981,33	635,13			
≥24,00[c]	960.0	480.0	2880.0	1536,00	877,70			
Orta Şiddetli FA								
<= 20,00[a]	480.0	240.0	960.0	467,37	191,58	11.908	0.003	b>a
21,00-23,00[b]	480.0	240.0	960.0	553,85	198,07			
≥24,00[c]	480.0	480.0	960.0	510,00	118,05			
Yürüme FA								
<= 20,00[a]	594.0	330.0	1980.0	828,88	437,85	14.661	0.001	a,b < c
21,00-23,00[b]	792.0	396.0	2376.0	783,97	359,93			
≥24,00[c]	1188.0	198.0	1980.0	1117,29	588,99			

IPAQ kısa formdan elde edilen toplam puanların ve alt boyutlara ilişkin puanların yaşa göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan bağımsız örneklem testlerinin sonuçları incelendiğinde, toplam puanların, şiddetli fiziksel aktivite, orta şiddetli aktivite ve yürüme puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak

anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Toplam puanlarda 24 yaş üzerindeki öğrencilerin puanlarının 20 yaş altı bireylerin toplam puanları, 21-23 yaş aralığındaki, 24 yaşın üzerindeki bireylerden daha düşük puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Şiddetli fiziksel aktivite puanlarında 24 yaş üzerindeki öğrencilerin puanlarının 20 yaş altı bireylerden ve 21-23 yaş aralığındaki bireylerden daha yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Orta şiddetli aktivite puanlarında 20 yaş altı bireylerin toplam puanları, 21-23 yaş aralığındaki, daha düşük puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Yürüme puanlarında 24 yaş üzerindeki öğrencilerin puanlarının 20 yaş altı ve 21-23 yaş aralığındaki bireylerden daha yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.6 IPAQ Kısa Formunun Fakülteye Göre Karşılaştırılması

Test / IPAQ	Med	Min	Mak	Ort	SS	Test değeri	p değeri	Post hoc
Toplam FA								
Hukuk [a]	1272.0	297.0	3024.0	1634,19	1012,07	7.783	0.051	----
İİBF [b]	1272.0	297.0	4464.0	1564,00	945,03			
Güzel sanatlar [c]	1554.0	396.0	4464.0	2012,20	1140,67			
Turizm [d]	1554.0	240.0	4464.0	1671,52	819,26			
Şiddetli FA								
Hukuk [a]	960.0	480.0	1920.0	1110,00	590,24	20.529	0,000	b,d < c
İİBF [b]	960.0	480.0	2880.0	1013,33	594,62			
Güzel sanatlar [c]	1920.0	480.0	2880.0	1622,86	905,49			
Turizm [d]	480.0	480.0	2880.0	900,00	661,45			
Orta Şiddetli FA								
Hukuk [a]	480.0	240.0	960.0	505,71	175,34	4.525	0,236	-----
İİBF [b]	480.0	240.0	960.0	516,36	207,28			
Güzel sanatlar [c]	480.0	480.0	960.0	540,00	130,33			
Turizm [d]	480.0	240.0	960.0	508,80	220,28			
Yürüme FA								
Hukuk [a]	594.0	297.0	1584.0	771,49	430,19	23.738	0,000	d >a, b c>a,b
İİBF [b]	792.0	198.0	1980.0	785,05	475,19			
Güzel sanatlar [c]	792.0	396.0	2376.0	940,50	417,35			
Turizm [d]	990.0	396.0	1980.0	990,00	466,58			

IPAQ kısa formdan elde edilen toplam puanların ve alt boyutlara ilişkin puanların fakülteye göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan bağımsız

örneklem testlerinin sonuçları incelendiğinde, şiddetli fiziksel aktivite ve yürüme puanlarının fakülteye göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Şiddetli fiziksel aktivite puanları için güzel sanatlar fakültesinin puanları turizm fakültesine ve İİBF göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yürüme puanları fakülteye göre değerlendirildiğinde turizm fakültesinin puanlarının hukuk ve İİBF fakültesine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yürüme puanları fakülteye göre değerlendirildiğinde güzel sanatlar fakültesinin puanlarının hukuk ve İİBF fakültesine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Toplam puanlarının ve orta şiddetli fiziksel aktivite puanlarının fakülteye göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.7 IPAQ Kısa Formunun Sınıfa Göre Karşılaştırılması

Test / IPAQ	Med	Min	Mak	Ort	SS	Test değeri	p değeri	Post hoc
Toplam FA								
1.sınıf[a]	1329.00	834.00	2994.00	1622,62	845,54	12.550	0.006	a<d
2.sınıf[b]	1356.00	240.00	4140.00	1534,17	935,39			
3.sınıf[c]	1752.00	678.00	3390.00	1755,23	720,89			
4.sınıf[d]	1980.00	297.00	4464.00	2018,71	1290,93			
Şiddetli FA								
1.sınıf[a]	960.00	480.00	1920.00	1302,86	725,69	9.042	0.029	a<d
2.sınıf[b]	480.00	480.00	2880.00	992,00	759,55			
3.sınıf[c]	960.00	480.00	1920.00	1120,00	526,53			
4.sınıf[d]	960.00	480.00	2880.00	1273,04	877,63			
Orta Şiddetli FA								
1.sınıf[a]	480.00	240.00	960.00	491,43	158,60	2.290	0.541	---
2.sınıf[b]	480.00	240.00	960.00	515,12	223,50			
3.sınıf[c]	480.00	240.00	960.00	542,22	193,27			
4.sınıf[d]	480.00	480.00	960.00	508,24	114,64			
Yürüme FA								
1.sınıf[a]	594.00	396.00	1584.00	491,43	158,60	21.901	0.000	a,b,c < d
2.sınıf[b]	792.00	330.00	1980.00	515,12	223,50			
3.sınıf[c]	792.00	198.00	2376.00	542,22	193,27			
4.sınıf[d]	990.00	297.00	1980.00	508,24	114,64			

IPAQ kısa formdan elde edilen toplam puanların ve alt boyutlara ilişkin puanların öğrencilerin sınıfına göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan bağımsız örneklem testlerinin sonuçları incelendiğinde, orta şiddetli fiziksel aktivite puanlarının sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Toplam, şiddetli ve yürüme puanlarının öğrencilerin sınıflarına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Toplam fiziksel aktivite için, son sınıf öğrencilerin birinci sınıf öğrencilere göre daha yüksek puanına sahip olduğu görülmektedir.

Orta şiddetli fiziksel aktivite için, son sınıf öğrencilerin birinci sınıf öğrencilere göre daha yüksek puanına sahip olduğu görülmektedir Yürüme için, son sınıf öğrencilerin birinci, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilere göre daha yüksek yürüme puanına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3.8 Fiziksel aktivite düzeyleri ve sosyo-demografik özellikler arasındaki çapraz tablo

	FA düzeyleri	FA aktif olmayan	FA düşük	FA yeterli	**Test değeri**	**p değeri**
		n (%)	**n (%)**	**n (%)**		
Cinsiyet	Kadın	20 (12,8)	18 (82,1)	8 (5,1)	11,301	0,004
	Erkek	16 (7,8)	158 (76,7)	32 (15,5)		
Yaş	≤ 20,0	18(12,9)	120 (85,7)	2 (1,4)	143,52	0,000
	21,00 – 23,00	6 (3,9)	142 (93,4)	4 (2,6)		
	24 +	12 (17,1)	24 (34,3)	34 (48,6)		
Fakülte	Hukuk	10 (13,5)	54 (73,3)	10 (13,5)	13,830	0,032
	İİBF	14 (12,3)	92 (80,7)	8 (7,0)		
	Güzel sanatlar	4 (4,9)	62 (75,6)	16 (19,5)		
	Turizm	8 (8,7)	78 (84,8)	6 (6,5)		
Sınıf	1.Sınıf	0 (0,0)	64 (100,0)	0 (0,0)	92,576	0,000
	2.Sınıf	22 (15,9)	112 (81,2)	4 (2,9)		
	3.Sınıf	0 (0,0)	70 (89,7)	8(10,3)		
	4.Sınıf	14 (17,1)	40 (48,8)	28 (34,1)		

Katılımcıların demografik özellikleri ve aktivite düzeyleri arasında ilişki için çapraz tablo ve ki kare analizi yapılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, cinsiyet ile fiziksel

aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (p<0,05). Kadınlarda fiziksel aktivite düşük olanların oranı (%82,1) erkeklere göre daha yüksektir (%76,7)

Yaş ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (p<0,05). 20 yaşından küçük bireylerin düşük fiziksel aktiviteye sahip olanların oranı (%85,7); 21-23 yaş arasında olanların oranı %93,4 iken, 24 yaşının üzerinde olanların yeterli fiziksel aktivite oranı %48,6'dır.

Fakülte ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (p<0,05). Fiziksel aktivitesi yeterli olan grup en yüksek oranla (%19,5) güzel sanatlar; fiziksel aktivitesi olmayan en yüksek oranla (%13,5) fakültesidir.

Öğrencilerin sınıfı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (p<0,05). Birinci sınıftaki öğrencilerin %100'ü, ikinci sınıftaki öğrencilerin %81,2'si, üçüncü sınıftaki öğrencilerin %89,7'si, dördüncü sınıftaki öğrencilerin %48,8'i düşük fiziksel aktivite yapmaktadır.

Tablo 3.9. Fakülte-Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Katılımları

	Cinsiyet		Toplam aktivite	Şiddetli aktivite	Orta şiddetli aktivite	Yürüyerek aktivite
Hukuk	Kadın	Ortalama	923,00		390,00	715,00
		SS	573,46		124,21	397,50
		Medyan	834,00		480,00	594,00
		Minimum	297,00		240,00	297,00
		Maksimum	2064,00		480,00	1584,00
	Erkek	Ortalama	2119,09	1110,00	552,00	810,00
		SS	976,46	600,00	175,85	460,96
		Medyan	2571,00	960,00	480,00	594,00
		Minimum	792,00	480,00	480,00	396,00
		Maksimum	3024,00	1920,00	960,00	1584,00
İİBF	Kadın	Ortalama	1553,00	1056,00	572,31	1023,00
		SS	749,33	525,81	230,58	510,40
		Medyan	1569,00	960,00	480,00	792,00
		Minimum	297,00	480,00	240,00	297,00
		Maksimum	3390,00	1920,00	960,00	1980,00
	Erkek	Ortalama	1572,00	1003,64	480,00	612,00
		SS	1083,10	626,88	190,73	371,62
		Medyan	1116,00	960,00	480,00	594,00
		Minimum	396,00	480,00	240,00	198,00
		Maksimum	4464,00	2880,00	960,00	1980,00

Tablo 3.9. Fakülte-Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Katılımları (Devamı)

	Cinsiyet		Toplam aktivite	Şiddetli aktivite	Orta şiddetli aktivite	Yürüyerek aktivite
Güzel Sanatlar	Kadın	Ortalama	1265,37	1200,00	600,00	823,26
		SS	597,23	1018,23	169,71	240,36
		Medyan	1272,00	1200,00	480,00	792,00
		Minimum	396,00	480,00	480,00	396,00
		Maksimum	2994,00	1920,00	960,00	1386,00
	Erkek	Ortalama	2657,18	1667,37	480,00	1046,57
		SS	1123,91	924,25	,00	516,86
		Medyan	2994,00	1920,00	480,00	990,00
		Minimum	990,00	480,00	480,00	396,00
		Maksimum	4464,00	2880,00	480,00	2376,00
Turizm	Kadın	Ortalama	1687,50	880,00	548,57	1039,50
		SS	742,43	561,14	238,68	529,25
		Medyan	1554,00	720,00	480,00	792,00
		Minimum	792,00	480,00	240,00	396,00
		Maksimum	3390,00	1920,00	960,00	1980,00
	Erkek	Ortalama	1659,23	906,67	458,18	946,96
		SS	895,71	715,54	199,49	417,71
		Medyan	1512,00	480,00	480,00	990,00
		Minimum	240,00	480,00	240,00	396,00
		Maksimum	4464,00	2880,00	960,00	1782,00

4. TARTIŞMA

Dünya genelinde ve ülkemizde yapılan birçok çalışma -ki bu çalışmanın yapıldığı dönemde yaklaşık 20.000 civarında kabul edilmektedir- hastalıklar ve iyi olma halinde en önemli bileşenin fiziksel aktivite olduğunu göstermektedir. Sağlık hizmetleri denildiğinde çoğu kişinin aklına tedavi hizmetleri gelmektedir. Ancak sağlık hizmetleri; koruma, iyileştirme ve rehabilite etme etkinliklerinin bir ürünüdür. Bu noktada eğitim, teknoloji, emek, maddi olanak gibi pek çok bileşenden oluşan bir sistem karşımıza çıkmaktadır. Bu sistemde hedef bileşen olarak korunma hizmetleri en önemli parçayı oluşturmaktadır.

Günümüzde ülkeler en fazla harcama alanlarından biri olarak tedavi hizmetlerini raporlamaktadır. Oysa ki yapılacak olan önleyici hizmetler ile büyük oranda bu tip rahatsızlıkların önüne geçmek mümkündür. Bu noktada en büyük önleyici faaliyet olarak fiziksel aktivite görülmektedir.
Bu çalışmanın amacı farklı fakültelerde eğitim gören üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesidir. Çalışmaya Selçuk Üniversitesi'nde 2019-2020 eğitim-öğretim döneminde Hukuk Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Turizm Fakültesi ve Güzel Sanatlar Fakültesinde öğrenim gören, farklı sınıf düzeylerinde ve yaş gruplarında 461 öğrenci gönüllülük esasına göre katılmıştır.

Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyini değerlendiren çalışmalar bir arada incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin %51'inin fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz olduğu değerlendirilmiştir (Martin ve ark 2000). Burke ve arkadaşlarının (2005) Kanada da eğitim gören öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada sağlık bilgisi olan bireyler örneklem olarak seçilmiş, tüm farkındalık ve eğitimlerine rağmen fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan öğrencilerin sadece %10'a tekabül ettiği görülmüştür. Hallal ve arkadaşlarının (2003) Brezilyada yaptığı araştırmada 20 yaş üstü bireylerin inaktivite düzeyleri %41 oranında bulunmuştur. Ve bu 20-29 yaş arasında oranın %38 olduğu kaydedilmiştir. Çalışmamızda bu oran bir çok değişken ile ilişkilendirilerek sınanmış ve 24 yaş altı bireylerin toplam fiziksel aktivite ve yürüme puanları 24 yaş üzeri katılımcılara göre yüksek bulunmuştur.

Çalışmamızda ortaya çıkan diğer bir sonuç üniversite öğrencilerin yüksek ve orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımlarının daha düşük düzeyde olduğudur. Benzer sonuçlara ulaşan ve yine Türkiye'de bir üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemeye yönelik bir çalışmada varılan sonuçlar çalışmamızı desteklemektedir (Savcı ve ark 2006). Yine benzer bir tespit çalışmasını Avrupa birliği araştırma grubu 16 farklı ülkede 4 farklı genç grup belirleyerek gerçekleştirmiş ve bütün yaş gruplarında yüksek ve orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılım oranları düşük seyretmiştir (erişim 3).

Araştırma sonucunda IPAQ kısa formuna verilen cevaplar cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde şiddetli ve orta şiddetli aktivite puanları anlamlı farklılık göstermezken, toplam fiziksel aktivite yürüme puanlarında istatistiki açıdan anlamlı fark gözlenmiştir. Bu farklılığın toplam fiziksel aktivite süreleri bakımından erkek öğrenciler lehine olduğu, yürüme puanlarının ise kız öğrenciler lehine yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç alanyazın ile tutarlılık göstermektedir. Gerek ülkemizde (Şanlı 2008; Genç ve ark 2002; Fişne 2009; Vural ve ark 2010; Kızar ve ark 2016) ve gerekse diğer ülkelerde yapılan farklı çalışmalarda (Acree ve ark 2006; Shibata ve ark 2007) erkeklerin kadınlara göre daha fazla fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Savcı ve ark (2006)'nın üniversite öğrencilerinde gerçekleştirdiği çalışmada, üniversite öğrencilerinin sadece %18'inin yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip olmakla birlikte erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha aktif olduğunu belirtmektedirler (Bauman ve ark 2009).Hem toplumda oturtulmayan spor kültürü hem de cinsiyete bağlı eşitsizliklerin başlıca sebep sayılabileceği bu sonuç ayrıca kadınlara yönelik sportif ortam ve olanakların olmadığını ispat eden çalışmalarda mevcuttur. Üniversite düzeyinde yarışan sporcular ile yürütülen bir çalışmada kadın sporcuların fiziksel çevreye güven hususunda rahat hissetmedikleri sonucuna ulaşılmıştır (Barsbuğa ve ark 2019). Ayrıca spor alanlarının cinsiyetsizleştirilmesi gerekliliği son dönemlerde desteklenmesi gereken bir unsurdur. Bazı alanlarda takınılan maskulen tutumun kadın öğrencilerin katılımlarını düşürdüğü ve daha basit fiziksel aktivitelere katılmalarına neden oldukları düşünülebilir (Parlakyıldız 2017; Offer ve ark 1981).

İsveçli üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha fazla yüksek şiddetli aktivite yapma alışkanlıkları olduğunu belirtilmektedir

(Alricson ve ark 2006). gösteren çalışmalar literatürde yer almaktadır. (Shi ve ark 2006, Sidney ve ark 1991, Talbot ve ark 2000). Gelişmekte olan ülkelerde yürütülen bir çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre fiziksel aktivite yapma alışkanlığı değerlendirildiğinde kızların (% 38) erkeklere (% 27) göre daha sedanter yaşadıkları bulunmuştur. Haftada 3 gün yüksek şiddetli aktiviteye katılım oranının ise erkeklerde (% 28) kızlara (% 19) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Haase 2004). Yine ülkemizde yapılan bir başka araştırmanın sonucunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla fiziksel aktivite katılım sağladıkları bulunmuştur (Başaslan ve ark 2007).“Son yıllarda dünya genelinde, kadınlar için yeni fırsatların yaratılması, kadınlar için yeni yasal düzenlemelerin yapılması, kadın hareketinin etkisi ve sağlık ve fiziksel uygunluk (fitness) hareketlerinin artmasıyla birlikte kadınların spora katılımında önemli artışlar olmuştur (Koca ve Bulgu 2005). Toplumumuzda da fiziksel aktiviteye katılımda önemli artışlar gözlenmesine karşın, kadınların serbest zaman etkinliği olarak bu aktivitelere katılımlarını toplumsal perspektiften ele alan çalışmalar her geçen gün daha da önem kazanmaktadır” (Bulgu ve ark 2007). Çeşitli sosyal gruplar ile yapılacak çalışmaların sonuçları yoluyla düzenlenebilecek alanlar, aktiviteler ve tanıtım çalışmaları sayesinde kısıtlayıcılar belirlenebilir ve hedef kitlelere yönelik çözüm önerileri getirilebilmektedir. Nitekim örneklemimiz olan üniversite öğrencilerinde kadın öğrenciler aleyhine çıkan sonuçların sebepleri sorgulanmalı ve yükseköğretim destekli çözüm önerileri geliştirilebilir.

Araştırma sonucunda IPAQ kısa formuna verilen cevaplar yaş değişkenine göre değerlendirildiğinde fiziksel aktivite ve yürüme puanlarının tümünde istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu farkların toplam fiziksel aktivite puanlarında 20 yaş ve altı bireylerde daha düşük olduğu; şiddetli fiziksel aktiviteye katılımda 24 yaş ve üzeri katılımcı puanlarının diğer kategorilere göre yüksek olduğu; orta şiddetli fiziksel aktiviteye katılımda 21-23 yaş katılımcı puanlarının 20 yaş ve altı katılımcılara göre yüksek olduğu gözlenmiştir. Yürüme puanlarında ise diğer kategorilere göre 24 yaş ve üzeri katılımcıların lehine puan ortalamaları yüksektir. Araştırmamız ile paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur (Tunç ve İşler 2007). Amerikalı bireylerin fiziksel aktivite düzeylerindeki yaşa bağlı değişimleri inceledikleri kesitsel çalışmada 15 yaştan itibaren ergenlerdeki fiziksel aktivite düzeyinin belirgin bir düşüş göstermeye başladığı, 18-29 yaşları arasında ise fiziksel aktivite düzeyinde sürekli bir

azalma olduğu belirlenmiştir (Casperen ve ark 2000). Aynı şekilde Telama ve Yang'ın (2000) 9-27 yaşları arasındaki Finlandiyalı çocuk ve yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyini inceledikleri çalışmada 12 yaştan itibaren bireylerin fiziksel aktivite düzeyinde belirgin bir düşüş olduğu belirlenmiştir. Nitekim üniversite hayatına yeni adım atan 20 yaş altı bireylerin yeni sıyrıldığı sınav sistemi akabinde bilinç eksiklikleri fiziksel aktiviteye verdikleri önemde düşüşü açıklamada bir etkendir. İleriki yaş ve dönemlerde artan fiziksel aktivite puanları ise sosyal ortam ve spor kültürünün aktif olduğu kampüs yaşantısının bir sonucu ve birey psikolojisindeki fiziksel aktiviteye hazır oluşluk, akran etkileri olarak değerlendirilebilir (Anderssen ve Wold 1992). Yaşa bağlı olarak fiziksel aktiviteye katılımda kararlılığın artması olgunlaşma gibi gelişimsel süreçlerle açıklanabilir (Hasbay 2004). Bireyin toplumsal olarak kendisini belirli bir noktada konumlandırmaya başladığı, kişilik gelişiminde bireysel sorumlulukların yoğun olarak yaşandığı dönemlerde kişinin sağlığı üzerinde daha etkili olma istekliliği beklenen bir sonuçtur. Bazı gelişimsel kuramcılar bireyin her alanda kendisini yaşamının zirvesinde gördüğü yaşın 25 ve yakın yaş aralıkları olduğu konusunda hemfikirdirler. Çalışmamızda da bahsedildiği gibi 24 yaş ve üzeri katılımcılarının fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olması olağan bir süreçtir. Yaşadıkları bölgeye adaptasyonları, sosyal iletişimleri ve deneyimleri göz önüne alınarak sonuçların tutarlılığı desteklenebilir. Bunun yanı sıra öz yeterlilik düzeylerinin de yaş ile beraber gelişeceğei ve genç yetişkinlik kulvarında devam edeceklerinde bireysel karar verme ve yorumlama seçenekleri öne çıkacaktır. Bu bağlamda üniversite hayatına yeni başlayan bireyin aktivite ve etkinliklere hazırbulunuşlukları ile ileriki yaş ve sınıflardaki öğrencilerin durumları fark göstermesi olağandır.

Araştırma sonucunda IPAQ kısa formuna verilen cevaplar fakülte değişkenine göre değerlendirildiğinde toplam fiziksel aktivite ve orta şiddetli fiziksel aktivite puanların istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca ulaşılmazken, şiddetli fiziksel aktiviteye katılım puan ortalamalarının İİBF ve Turizm fakültesinde okuyan öğrencilere göre Güzel Sanatlar Fakültesinde okuyan katılımcılar lehine ve yürüme puanlarının Hukuk Fakültesi ve İİBF'ye göre Turizm Fakültesi ve Güzel Sanatlar Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler lehine anlamlı sonuçlar bulunmuştur. fakülte değişkenine göre değerlendirildiğinde toplam fiziksel aktivite ve orta şiddetli fiziksel aktivite puanların istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca ulaşılamaması da beklenen bir

sonuçtur ki fiziksel aktivite açısından değerlendirildiğinde ortak bir anlayış ve alışkanlığın paylaşılması istisnalar haricinde normaldir. Bu paylaşımın genel istisnasını genel olarak spor eğitim veren yüksek öğretim kurumları öğrencileri oluşturabilmektedir. Bozdağ (2019) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteye göre MET değerleri arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit edilmiştir. Şiddetli fiziksel aktiviteye katılım puan ortalamalarının İİBF ve Turizm Fakültesinde okuyan öğrencilere göre Güzel Sanatlar Fakültesinde okuyan katılımcılar lehine olması ise estetik bakış açısı ve yine Maslow'un dördüncü basamak ihtiyaçları ile açıklanabilir (Bishop ve Jeanrenaud 1985). Güzel Sanatlar Fakültesi yapı itibari ile bu estetik ihtiyaçların karşılanmasına yönelik talepleri karşıladığından ve doğası gereği bu alanda ürünler ortaya çıkardığından Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin bir adım önde olmaları beklenen bir sonuçtur. Bu bağlamda fakülte kültürlerinin de kişilerin genel yaşam ve alışkanlıkları üzerinde etkileri olduğu sonucuna ulaşılabilir. Örneğin; tıp fakültesi öğrencilerinin zararlı alışkanlıklarının diğer fakülte öğrencilerine oranla daha düşük çıkması gibi fakülte kültürü ve eğitimi bireyler üzerinde etkili olabilmektedir. Söz konusu fakülteler açısından değerlendirildiğinde, teorik ders uygulaması fazla olan fakültelerin de yine pratik uygulamalı dersleri olan fakültelere oranla fiziksel aktivite düzeylerinin çalışmamızda düşük bulunmuş olması yukarıdaki açıklamalarımızı destek niteliktedir (Yıldırım 2019). Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Hukuk Fakültesine oranla daha yüksek düzeyde fiziksel aktivite de bulunması sonucu da bu açıdan incelenebilir. Yoğun teorik programlarla donatılmış bu fakültelerde fiziksel aktiviteyi özendirici ve yönlendirici çalışmaların yapılması gereklidir. Benzer şekilde Cengiz ve arkadaşlarını (2009) ülkemizde yaptıkları araştırmada gerek teorik gerekse pratik ders yükü fazla olan bölümlerde okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç çalışmamızı desteklemekte ve çözüm önerisi geliştirme noktasında öncelik kazanması gereken bir faktör olarak değerlendirilmelidir. Üniversitelerin gerekli rekreatif alanları oluşturması, spesifik fakültelerin öğrencilerin fiziksel kativite ve rekreatif etkinliklere yönlendirmesi, öğrenci topluluklarının ve öğrencilerin etkinlik istek ve taleplerinin nitelikli değerlendirilmesi gerekmektedir.

Araştırma sonucunda IPAQ kısa formuna verilen cevaplar sınıf değişkenine göre değerlendirildiğinde orta şiddetli fiziksel aktivite puanlarında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmazken, toplam fiziksel aktivite ve şiddetli fiziksel aktivite puanlarının 1. Sınıf öğrencilere göre 4. Sınıf öğrencilerin lehine yüksek olduğu; yürüme puanlarının ise diğer kategorilerin medyan ve ortalama standart sağmaları incelendiğinde 4. Sınıf katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Erken dönemlerde çocukların fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi başta ailelerin sorumluluğundadır. Gelişim dönemlerinin doğru değerlendirilmesi ve çocukların hareket ve becerilerinin gelişmesi noktasında fiziksel aktiviteden yararlanılması kaçınılmazdır (Alpaslan ve Korun 1990; Arı ve ark 1998; Bacanlı 2002). Ancak yapılan çalışmalar ailelerin özellikle sınav dönemlerinde çocuklarının başarısız olacağı düşüncesiyle fiziksel aktiviteyi erteleddiklerini göstermiştir. Halbuki akademik başarı ve fiziksel aktivite katılım düzeyi arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan çalışmaların neredeyse tamamı fiziksel aktivite ve akademik başarı arasında bir doğru orantı olduğunu ortaya çıkarmıştır (Koçak ve ark 2002). Günümüzde her yaştan insanı ilgilendiren ve doğal bir gereksinim olan spor etkinlikleri, fertlerin yapısal özellikleri ve yeteneklerine göre değişik uygulama tekniğini içeren ve tüm toplumu ilgilendiren bir sektör haline gelmiştir (Kale ve Erşen 2003). Çocukluktan yetişkinliğe başarılı bir geçiş; biyolojik, psikolojik sosyal gelişiminin bir arada olmasıyla gerçekleşir. “Sosyal gelişme kişinin içinde yaşadığı toplum tarafından kabul edilir tarzda davranmayı öğrenme süreci demektir” (Kılcıgil 1998). Ayrıca birinci sınıf öğrencileri karakter özelliklerine bakılmaksızın birinci sınıfı bir oryantasyon süresi olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma ve anlama sürecinde fiziksel aktivite ve erişim süreçlerinin önüne Maslow’un bahsettiği üçüncü basamak ihtiyaçları geçmektedir. Sevgi, saygı, ait olma gibi ihtiyaçlar, sosyalleşme ve ilişki başlatma, sürdürme ve gerektiğinde olgun bir şekilde bitirebilme gibi ihtiyaçlar değerli bir hal almaktadır. Bu süreçte fiziksel aktivite alışkanlığı bulunmayan gençlerin bu etkinlikleri bir süre ertelemeleri normal görülmektedir. Ancak fiziksel aktivite ile ilgili olarak bu noktada tercih edilen ilk çocukluk döneminden ergenliğe kadar olan süreçte edinilmiş olan fiziksel aktivite alışkanlığının yaşamın bu döneminde de sürdürülebilmesidir. Nitekim çalışmamızda değerlendirdiğimiz sınıfa göre fiziksel aktivite düzeyleri, öğrencilerin sınıfı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ve referans değerler ele alınarak birinci sınıftaki öğrencilerin %100’ü, ikinci sınıftaki öğrencilerin %81,2’si, üçüncü sınıftaki

öğrencilerin %89,7'si, dördüncü sınıftaki öğrencilerin %48,8'i düşük fiziksel aktivite yaptığını göstermektedir. Üniversitenin ilk yıllarında değerlendirilmeyen fiziksel aktivite ihtiyacını görmekteyiz. Ve bunun rekreasyon bilincinin eksikliğinden veya çevreye yönelik bilgi eksikliğinden olduğunu söyleyebiliriz. Yapılan çalışmalar fiziksel aktiviteye katılımda "nerede ve nasıl katılacağını bilmemesi", "aktivitelere nasıl ulaşacağını bilmemesi" durumundan doğan engellerin olduğu tespit edilmiştir (Gürbüz ve Karaküçük 2007). Gelişmiş ülkelerin hedefi farklı gruplarda yapılan orta düzeyde şiddetli ve şiddetli fiziksel aktivitenin miktarını belirlemek ve kişilerin fiziksel olarak aktif olmasını sağlayacak alanlar ve etkinlikler yaratmaktır (Kahn ve ark 2002). Benzer şekilde ülkemizde Gençlik ve Spor Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Yerel yönetimler ve yükseköğretim kurumları projeler üreterek bireyleri rekreatif aktivitelere katılımını desteklemekte, kamuoyu yoklamaları ile taleplerin belirlenip fiziki imkanların yaratılmasına destek olmalıdır. Ancak birçok parametreye bağlı olarak (iş, okul, gelir vs.) bireylerin uzun vadede sağlık, sosyal ve psikolojik sermayelerine katkılarını gözrmezden gelerek birincil ihtiyaçlara yönelebilmektedirler. Gerekli bilinç ve farkındalığın oluşmasında eğitim ve tanıtım büyük önem arz etmektedir.

Üniversiteli öğrencilerin egzersize yönelik olumlu veya olumsuz davranış eğilimlerinin anlaşılmasına ve hareketli yaşam tarzına yönelik doğru politikaların oluşturulması temel oluşturacaktır. Bu amaçla, üniversite gençliğinin serbest zamanlarında sağlık ve fiziksel uygunluklarını geliştirmek için fiziksel aktivite ve egzersize katılıma güdüleyen veya katılımlarını engelleyen etkenlerin belirlenmesine yönelik araştırmaların yapılması önem kazanmaktadır. Fiziksel olarak aktif olmak büyük oranda egzersiz yapma olanaklarına kolay ulaşımla ilgilidir. Üniversite kampüslerinde olanakların gerçekten yeterli olup olmadığı ve fiziksel aktivite miktarındaki düşüklüğün nedenleri araştırılmalıdır (Savcı ve ark 2006).

Toplumda daha çok gencin düzenli fiziksel aktiviteye katılımını sağlamak için insanların davranış değiştirme istek ve eğilimlerinin doğru yaklaşımlarla tanımlanmasına ihtiyaç vardır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı farklı fakültelerde eğitim gören üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesidir. Çalışmada Selçuk Üniversitesinde 2019-2020 eğitim-öğretim döneminde Hukuk, İktisadi ve idari bilimler, Turizm ve güzel sanatlar fakültelerinde okuyan, farklı sınıf düzeylerinde ve yaş gruplarında 461 öğenci gönüllülük esasına göre katılmıştır.

Öğrencilere son 7 günlerinde yaptıkları aktivitelere yönelik fiziksel aktiviteye katılımlarını ve düzeylerini sorgulayan uluslararası fiziksel aktivite anketi tanıtılmış ve doldurulması istenmiştir. IPAQ kısa formuna verilen cevaplar gerekli istatistiki işlemlere tabi tutulduktan sonra çıkan sonuçlar izleyen şekilde sıralanmıştır.

- Araştırma sonucunda IPAQ kısa formuna verilen cevaplar cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde şiddetli ve orta şiddetli aktivite puanları anlamlı farklılık göstermezken, toplam fiziksel aktivite yürüme puanlarında istatistiki açıdan anlamlı fark gözlenmiştir. Bu farklılığın toplam fiziksel aktivite süreleri bakımından erkek öğrenciler lehine olduğu, yürüme puanlarının ise kız öğrenciler lehine yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırma sonucunda IPAQ kısa formuna verilen cevaplar yaş değişkenine göre değerlendirildiğinde fiziksel aktivite ve yürüme puanlarının tümünde istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu farkların toplam Fiziksel aktivite puanlarında 20 yaş ve altı bireylerde daha düşük olduğu; şiddetli fiziksel aktiviteye katılımda 24 yaş ve üzeri katılımcı puanlarının diğer kategorilere göre yüksek olduğu; orta şiddetli fiziksel aktiviteye katılımda 21-23 yaş katılımcı puanlarının 20 yaş ve altı katılımcılara göre yüksek olduğu gözlenmiştir. Yürüme puanlarında ise diğer kategorilere göre 24 yaş ve üzeri katılımcıların lehine puan ortalamaları yüksektir.
- Araştırma sonucunda IPAQ kısa formuna verilen cevaplar fakülte değişkenine göre değerlendirildiğinde toplam fiziksel aktivite ve orta şiddetli fiziksel aktivite puanların istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca ulaşılmazken, şiddetli fiziksel aktiviteye katılım puan ortalamalarının İİBF ve Turizm fakültesinde okuyan öğrencilere göre güzel sanatlar fakültesinde okuyan katılımcılar lehine ve yürüme puanlarının hukuk fakültesi ve İİBF'ye göre turizm ve güzel sanatlar fakültesinde okuyan öğrenciler lehine anlamlı sonuçlar bulunmuştur.

❖ Araştırma sonucunda IPAQ kısa formuna verilen cevaplar sınıf değişkenine göre değerlendirildiğinde orta şiddetli fiziksel aktivite puanlarında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmazken, toplam fiziksel aktivite ve şiddetli fiziksel aktivite puanlarının 1. Sınıf öğrencilere göre 4. Sınıf öğrencilerin lehine yüksek olduğu; yürüme puanlarının ise diğer kategorilerin medyan ve ortalama standart sağmaları incelendiğinde 4. Sınıf katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı sanuçlara ulaşılmıştır.

❖ Fiziksel aktivite puanlarının referans değer bazında kategorikleştirilmesi ile demografik değişkenlere göre oluşturulan çapraz tablolar ışığında;

- Cinsiyet ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu, kadınlarda fiziksel aktivite düşük olanların oranı erkeklere göre daha yüksek olduğu,
- Yaş ile fiziksel aktiviteye katılım düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. 20 yaşından küçük bireylerin düşük fiziksel aktiviteye sahip olanların oranı (%85,7); 21-23 yaş arasında olanların oranı %93,4 iken, 24 yaşının üzerinde olanların yeterli fiziksel aktivite oranı %48,6'dır.
- Fakülte ile fiziksel aktiviteye katılım düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivitesi yeterli olan grup en yüksek oranla (%19,5) güzel sanatlar fakültesi; fiziksel aktivitesi olmayan en yüksek oranla Hukuk (%13,5) fakültesidir.
- Öğrencilerin sınıfı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$). Birinci sınıftaki öğrencilerin %100'ü, ikinci sınıftaki öğrencilerin %81,2'si, üçüncü sınıftaki öğrencilerin %89,7'si, dördüncü sınıftaki öğrencilerin %48,8'i düşük fiziksel aktivite yapmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre belirlendiği bu çalışmada elde edilen veriler yorumlanmış ve öneriler sunulmuştur.

❖ Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu dikkat çekmektedir. Her ne kadar literatür ile tutarlılık gösterse de, söz konusu üniversite bazında derinlemesine araştırmalar yapılıp sebepleri sorgulanmalıdır.

❖ Ortak alanlar herkese göre düzenlenmeli ve kullanılmaya teşvik edilmelidir.

- Kampüs öğrencinin eğitim ihtiyacını karşılamanın yanı sıra eğitim-öğretim dışı sosyal ihtiyaçlarının karşılanması noktasında düzenlenmeli ve aktivite alanları zenginleştirilebilir.

- Öğrencilere yönelik anket çalışmaları doğrultusunda ihtiyaç ve talepler belirlenerek rekreasyon alanları oluşturulmalıdır.

- Öğrencileri fiziksel aktiviteye teşvik edecek spotlar hazırlanmalı ve denetlenmelidir.

- Öğrenci-öğretim elemanı etkileşimi ile oluşturulacak etkinlik ve aktiviteler değerlendirilmelidir.

- Spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarından yararlanılmalı ve kampüs aktivite alanlarının efektif kullanımı sağlanmalıdır.

- Rekreasyon ve rekreatif etkinliğe katılımın önemi öğrencilere anlatılmalı, seminer ve benzeri çalışmalar ile desteklenmelidir.

- Seçmeli dersler veya ders dışı sosyal aktiviteler ile fakülte ve bölümler öğrencilerine sosyal ve fiziksel aktivite imkanı tanımalıdır.

- Üniversite içi rekreasyon alanları düzenlenmeli, denetlenmeli ve desteklenmelidir.

- Öğrencilerin talep ve istekleri dikkate alınmalı, kampüs rekreasyonu kavramı benimsenmelidir.

6. KAYNAKÇA

Acree LS, Longfors J, Fjeldstad A, Fjeldstad C, Schank B, Nickel KJ. 2006. .Physical activity is related to quality of life in older adults. Health and Quality of Life Outcomes. 4:37.

Akyol A., Bilgiç B., Ersoy G., Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729, Ankara, 2012.

Alpaslan S, Korun G. 1990, Çocuk Gelişimi ve Sağlığı, Milli Eğitim Basımevi, Ankara.

Alricsson M, Landstad BJ, Romild U, 2006. Self-related health, physical activity and complaints in Swedish high school students. Scientific World Journal. 6:816- 826

Andersen LB, Mota J, Di Pietro L, 2016. Update on the global pandemic of physical inactivity. The Lancet 388(10051):1255.

Anderssen N, Wold B, 1992. Parental and Peer Influences on Leisure - Time Physical Activity in Young Adolescents. Research Quarterly for Exercise and Sport. 63:341-348

Arı R, Üre Ö, Yılmaz H. 1998. Gelişim ve Öğrenme. Mikro Yayınları, Konya.

Aydın T, Yıldız Y, Yıldız C, 2002. Proprioception of The Ankle: A Comparison Between Female Teenaged Gymnasts And Controls. Foot Ankle Int. 23: 123-129.

Bacanlı H. 2002. Gelişim ve Öğrenme. Nobel Yayınları, 10. baskı, Ankara.

Baranowski T, Bouchard C, Bricker T, Heath G, Strong WB and Truman B, 1992. Assessment, prevalance and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. Medicine Science and Sports Exercise, 24(6), 237–247.

Barsbuğa Y, Yılmaz N, Arı A. 2019. Üniversiteler Arası Spor Karşılaşmalarına Katılan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Sermaye Düzeylerinin İncelenmesi. Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi , 11 (1) , 59-72 .

Baş Aslan U, Livanelioğlu A, Aslan Ş, 2007. Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi. Fizyoter Rehabil. 2007;18(1):11-19

Bauman A, Bull F, Chey T, Craig CL, Ainsworth BE, Sallis JF, Bowles HR, Hagstromer M, Sjostrom M, Pratt M; IPS Group. 2009. The International prevalence study on physical activity, results from 20 countries. Int J Behav Nutr Phys Act, 6-21.

Bishop D, Jeanrenaud C. 1985. Creative growth through play and its implications for recreation practice. *i Goodale, TL, Witt, PA, eds: Recreation and Leisure: Issues in an Era of Change, Revised Edition, s*, *87*, 104.

Bozdağ B. 2019. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

Bulgu N, Arıtan CK., Aşçı FH, 2007. Gündelik Yaşam, Kadın Ve Fiziksel Aktivite. Spor Bilimleri Dergisi, 18(4), 167-181.

Burke SM, Carron AV, Eys MA, 2005.Physical activity context and university student's propensity to meet the guidelines Centers for Disease Control and Prevention/American College of Sports Medicine. Med Sci Monit;11:CR171-6.

Caspersen CJ, Pereira MA, & Curran KM. 2000 Changes in Physical Activity Patterns in the United States, by Sex and Cross-sectional Age. Medicine and Science in Sport and Exercise, 32:1601-1609.

Cengiz C, İnce ML, Çiçek Ş, 2009. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite tercihleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *14*(2), 23-32.

Demirel H, Kayıhan H, Özmert EN, Doğan A, 2014.Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı, Kuban Matbaacılık Yayıncılık.

DSÖ Avrupa Bölgesi için Fiziksel Aktivite Stratejisi 2016–2025, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi UN City, Marmorvej 51 DK-2100 Copenhagen Ø, Denmark/ http://e-belge.saglik.gov.tr 758327a4-de3a-4620-adec-a59d1a6498a3

Erişim 1 http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf, 1948

Erişim 2,. http://www.tusf.org/hakk%C4%B1m%C4%B1zda.aspx, Erişim Tarihi, 08.02.2020

Erişim 3: ec.europa.eu/public_opinion [homepage on the Internet]. The Public Opinion Analysis sector of the European Commission; Physical activity. European Opinion Research Group. Available from: http://ec.europa.eu/

Fişne M. 2009. Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

Genç ME, Eğri M, Kurçer MA, Kaya M, Pehlivan E & Karaoğlu L. 2001. Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fiziksel Aktivite Sıklığı. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 9(4): 237240.

Günay, M., Tamer, K., & Cicioğlu, İ. (2006). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. Ankara: Gazi Kitabevi.

Gür H ve Küçükoğlu S, 1992. Yaşlılık ve fiziksel aktivite. Roche Yayınları.

Gürbüz B, Karaküçük S. 2007. Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(1), 3-10.

Haase A, Steptoe A, Sallis JF, 2004. Leisure-time physical activity in university students from 19 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. Prev Med. 2004;39:182-190.

Haase A, Steptoe A, Sallis JF, Wardle J, 2004. Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: Associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39 (1), 182-190.

Hallal PC, Victora CG, Wells JC, Lima RC, 2003. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. Med Sci Sports Exerc;35: 1894-900.

Hasbay SA. 2004. Okul çağı çocuklarında beslenme ve fiziksel aktivitenin önemi. *Klinik Çocuk Forumu*, *4*(1), 32-37.

Irwin JD, 2004. Prevalence of university students' sufficient physical activity: A systematic review. *Perceptual and Motor Skills*, 98 (3 Pt 1),'927-943.

Kahn EB, Ramsey LT, Brownson RC, Heath GW, Howze EH, Powell KE, Stone EJ, Rajab MW, Corso P, 2002. The effectiveness of interventions to increase physical activity: a systematic review. American Journal of Preventive Medicine, 22 (4S), 2002, pp. 73-107

Kale R, Erşen E. 2003. Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Nobel Yayım Dağıtım, Ankara.

Karasar N, 2014. Bilimsel araştırma yöntemi (26. baskı). Ankara: Nobel Yayınevi

Kartal M, Balcı E, 2018. Harran Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve ilişkin faktörler . Sağlık Akademisyenleri Dergisi , 5 (4) , 301-310 . DOI: 10.5455/sad.13-1536565480

Kılcıgil E. 1998. Sosyal Çevre-Spor İlişkileri, Kültür Ofset, Bağırgan Yayımevi, Ankara

Kızar O, Kargün M, Togo O, Biner M, Pala A, 2016. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1, 61-72.

Koca C, Bulgu N, 2005. Sport and gender: An overview. *Toplum ve Bilim, 103*, 163-184.

Koçak M, Akkoyunlu Y ve Taşkın H, 2005. 16 – 18 Yaş Grubu Futbolcularda Masajın Esneklik Üzerine Etkisi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(3), 105-109

Koçak S, Haris MB, Kin-işler A, Çiçek Ş. 2002. Physical Activity Level, Sport Participation and parental Education Level in Turkish Junior High School Students. Pediatric Exercise Science. 14:147-148.

Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT 2012. Effect of physical inactivity on major noncommunicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet. 2012;380(9838):219–229. doi:10.1016/S0140-6736(12)61031-9.

Martin SB, Morrow JR Jr, Jackson AW, Dunn AL, 2000. Variables related to meeting the CDC/ACSM physical activity guidelines. Med Sci Sports Exerc;32: 2087-92.

Offer D, Ostrov E, & Howard KI. 1981. The mental health professional's concept of the normal adolescent. *Archives of General Psychiatry, 38*(2), 149–152.

Öztürk M, 2005. Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Parlakyıldız S. 2017. Tenis oynayan bireylerin cinsiyet rollerinin (feminen/maskülen), serbest zaman kimliklerinin ve serbest zaman katılımlarının incelenmesi. Akdeniz Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Antalya.

Rahimi-Asiabi S, 2012. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile İlişkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Rouse PC, Biddle SJH, 2010. An ecological momentary assessment of the physical activity and sedentary behaviour patterns of university students. *Health Education Journal,* 69 (1) 116-124.

Sallis JF Hovel MF, 1990. Determinats of exercise behavior. Exercise and Sports Sciences Review, 11,307-330.

Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, İnce D, Tokgözoğlu L, 2006. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. Türk Kardiyol Dern Arfl, 34(3), 166-172.

Shi Z, Lien N, Kumar BN, 2006. Physical activity and associated socio-demographic factors among school adolescents in Jiangsu Province, China. Prev Med. 43:218-221.

Shibata A, Oka K & Muraoka I. 2007. Recommended level of physical activity and healthrelated quality of life among Japanese adults. Health and Quality of Life Outcomes. 5:64.

Sidney S, Jacobs DR, Haskell WL, 1991. Comparison of two methods of assessing physical activity in the Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) Study. Am J Epidemiol. 1991;133:1231- 1245.

Şahin T, 2018. Adıyaman il merkezinde 15-49 yaş kadınlarda obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

Şanlı E. 2008. Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi Yaş, Cinsiyet ve Beden Kütle İndeksi İlişkisi. Yüksek Lisans. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Talbot LA, Metter EJ, Fleg JL, 2000. Leisure-time physical activities and their relationship to cardiorespiratory fitness in healthy men and women 18-95 years old. Med Sci Sports Exerc. 2000;32:417-425

Telama R, Yang X. 2000. Decline of Physical Activity From Youth to Young Adulthood in Finland. Medicine and Science in Sport and Exercise, 32:1617-1622.

Tunç E, İşler A. 2007. Lise Ve Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşa Ve Cinsiyete Göre İncelenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12 (2), 11-18.

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın, Ankara, 2014

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi Yaşlılarda Fiziksel Aktivite, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın, Ankara, 2014

Vural Ö, Eler S & Güzel AN. 2010. Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VIII (2) 6975

W.H.O. 2016 http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Yıldırım Y, 2012. Farklı sosyoekonomik düzeylerdeki lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Yıldırım Y. 2019. Egzersiz Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Rekreasyon Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya

Ziyagil MA, Sevimli D, 2013.Avrupa Birliği ile uyum sürecinde yükseköğretimde antrenörlük eğitiminin yeniden yapılanması, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.15:(1)9-28.

EK-B IPAQ KISA FORMU

İnsanların günlük yaşayış içinde yaptıkları fiziksel aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Aşağıda son 7 gün içinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen, kendinizi çok hareketli bir kişi olarak görmeseniz bile her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, işyerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığınız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün.
Son 7 gün içinde 10 dakika veya üstünde süren, nefesinizi hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yoğun faaliyetleri göz önünde bulundurun.

1 Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?

❑ Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (3. Soruya Geçiniz) | Haftada _____ gün

2 Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

❑ Bilmiyorum/Emin değilim | Günde _____ dakika | Günde _____ saat

Geçen bir hafta içinde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Bunlar 10 dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.

3 Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.)

❑ Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5. Soruya Geçiniz) | Haftada _____ gün

4 Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

❑ Bilmiyorum/Emin değilim | Günde _____ dakika | Günde _____ saat

Geçen bir hafta içinde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu; işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5 Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

❑ Yürümedim. (7. Soruya Geçiniz) | Haftada _____ gün

6 Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

❑ Bilmiyorum/Emin değilim | Günde _____ dakika | Günde _____ saat

Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7 Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

❑ Bilmiyorum/Emin değilim | Günde _____ dakika | Günde _____ saat

8. TURNİTİN RAPORU



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE İNAKTİVİTE DURUMLARININ YAŞA VE CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİ

ORİJİNALLİK RAPORU

%18	%17	%4	%9
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

TÜM KAYNAKLARI EŞLEŞTİR (SADECE SEÇİLİ OLAN KAYNAĞI YAZDIR)

%4

★ burkonturizm.com

İnternet Kaynağı

Alıntıları çıkart Üzerinde

Bibliyografyayı Çıkart Üzerinde

Eşleşmeleri çıkar < 5 words

9. ÖZGEÇMİŞ

4 Ağustos 1995 yılında Ankara'da doğdu. Lisans eğitimini Hacettepe Üniversitesi'nde tamamladı.

Profesyonel spor kariyerine 2012 yılında Kickbox Avrupa 2.si olarak başladı. 2014 yılında Taekwondo da Ümitler Avrupa Şampiyonu oldu. 2015 yılında Büyükler Dünya Şampiyonu ve Ümitler Avrupa Şampiyonu oldu. 2016 yılında Büyükler Avrupa Şampiyonu oldu. 2017 Üniversiad Yaz Oyunlarında 2.oldu. 2018 yılında Çin'de düzenlenen Grand Slam Şampiyonası'nda altın madalya alarak ilk Grand Slam Şampiyonu olan Türk Sporcu ünvanını kazandı ayrıca 2018 yılında Büyükler Avrupa Şampiyonu olarak ünvanını korudu. 2018 yılında gerçekleşen Grand Prix turnuvarında üst üste iki altın madalya kazandı.2018 yılında Dünya Taekwondo Fedarasyonu tarafından yılın kadın spporcusu seçildi ve bunu başaran ilk Türk Kadın sporcu olarak adını tarihi yazdırdı. 2018 yılında Milliyet Spor Ödüllerinde en iyi kadın sporcu ödülüne layık görüldü. 2019 yılında Taekwondo Büyükler Dünya Şampiyonasında altın madalya alarak Türk Taekwondo tarihinde kadınlarda iki dünya şampiyonu olan tek kadın oldu.2019 yılında Universiad Yaz oyunlarda altın madalya kazandı.

Halen profesyonel spor hayatına devam etmektedir.