

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları

Mehmet ÇEBİ¹, Osman İMAMOĞLU¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 30.01.2018

Kabul Tarihi: 22.03.2018

Online Yayın Tarihi: 27.03.2018

Bu çalışmanın amacı, Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışlarının araştırılmasıdır. Spor yapma alışkanlığının cinsiyete değişkenine göre incelenmiştir.

Araştırmanın örneklemini Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri fakültesinde okuyan 448 öğrenci oluşturmuştur. Veriler, araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları (SYBD)-II ölçeği ile toplandı. İstatistiksel işlemlerde student t testi kullanıldı.

Araştırmada sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları-II ölçeği puan ortalamasının orta düzeyde olduğu (137,34±22,88), en yüksek puan kişiler arası ilişkiler ve en düşük puanın Stres yönetimi alt ölçeğinden alındığı bulunmuştur. Ölçekten alınan toplam puan erkeklerde kadınlardan azda olsa anlamsız şekilde daha yüksektir. Tinsellik, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve kişiler arası ilişkiler alt ölçeklerinde ve toplam ölçek puanlamasında kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadı (p>0,05). Fiziksel aktivite alt ölçeğinden daha yüksek puan almaları beklentisi gerçekleşmemiştir.

Spor Fakültesi öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimleri davranışlarını algılama davranışlarında cinsiyete göre farklılık bulunmamıştır. Bu benzerliğin spor yapmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Spor fakültesi öğrencileri sağlığı geliştirmede davranışları düzeyinin artırılması için teşvik edilmelidir.

Anahtar Kelimeler

Sağlığın geliştirilmesi, Spor, SYBD-II

The Healthy Lifestyle Behaviours Of Students Of Sport Science Faculty According To Gender

Abstract

Article Info

Received: 30.01.2018

Accepted: 22.03.2018

Online Published: 27.03.2018

The aim of this study is to research health improvement behaviors of Faculty of Sport Sciences students. The habit of doing physical sports have been examined according to gender variance.

The sample of the study is formed by 448 students studying in Yaşar Doğu Faculty of Sport sciences. The data is collected with Personal Information Form, developed by the researcher, and Healthy Lifestyle Behaviors Scale - 2. (HLBS-2) Student T Test has been used in statistical processes.

It has been found out in the research that The average point of HLBS-2 is at medium level (137,34±22,88), and the highest point has been scored on interpersonal relationships subscale and the lowest point is scored on stress management subscale. The total point from the scale is slightly higher in males than females despite not being significant. No significant difference has been found between males and females on the Spirituality, nutrition, physical activity, health responsibility and interpersonal relationships subscales. (p>0,05). Anticipation of their having high points on the physical activity subscale has fallen through.

No difference in terms of gender has been found in perception of healthy lifestyle behaviors of Faculty of Sport sciences students. It is thought that this resemblance is a result of their doing sports. The students in faculty of sport sciences must be motivated to enhance their level of health improvement behaviors.

Keywords

Health improvements, Sport, HLBS-2

¹Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Spor bilimleri Fakültesi, Samsun/Türkiye (Mcebi73@hotmail.com)

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlığı; "Yalnızca hastalık ya da sakatlığın bulunmaması değil, aynı zamanda bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerden tam bir iyilikhali" olarak tanımlarken, sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığını etkileyebilen, tüm davranışlarını kontrol etmesi, günlük aktivitelerini düzenlemede kendi sağlık statüsüne uygun davranışları seçerek düzenlemesi olarak tanımlanmıştır. Davranışları tutum haline dönüştüren birey, sağlıklı olma halini sürdürebildiği gibi, sağlık durumunu daha iyi bir seviyeye getirebilir. Sağlık davranışı, bireyin sağlıklı kalmak ve hastalıklardan korunmak için inandığı ve uyguladığı davranışların bütünüdür (Zaybak ve Fadiloğlu, 2004).

Günümüzde egzersiz, diyet, sigara içme ve stres gibi yaşam biçimi unsurlarının sağlığı ve kardiyovasküler hastalık riskini etkilediği, kanser, kalp hastalığı, hipertansiyon ve diyabet gibi kronik hastalıklardaki morbidite ve mortalitenin yaşam biçimi değişiklikleri ile önemli ölçüde azaltılabildiği bilinmektedir (Ferguson ve ark., 1998). Çocukluk çağından itibaren düzenli aktivite alışkanlığı kazandırmak, egzersizli günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirmek ve en azından her birey için günlük bedensel aktivite miktarını arttırmak bireysel sağlığımızın korunması ve ileride karşılaşılabilecek sağlık tehditlerinin azaltılması konusunda oldukça büyük öneme sahiptir. Gelişen teknoloji ile birlikte bireylerin sedanter bir yaşam tarzına doğru yöneldikleri, başka bir deyişle hareketsiz bir yaşam sürdürdükleri bilinmektedir. Şehirleşmenin getirdiği endüstrileşme ve teknolojik gelişmeler fiziksel inaktiviteyi gittikçe artırmakta; gençlerin ve çocukların televizyon izleme, bilgisayar başında oturma, internet kafede oyun oynama gibi sedanter aktivitelerde harcanan zamanının artmasına neden olmaktadır. (Welk ve Meredith, 2008; Kayıhan ve Ersöz, 2009; Salmi, 2003; Özdirenç ve ark., 2005). Sedanter yaşam; koroner arter hastalıkları, hipertansiyon, obezite, tip II diyabet, bazı kanser tipleri, osteoporoz gibi kronik hastalıkların gelişiminde bir risk faktörü olarak tanımlanmaktadır (ACSM, 1998).

Çalışmamızda, Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışlarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Sağlığı geliştirici davranışların üniversite eğitimi sırasında şekillenmeye devam ettiği göz önüne alındığında, bulgularımızın, spor bilimleri öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışlarının iyileştirilmesi açısından farkındalık yaratacağı düşünülmektedir.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın örneklemini Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri fakültesinde okuyan 448 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Sağlıklı davranışları, "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği" ile toplanmıştır. Ölçek, Walker ve ark. (1987) tarafından geliştirilmiş, 1996 yılında tekrar revize edilmiş ve

SYBD-II ölçeği olarak adlandırılmıştır (Walker ve ark., 1996). Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Bahar ve ark. tarafından yapılmıştır (Bahar ve ark.,2008).

SYBD-II ölçeği, dörtlü Likert'e göre [1 (hiçbir zaman), 2 (bazen), 3 (sık sık) ve 4 (düzenli olarak)] tümü olumlu 52 maddeden oluşmaktadır. En düşük puan 52, en yüksek puan 208'dir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi, bireyin belirtilen sağlık davranışlarını yüksek düzeyde uyguladığını gösterir. Uygulama süresi yaklaşık 10-12 dakika olan ölçeğin altı alt başlığı bulunmaktadır:

Tinsellik; bireyin yaşam amaçlarını, bireysel olarak kendini geliştirme yeteneğini ve kendini ne derecede tanıdığını ve memnun edebildiğini belirler (Tinsellik alt ölçeği madde numaraları: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52).

Beslenme; bireyin öğünlerini seçme ve düzenleme, yiyecek seçimindeki değerlerini belirler (Beslenme alt ölçeği madde numaraları: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50).

Fiziksel aktivite; sağlıklı yaşamın değişmez bir ögesi olan egzersiz uygulamalarının birey tarafından ne düzeyde uygulandığını gösterir (Fiziksel aktivite alt ölçeği madde numaraları: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46).

Sağlık sorumluluğu; bireyin kendi sağlığı üzerindeki sorumluluk düzeyini, sağlığına ne düzeyde katıldığını belirler (Sağlık sorumluluğu alt ölçeği madde numaraları: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51).

Kişiler arası ilişki; bireyin yakın çevresi ile iletişimini ve süreklilik düzeyini belirler (Kişiler arası ilişki alt ölçeği madde numaraları: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49).

Stres yönetimi; bireyin stres kaynaklarını tanıma düzeyini ve stres kontrol mekanizmalarını belirler (Stres yönetimi alt ölçeği madde numaraları: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47).

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden ikili karşılaştırmalarda bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Spor Fakültesi öğrencileri kadın ve erkeklerin antropometrik özelliklerin karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	Arit. Ort. ±S.ht.	Min. Mak.	t-değeri
Yaş (yıl)	Kadın (n=200)	20,16±,17	16,00-24,00	-6,46**
	Erkek (n=228)	21,79±,16	17,00-31,00	
Boy uzunluğu (cm)	Kadın (n=200)	169,12±,79	154,00-190,00	-5,67**
	Erkek (n=228)	176,09±,57	150,00-196,00	
Vücut ağırlığı (kg)	Kadın (n=200)	59,23±,73	45,00-77,00	-11,43**
	Erkek (n=228)	72,49±,67	52,00-131,50	
Beden Kitle İndeksi (kg/m ²)	Kadın (n=200)	19,79±,10	16,41-21,22	-16,14**
	Erkek (n=228)	23,38±,13	21,22-39,27	

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi değerleri karşılaştırılmış; yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi değerlerinde erkekler lehine farklılık tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Tablo 2: Cinsiyete göre Sağlıklı yaşam biçimleri alt ve toplam ölçek puanları

Alt ölçekler	Cinsiyet	Ort.	St sapma	Min.	Mak.	t
Tinsellik	Kadın (n=200)	24,92	4,78	13	36	-1,37
	Erkek (n=228)	25,57	5,01	13	35	
	Toplam (n=428)	25,27	4,91	13	36	
Beslenme	Kadın (n=200)	21,58	4,48	13	36	-1,3
	Erkek (n=228)	22,13	4,31	13	34	
	Toplam (n=428)	21,87	4,4	13	36	
Fiziksel Aktivite	Kadın (n=200)	21,53	4,81	10	32	-1,22
	Erkek (n=228)	22,1	4,77	10	32	
	Toplam (n=428)	21,83	4,79	10	32	
Sağlık Sorumluluğu	Kadın (n=200)	21,68	4,38	13	36	-0,84
	Erkek (n=228)	22,04	4,33	10	33	
	Toplam (n=428)	21,87	4,35	10	36	
Kişiler arası ilişki	Kadın (n=200)	25,16	4,79	12	36	-0,5
	Erkek (n=228)	25,4	5,24	12	36	
	Toplam (n=428)	25,29	5,03	12	36	
Stres yönetimi	Kadın (n=200)	20,83	4,29	8	32	-1,73
	Erkek (n=228)	21,54	4,23	8	31	
	Toplam (n=428)	21,21	4,27	8	32	
Toplam puan	Kadın (n=200)	135,7	22,74	80	208	-1,39
	Erkek (n=228)	138,78	22,95	80	187	
	Toplam (n=428)	137,34	22,88	80	208	

*Kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Çalışmaya yaşar doğu spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 200 kadın ve 228 erkek üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmaya katılan kadın öğrencilerin yaş ortalamaları 20,16 yıl, erkek öğrencilerin ise 21,79 yıl. Üniversite öğrencilerinin boy uzunlukları ortalaması kadınlarda 169,12 cm iken, erkek öğrencilerde 176,09cm. Vücut ağırlıkları ise, kadın öğrencilerin 59,23 kg, erkek öğrencilerin 72,49 kg. Bununla beraber çalışmamızın denek grubundaki üniversite öğrencilerinin beden kitle indeksi kadın öğrencilerde 19,79 kg/m², erkek öğrencilerde ise 23,38 kg/m² olarak tespit edilmiştir.

Çalışmamızın sağlıklı yaşam biçimi davranışları sonuçları incelendiğinde kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu konuda literatür tarandığında farklı gruplar da cinsiyet değişkenine göre bakıldığında farklı sonuçlar alındığı gözlenmiştir. Çalışmalar sonucunda farklı sonuçlara rastlansa da cinsiyet değişkenine göre fark bulunmayan ve çalışmamızı destekleyen nitelikte sonuçlarda mevcuttur.

Çalışmamızı destekleyen çalışmalara bakıldığında Asiabi (2012) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisi adlı yüksek lisan çalışmasında kadınlar ve erkekler arasında sağlıklı

yaşam biçimi davranışlar toplam puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Asiabi, 2012). Bozhüyük (2010), sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi çalışmasında SYBD ölçeği toplam puan ortalamasında kadın cinsiyet daha yüksek puan almış ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Şimşek ve ark.'nın (2012) yaptıkları çalışmada ise alt boyutlar ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Al-Kandari ve Vidal (2007) ve HuiChoi (2002) yılında hemşirelik öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarda genel toplam puanı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yurt dışında öğrencilerle yapılan bir çalışmada, cinsiyetler arasında sağlıklı yaşam biçimi davranış puanları bakımından anlamlı fark bulunmamıştır. Kılıç (2017) beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçim davranışlarının bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi adlı yüksek lisan çalışmasında SYBDÖ puanlarında kadın öğretmenler ve erkek öğretmenler arasında ciddi bir fark oluşmazken az da olsa kadınlar lehine fark olduğu saptanmıştır (Kılıç, 2017). Malatya'da 208 beden eğitimi öğretmeniyle gerçekleştirilen bir çalışmada, bulgularımızdan farklı olarak, beslenmede kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlerden daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları, egzersiz ve kişilerarası destek alt ölçeklerinde ise aralarında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı belirlenmiştir (Kafkas ve ark., 2012).

Benzer çalışmalarda yine beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yapılan farklı bir araştırmada (Kafkas ve ark., 2012) kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlerden SYBDÖ puanlarının daha yüksek olduğu ve cinsiyete göre SYBDÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Bu farklılığın nedeni gerek kültürel yapı ile gerekse bayanların sağlık, beslenme ve estetik gibi konulara erkeklerden daha sorumlu bakmaları ile ilgili olabilir. Kadın ile erkek öğrenci grupları arasında sağlık sorumluluğu, kendini gerçekleştirme ve stres yönetimi alt ölçekleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken, erkeklerin egzersiz, beslenme ve kişilerarası destek alt ölçeği sıra ortalama puanları kadınlarınkinden daha yüksek olarak gözlemlenmiştir (Volkan, 2016).

Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencileriyle (Özyazıcıoğlu ve ark., 2011) yapılan çalışmalarda da, beslenme ve kişilerarası destek alt ölçek puanlarının kız öğrencilerde daha yüksek olduğu ve gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesinde yapılan bir başka bir çalışmada, fiziksel aktivite ve kişilerarası destek alt ölçeklerinde kız öğrencilerin öne çıktıkları tespit edilmiştir (Larouche, 1998).

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada; kız öğrencilerin beslenme, kişilerarası destek, sağlık sorumluluğu alt ölçeklerinde ve toplam puan ortalamalarında önemli ölçüde erkeklerden daha iyi puanlara sahip oldukları saptanmıştır (Demir vd, 2015). Adana'da lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, erkeklerin beslenme ve egzersiz alt ölçek puanları kızlardan daha yüksek bulunmuştur (Karadamar vd, 2014).

Bozhüyük (2010) Çukurova üniversitesi sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi isimli doktora tezi çalışmasında Öğrencilerin cinsiyetine göre SYBD ve alt ölçeklerinin puan ortalamaları incelendiğinde, erkek öğrencilerin fiziksel aktivite alt ölçeğindeki puan ortalamasının daha yüksek olduğu ($p<0,001$), sağlık sorumluluğu ($p<0,001$), beslenme ($p<0,001$), tinsellik ($p=0,045$), kişiler arası ilişki ($p=0,015$) ve stres yönetimi ($p=0,018$) alt ölçeklerinde puan ortalamalarının daha düşük olduğu görülmüştür. SYBD ölçeği toplam puan ortalamasında kadın cinsiyet daha yüksek puan almış ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). SYBD alt ölçeklerinde, cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmuştur. Fiziksel aktivite alt ölçeğinde erkek cinsiyet, diğer alt ölçeklerde kadın cinsiyet daha yüksek puan almıştır.

Cinsiyete göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında; kız öğrencilerin sağlık sorumluluğu alt grubu puan ortalaması 22,885,29, erkeklere göre anlamlı derecede yüksek bulundu ($p<0,01$). İstatistiksel açıdan anlamlı olmasa da kız öğrencilerin SYBDÖ puan ortalaması erkeklerden yüksektir. Karadeniz ve Arkadaşlarının çalışmasında kız öğrencilerin sağlık sorumluluğu puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur (Karadeniz ve ark., 2008). Zaybak ve Fadiloğlu'nun çalışmasında da kız öğrencilerin SYBDÖ puan ortalamaları, erkeklere göre daha yüksek olmakla birlikte istatistiksel açıdan farklı bulunmamıştır (Zaybak ve Fadiloğlu, 2004). Larouche'nun çalışmasında (Larouche, 1998) kolejde okuyan kız öğrencilerin SYBDÖ puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Özbaşaran ve arkadaşlarının çalışmasında da kız öğrencilerin SYBDÖ puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur (Özbaşaran ve ark., 2004).

Öğrencilerin cinsiyetine göre SYBD ölçeği ve alt gruplarının puan ortalamaları incelendiğinde, manevi gelişim davranışları ortalaması cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak ($p>0,05$) anlamlı farklılık göstermemektedir. Fakat sağlık sorumluluğu davranışları, fiziksel aktivite davranışları, beslenme davranışları, kişilerarası ilişki davranışları, stres yönetimi davranışları ortalamaları cinsiyetlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Buna göre kadınların sağlık sorumluluğu davranışları, beslenme davranışları, kişilerarası ilişki davranışları ve stres yönetimi davranışları ortalaması erkeklerden daha yüksek iken fiziksel aktivite davranışları ortalaması erkeklerden daha düşüktür. Kocaakman ve ark.'nın (2010) yaptıkları çalışmada, kadınların kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu ve kişilerarası ilişki ortalama puanları, erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Erkek öğrencilerde ise fiziksel aktivite ortalama puanı kız öğrencilere göre yüksek bulunmuştur.

Bu sonuçlar doğrultusunda; literatürde incelendiğinde kadın ve erkeklerin toplam puan olarak çoğunlukla istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermediği ve bu sonucun çalışmamızı desteklediğini söyleyebiliriz. Bununla beraber farklı çalışmalarda kadınların bazı alt ölçeklerde üstün oldukları, bazı çalışmalarda ise erkeklerin lehine bir üstünlükten söz edilebilir.

Cinsiyet faktörü göz önüne alınarak çalışmalardaki gruplar incelendiğinde bu farklılıkların yaş, fizyolojik veya antropometrik değerlerden kaynaklanmış olabileceğini söyleyebiliriz. Benzer konularda yapılan çalışmalar incelendiğinde Çebi (2004) genç futbol ve basketbolcular ile yaptığı çalışmada farklı yaş ortalamaları ve farklı lig kategorilerinde olmasının fizyolojik ve antropometrik sonuçları etkilemekte olduğunu bildirmiştir. Ziyagil (2012)'in çalışmasında cinsiyet, yaş, toplam vücut yağ oranı açısından boy uzunluğu ve vücut ağırlığı değişmektedir. Yine, cinsiyet ve yaşa bağlı skinfold ölçümleri değişmektedir. Yapısal farklılıkların kaynağı olarak, hareketsiz yaşam tarzı ile birlikte sosyo-ekonomik ve kültürel faktörlerde vücut yağ oranında değişime etkili olabilir (Ziyagil, 2012).

Bu sonuçlar ışığında, erkeklerin çoğunlukla egzersize kadınlardan daha fazla zaman ayırdıkları ya da ayırabildikleri, kadınlarinsa; beslenme ve kişilerarası destek alt ölçeklerinde erkeklere kıyasla öne çıktıkları görülmektedir. Bu sonuçlar ise, erkeklerin daha sık egzersiz yapıyor olmalarının getirdiği avantajlı durumdan dolayı beslenmeyi göz ardı ettiklerini, kadınlarinsa; daha az egzersize vakit ayırıyor olmaları münasebetiyle beslenmelerine daha fazla özen gösterdiklerini akıllara getirmektedir. Bazı çalışmalarda Kızların erkeklere göre sağlık sorumluluğu ve sağlık davranışlarının daha iyi olması geleneksel kültürümüzde kadının rolü ve bayanların erkeklere göre sağlık açısından riskli davranışlara eğilimlerinin az olmasından kaynaklanmış olabilir.

Öneriler

Spor Bilimleri Fakültelerinde olumlu sağlık davranışı geliştirmeye yönelik derslere ve etkinliklere yer verilmesi, Öğrencilerin daha düşük puan aldıkları (ilkyardım, egzersiz, beslenme) alanlara ağırlık verilerek bu alanlarda eğitimlerin yapılması, Üniversite ve şehir işbirliğiyle sağlığı geliştirici davranışları destekleyecek çalışmaların yapılması ve var olanların geliştirilmesi (spor alanlarının artırılması, ücretsiz egzersiz programları yapılması).

Kaynaklar

Al-Kandari, F., Vidal V.L. (2007). Correlation of the Health-Promoting Lifestyle, Enrollment Level and Academic Performance of College of Nursing Students in Kuwait. *Nursing and Health Science*, 112-119.

American College of Sports Medicine Position Stand (1998). There commended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscularfitness, and flexibility in healthyadults. *Medicine&Science in Sports &Exercise*, 30, 975–991.

Asiabi, S.A. (2012). Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinde fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Ankara üniversitesi, Sağlık bilimleri enstitüsü, Beden eğitimi ve spor anabilimdalı, Ankara.

- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F., Kıssal, A. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Cumhuriyet Univ. Hemsire YO Derg.*, 12(1):1-12.
- Bozhüyük, A. (2010). Çukurova üniversitesi sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. Doktora tezi, Çukurova üniversitesi, Tıp fakültesi, Aile hekimliği anabilim dalı, Adana.
- Çebi, M., Eliöz, M., Canikli, A., Kaldırımcı M., Biçer, Y.S., A., Gürkan C. (2004). Genç futbol ve basketbol takımlarının seçilmiş fizyolojik ve antropometrik özelliklerinin karşılaştırılması. *Doğu karadeniz bölgesi araştırmaları dergisi*.
- Demir, Z. vd., (2015). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 5(14):96-109.
- Ferguson, K.J. (1998). Health behaviour. Wallace RB. Public Health & Preventive Medicine. 14. Basım Stamford: Appleton&Lange, 811-816.
- Hui WHC. Thehealth-promotinglifestyles of undergraduatennurses in Hong Kong. *J ProfNurs* 18(2):101-11, 2002.
- Kafkas, M.E., Kafkas, A.Ş., Acet M. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinin incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(11), 51.
- Karadamar, M. VD, (2014). Ergenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(3):131-139.
- Karadeniz, G. vd, (2008). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 7(6):497-502.
- Kılıç, L. (2017). Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçim davranışlarının bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul gelişim üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, İstanbul.
- Kocaakman, M. vd, (2010). İstanbul ilindeki hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 17(2):19-24.
- Larouche, R. (1998). Determinants of college students' health-promoting lifestyles. *Clin Excell Nurse Pract*, 2(1):35-44.
- Özbaşaran, F. vd, (2004). Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlık davranışları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 7(3):43-55.
- Özdirenç, M., Özcan, A., Akın F., Gelecek, N. (2005). Physical fitness in rural children compared with urban children in Turkey. *Pediatrics International*, 47(1):26-31.
- Özyazıcıoğlu N, Kılıç M, Erdem N, Yavuz C, Afacan S. Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8(2). 2011.
- Salmı A.J. (2003). Body composition assesment with segmental multi frequency bioimpedance method. *Journal Of Sports Science and Medicine*, 2(3):1-29.
- Schulze, N. (1998). Yaşam kalitesini yükselten temel unsur olarak işin insancillaştırılması. 6. Ergonomi Kongresi, M. P. M. Yayınları, Ankara, (622), 519-532.
- Şimşek, Ö., Öztoprak, D., İkizoğlu, E., Safalı, F., Yavuz, Ö., Onur, Ö., ve ark. (2012). Tıp fakültesi öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili etmenler. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 26(3):151-157.

- Volkan, B. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının beden kitle indeksi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Kafkas üniversitesi fen bilimleri enstitüsü ilköğretim anabilim dalı, sağlık eğitimi bilim dalı, Kars.
- Walker, S.N., Hill-Polerecky, D.M (1996). Psychometric evaluation of the health promoting lifestyle profile. II. Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center.
- Walker, S.N., Sechrist, K.R., Pender, N.J. (1987). The health promoting lifestyle profile development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2): 76-80.
- Welk, G.J., Meredith, M.D. (2008). Factors that influence physical fitness in children and adolescents. Fitnessgram/ Activity Gram Reference Guide. 3rd Ed. Pp. 52–60. Dallas, Tx, The Cooper Institute Pub.
- Zaybak, A., Fadiloğlu, Ç. (2004). Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 20(1):77-95.
- Ziyagil, M.A., Türkmen, M., Sivrikaya, H., Eliöz, M., Çebi, M. (2010). Samsun ilindeki 14-17 yaş erkek ve kız öğrencilerin fiziksel ve fonksiyonel özellikleri arasındaki ilişki. *Spor ve performans araştırmaları dergisi*, 1(1):50-59.

Makale Alıntısı

Çebi, M. & İmamoğlu, O. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. [The Healthy Lifestyle Behaviours of Students of Sport Science Faculty According to Gender]. *Spor Eğitim Dergisi*, 2 (1), 12-20.