

ORIGINAL ARTICLE

Üniversite öğrencilerinde serbest zaman fiziksel aktivitelere katılımı kısıtlayan faktörlerin cinsiyete ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığına göre karşılaştırılması

Hilal Başak CAN¹, Fatma Betül ÖRS², Hilal KEKLİCEK³

Amaç: Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde serbest zaman fiziksel aktivitelere katılımı kısıtlayan faktörlerin cinsiyete ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığına göre incelenmesi ve karşılaştırılmasıdır.

Yöntem: Katılımcıların sosyodemografik ve fiziksel özellikleri, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı ve Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği ile serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımını kısıtlayan faktörler Google Form'da hazırlanan form ile sorgulandı.

Bulgular: Araştırmaya katılmaya gönüllü olan ve formu eksiksiz dolduran 362 (268 kadın/94 erkek) katılımcının verileri analiz edildi. Cinsiyet değişkenine göre yapılan incelemede, kısıtlayıcı faktörlerin başında kadınlar için sosyal çevrenin, erkekler için ise gelirin geldiği ve kadınların erkeklere kıyasla zaman ($p<0,05$), yetenek algısı ($p<0,05$), sosyal çevre ($p<0,05$) ve irade ($p<0,001$) faktörlerini daha fazla kısıtlayıcı olarak gördüğü bulundu. Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı değişkenine göre yapılan incelemede, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olan ve olmayan katılımcılarda kısıtlayıcı faktörlerin başında sosyal çevrenin geldiği ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olmayan katılımcıların olanlara kıyasla fiziksel algı ($p<0,05$), gelir ($p<0,05$), zaman ($p<0,001$), yetenek algısı ($p<0,001$), sosyal çevre ($p<0,001$), tesis ($p<0,001$) ve irade ($p<0,001$) faktörlerini daha fazla kısıtlayıcı olarak gördüğü saptandı. Kadınların erkeklere kıyasla ($p<0,05$) ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olmayanların olanlara kıyasla ($p<0,001$) kısıtlayıcılarla daha fazla karşılaştığı bulundu.

Sonuç: Kadınların erkeklere göre ve düzenli fiziksel aktivite yapmayanların yapanlara göre daha fazla faktörü fiziksel aktivite kısıtlayıcısı olarak kabul ettiği görüldü. Sosyal çevre başta olmak üzere fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının motive edici faktörlere dönüştürülmesine yönelik üniversite bünyesinde yürütülecek çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Boş zaman aktiviteleri, Cinsiyet, Fiziksel aktivite, Genç erişkin.

Comparison of the factors that constrain participation in leisure time physical activities in university students according to gender and regular physical activity habit

Purpose: The aim of the study was to examine and compare the factors that constrain participation in leisure time physical activities among university students according to gender and regular physical activity habits.

Methods: Of the participants sociodemographic and physical characteristics, regular physical activity habit and factors that constrain their participation in leisure time physical activities with Leisure Time Physical Activity Constraints Scale were questioned with the form prepared in Google Forms.

Results: The data of 362 (268 females/94 males) participants who volunteered to participate in the study and filled the form completely were analyzed. In the analysis made according to the gender variable, it was found that the first constraining factor for women was society, while income for men and time ($p<0.05$), skill perception ($p<0.05$), society ($p<0.05$), and willpower ($p<0.001$) were more constraining factors for women. In the analysis made according to the regular physical activity habit variable, it was determined that society was the first constraining factors in the participants with and without regular physical activity habit and body perception ($p<0.05$), income ($p<0.05$), time ($p<0.001$), skill perception ($p<0.001$), society ($p<0.001$), facilities ($p<0.001$), and willpower ($p<0.001$) were more constraining factors or in the participants without regular physical activity habit. It was found that women compared to men ($p<0.05$) and those without regular physical activity habits compared to others ($p<0.001$) faced more with constraining factors.

Conclusion: It was observed that women compared to men and those who did not do regular physical activity compared to those who accepted more factors as physical activity constraints. It is considered that there is a need for studies to be carried out within the university to transform physical activity constraints, especially the social environment, into motivating factors.

Keywords: Leisure activities, Gender, Physical activity, Young adult.

1: Marmara University, Faculty of Health Sciences, Department of Physiotherapy and Rehabilitation, Istanbul, Turkey.

2: Trakya University Faculty of Medicine, Department of Biostatistics and Medical Informatics, Edirne, Turkey

3: Trakya University Faculty of Health Science, Department of Physiotherapy and Rehabilitation, Edirne, Turkey.

Corresponding Author: Hilal Basak Can: hbasakcan@gmail.com

ORCID IDs (order of authors): 0000-0001-8991-202X; 0000-0002-9007-6425; 0000-0003-3660-0940

Received: September 8, 2020. Accepted: March 15, 2021.



Dünya Sağlık Örgütü'nün 2009 yılındaki raporu, global sağlığı iyileştirme sürecinde etkili bir strateji geliştirmek için kronik hastalıklarla ilişkili risk faktörlerinin rolünü anlamının önemini vurgulamaktadır. Bu raporda belirtilen 24 risk faktörü arasında fiziksel inaktivite dördüncü sırada gelmektedir ve ölümlerin %6'sından sorumlu olduğu bildirilmiştir.¹ Fiziksel inaktivite; prevalansı ve geniş kapsamlı sonuçları (sağlık, ekonomik, çevresel ve sosyal) nedeniyle bir pandemidir.² Dünya genelinde, yetişkinlerinin %60'ından fazlasının sağlık için yararlı olacak fiziksel aktivite düzeyine erişemediği ve kadınlar, yaşlılar, sosyoekonomik durumu düşük olan bireyler ve engellilerde fiziksel inaktivitenin yaygın olduğu ifade edilmektedir.³ Fiziksel inaktivite ile ilişkili sağlık problemleri toplum için çok yönlü ağır bir ekonomik yük oluşturmaktadır.² Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörlerin bilinmesinin; aktif bir yaşam tarzının teşvik edilmesi ve fiziksel inaktivite konusunda efektif müdahalelerin yapılabilmesi için oldukça önemli olduğu ifade edilmektedir.⁴⁻⁶

Balcı vd.⁷ Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını daha çok pasif etkinliklere katılarak geçirdiğini bildirmiştir. Literatüre bakıldığında, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımına engel olan faktörleri ve bu faktörlerin cinsiyet değişkeni boyutunu inceleyen araştırmaların olduğu gözlemlenmiştir. Bu araştırmalarda, üniversite öğrencilerinde serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler açısından cinsiyet değişkenine göre fark olmadığı veya kadınların erkeklere kıyasla bazı faktörleri aktivitelere katılımı daha fazla engelleyen faktörler olarak gördüğü bildirilmiştir.⁸⁻¹³ Rekreasyonel etkinliklere katılımı engelleyen faktörleri belirlemek için gerçekleştirilen bu araştırmalarda, Alexandris vd.¹⁴ tarafından geliştirilen Boş Zaman Engelleri Ölçeği'nin Türkçeye Gürbüz vd.¹⁵ tarafından uyarlanan şekli veya daha sonra Gürbüz vd.¹⁶ tarafından revize edilmiş şekli kullanılmıştır. Öcal¹⁷, Boş Zaman Engelleri Ölçeği'nin özellikle serbest zaman fiziksel aktivitelere katılımı kısıtlayan nedenleri araştıran bir ölçek olmadığını bildirmiş ve kısıtlayıcı faktörleri ölçmek için Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (SZFA-K) Ölçeği'ni geliştirmiştir. Literatürde,

üniversite öğrencilerinde serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımı kısıtlayan faktörleri ölçmek için SZFA-K Ölçeği'nin kullanıldığı, kısıtlayıcı faktörlerin düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı değişkeni boyutunun araştırıldığı ve kadın ve erkekler için kısıtlayıcı faktörlerin incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bahsedilen nedenlerden dolayı bu araştırma ile üniversite öğrencilerinde serbest zaman fiziksel aktivitelere katılımı kısıtlayan faktörlerin cinsiyete ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığına göre incelenmesi ve karşılaştırılması amaçlandı.

YÖNTEM

Bu ileriye dönük ve tanımlayıcı araştırma, Trakya Üniversitesi'nde 26/02/2018-05/06/2018 tarihleri arasında elektronik ortamda gerçekleştirildi. Araştırma öncesinde, Trakya Üniversitesi, Tıp Fakültesi Dekanlığı, Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'nun 19/02/2018 tarih, 03/19 sayılı kararı ve TÜTF-BAEK 2018/70 protokol kodu ile etik kurul onayı alındı ve araştırma Dünya Tıp Birliği Helsinki Bildirgesi kriterlerine uygun olarak yürütüldü. Araştırma ve yayın etiğine uyuldu.

Araştırmanın örneklemini Trakya Üniversitesi'nde öğrenim gören ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrenciler oluşturdu. Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyecek kas iskelet sistemi, kardiyopulmoner sistem, metabolik sistem veya diğer sistemlere ait kronik hastalık tanısının olması dışlama kriteri olarak belirlendi. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri (cinsiyet, yaş, sınıf, konaklama şekli, üniversiteye ulaşım şekli, sigara kullanımı), fiziksel özellikleri (boy, vücut ağırlığı, beden kütle indeksi (BKİ)), düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı ve SZFA-K Ölçeği ile serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımlarını kısıtlayan unsurlar Google Formlar'da hazırlanan form ile sorgulandı. Katılımcıların anlayabileceği şekilde orta şiddetli ve şiddetli fiziksel aktivitenin ne olduğu ve örnekleri verilerek haftada en az 150 dakika orta şiddetli fiziksel aktivite ve/veya 75 dakika şiddetli fiziksel aktivite yapıp yapmadıkları sorgulandı. Yaptığını ifade edenlerin düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı "var" olarak kabul edilirken yapmayanların "yok" olarak kabul edildi.¹⁸ Katılımcılara araştırmanın neden ve

nasıl yapılacağı sözlü veya yazılı olarak açıklanarak formun linki paylaşıldı ve araştırmaya katılmaya gönüllü oldukları takdirde formu doldurmaları talep edildi.

Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği

Öcal¹⁷ tarafından 2012 yılında geliştirilen SZFA-K Ölçeği serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımı kısıtlayan faktörleri ölçmektedir. 38 maddeden oluşmakta ve 8 alt boyutu (fiziksel algı, irade, tesis, gelir, sosyal çevre, aile, zaman ve yetenek algısı) bulunmaktadır. Fiziksel algı alt boyutunda, kişinin fiziksel durumuna ilişkin algısı sorgulanır (1-6.maddeler). İrade alt boyutunda, kişinin fiziksel aktivite yapma yapmama veya yapıyorsa devamını getirip getirmeme konusundaki karar verme gücü sorgulanır (7-10. maddeler). Tesis alt boyutunda, kişinin fiziksel aktivite yapmasına yönelik yaşadığı çevredeki alan, saha ve olanaklar sorgulanır (11-18. maddeler). Gelir alt boyutunda, kişinin fiziksel aktivite için bütçesi sorgulanır (19-23. maddeler). Sosyal çevre alt boyutunda, kişinin birinci dereceden yakınlarının dışında kalan çevresinin fiziksel aktivite ile ilgili tutumları sorgulanır (24-27. maddeler). Aile alt boyutunda, kişinin birinci dereceden yakınlarının fiziksel aktivite ile ilgili tutumları sorgulanır (28-31. maddeler). Zaman alt boyutunda, yapılması zorunlu olan işler nedeniyle kişinin fiziksel aktiviteye ayracağı zamandaki kısıtlama sorgulanır (32-34. maddeler). Yetenek algısı alt boyutunda, kişinin fiziksel aktiviteye ilişkin bilgi ve becerilerine dair algısı sorgulanır (35-38. maddeler). Ölçeğin alt boyut Cronbach Alpha katsayıları 0,83-0,92 arasında değişmektedir ve ölçeğin tamamına ait Cronbach Alpha katsayısı 0,93'tür.¹⁷

İstatistiksel analiz

Değişkenlerde normallik sınaması için Shapiro Wilk testi kullanıldı. Tanımlayıcı istatistik olarak normal dağılan değişkenler için ortalama ve standart sapma, normal dağılmayan değişkenler için ortanca ile en küçük ve en büyük değer verilirken kategorik değişkenler için sayı ve yüzde verildi. Normal dağılmayan nicel türdeki değişkenlerin grup karşılaştırmalarında Mann-Whitney U testi kullanıldı. Ölçeğin alt boyutları için verileri tek bir düzen içerisinde ele alıp birbiri ile karşılaştırılabilmelerine olanak vermek amacıyla istatistiksel normalleştirme uygulanarak tüm alt boyutlar "0-1" aralığına

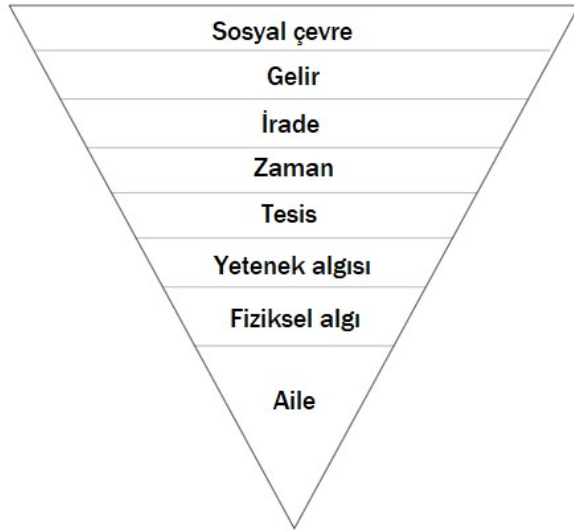
getirildi. Tüm istatistiksel analizler IBM SPSS 20.0 istatistiksel paket programı kullanılarak gerçekleştirildi. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlendi. G*Power 3.1.9.4 programı kullanılarak 0,05 anlamlılık düzeyi ve toplam 362 örneklem büyüklüğü için güç analizi yapıldı.

BULGULAR

Araştırmaya katılmaya gönüllü olup formu dolduran 408 katılımcıdan 46'sı formu eksik doldurdıkları için çalışma dışı bırakıldı ve araştırma, yaş ortalaması 21,06±2,20 yıl, boy ortalaması 168,01±8,73 cm, vücut ağırlığı ortalaması 63,29±13,34 kg ve BKİ ortalaması 22,28±3,57 kg/m² olan 362 katılımcı ile tamamlandı. Katılımcıların %74'ü (n:268) kadın ve %26'sı (n:94) erkek idi. Katılımcıların %33,4'ünün (n:121) düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı bulunurken, %66,6'sının (n:241) düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı yoktu. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığına göre dağılımı Tablo 1'de verildi.

Katılımcıların serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımını kısıtlayan faktörler, normalleştirme sonrasında "0-1" aralığındayken ortanca değerlerine göre sıralandı. Katılımcıların serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımını en fazla kısıtlayan faktörler sırasıyla şunlardı: sosyal çevre, gelir ve irade. Şekil 1'de tüm katılımcıların serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımını kısıtlayan faktörler sırasıyla verildi.

Kadın katılımcıların ve erkek katılımcıların benzer şekilde serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımını kısıtlayan faktörlerin ortancaları incelendiğinde en fazla kısıtlayan faktörlerin sırasıyla kadınlar için sosyal çevre, zaman ve gelir olduğu ve erkekler için gelir, sosyal çevre ve tesis olduğu sonucuna ulaşıldı (Şekil 2). Cinsiyetler arasında yapılan karşılaştırmada fiziksel algı alt boyutu, gelir alt boyutu, aile alt boyutu ve tesis alt boyutu açısından anlamlı bir fark olmadığı saptanırken; kadınların erkeklere kıyasla zaman alt boyutu, yetenek algısı alt boyutu (d= 0,338, %84,1 güç ile), sosyal çevre alt boyutu ve irade alt boyutunu (d= 0,427, %96,2 güç ile) daha fazla kısıtlayıcı sebep olarak gördüğü ve kısıtlayıcılarla anlamlı derecede daha fazla karşılaştığı saptandı (p<0,05) (Tablo 2).



Şekil 1. Katılımcıların serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımını kısıtlayan faktörlerin sıralaması.

Serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımı en fazla kısıtlayan faktörlerin sırasıyla düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olan katılımcılar için sosyal çevre, gelir ve zaman olduğu ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olmayanlar için sosyal çevre, irade ve gelir olduğu sonucuna ulaşıldı (Şekil 3). Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığına göre yapılan karşılaştırmada, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olmayanların düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olanlara göre fiziksel algı alt boyutu, gelir alt boyutu, zaman alt boyutu ($d=0,561$, %99,8 güç ile), yetenek algısı alt boyutu ($d=0,466$, %98,3 güç ile), sosyal çevre alt boyutu ($d=0,418$, %95,5 güç ile), tesis alt boyutu ($d=0,332$, %82,7 güç ile) ve irade alt boyutunu ($d=1,019$, %100 güç ile) daha fazla kısıtlayıcı sebep olarak gördüğü ve kısıtlayıcılarla ($d=0,570$, %99,88 güç ile) daha fazla karşılaştığı saptandı ($p<0,05$) (Tablo 3).

Yapılan güç analizinde, cinsiyet açısından zaman puanı ($d=0,271$), sosyal çevre puanı ($d=0,305$) ve ölçek toplam puanı ($d=0,253$) ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı açısından fiziksel algı puanı ($d=0,124$) ve gelir puanı ($d=0,315$) için gücün %80'in altında olduğu bulundu.

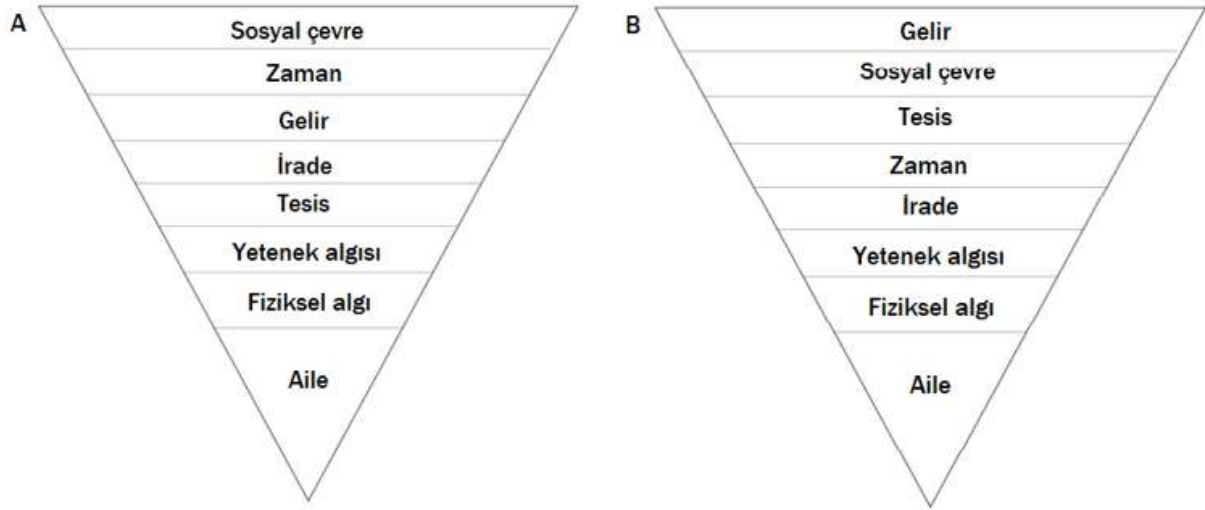
TARTIŞMA

Araştırmamız sonucunda üniversite öğrencilerinin serbest zaman fiziksel aktiviteye

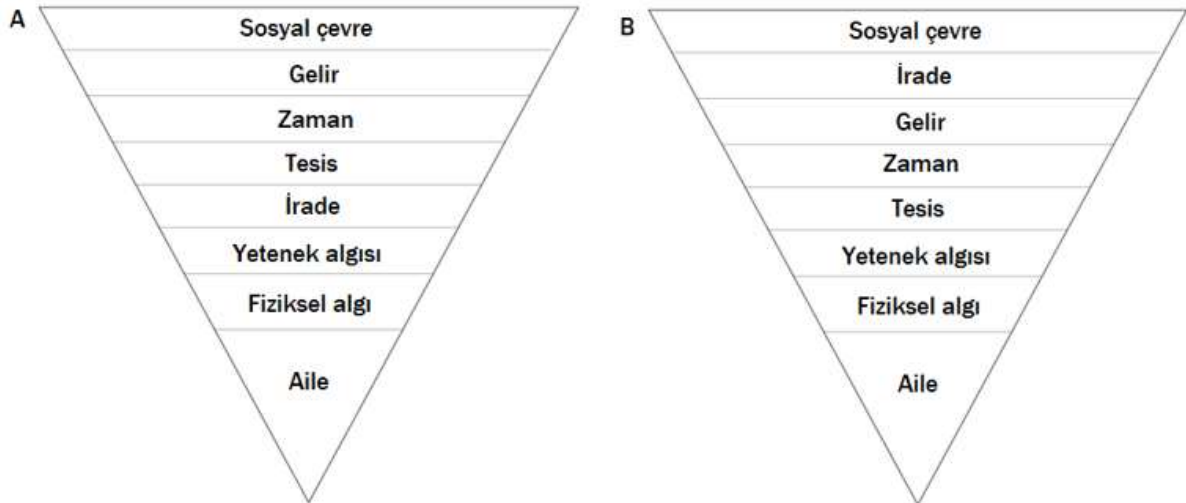
katılımını kısıtlayan faktörlerin başında birinci derece akrabalarının dışında kalan sosyal çevrenin fiziksel aktivite hakkındaki tutumlarının olduğu görüldü. Sırasıyla fiziksel aktiviteye ayırabilecekleri gelirlerinin ve fiziksel aktiviteye başlama veya fiziksel aktiviteyi sürdürebilme konusunda iradelerinin fiziksel aktiviteye katılımlarını sosyal çevre dışında en fazla kısıtlayan faktörler olduğu saptandı. Demirel vd.¹⁰ üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılmalarını en fazla engelleyen faktörlerin sosyal ortam ve bilgi eksikliği olduğunu, bunları takip eden faktörlerin tesis/hizmet/ulaşım ve birey psikolojisi olduğunu bildirirken; Çebi vd.¹² arkadaş eksikliğinin rekreasyonel etkinliklere katılımı engelleyen sebeplerin başında geldiğini bildirmiştir. Çalışmamız, fiziksel aktivite hakkında sosyal çevrenin tutumlarının kısıtlayıcıların başında geldiğini bildirmesi açısından literatürü destekler niteliktedir.

Araştırmamız sonucunda kadınların erkeklere kıyasla serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile daha fazla karşılaştığı saptandı. Gümüş vd.¹⁹ araştırmamıza benzer şekilde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören kadınların erkeklere göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile daha fazla karşılaştıklarını bildirmiştir. Sermenli Aydın vd.²⁰ fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının kadın üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite davranışı üzerinde daha etkili olduğunu bildirmiştir. Özşaker¹³ üniversite öğrencilerinde yaptığı araştırmada kadınların erkeklere kıyasla aktivitelere katılmada daha pasif ve çekingen olduklarını bildirmiştir. Karaca vd.²¹ üniversite öğrencilerinde yaptıkları araştırmada erkeklerin kadınlara kıyasla daha çok serbest zaman egzersizlerine katıldıklarını bildirmiş ve benzer şekilde Macías vd.²² de erkeklerin serbest zamanlarda kadınlardan daha aktif olduğunu ve serbest zaman fiziksel aktivite yoğunluğu arttıkça erkekler ve kadınlar arasındaki farkın daha belirgin hale geldiğini bildirmiştir. Kadınların kısıtlayıcıları ile daha fazla karşılaşması kadınların erkeklere kıyasla serbest zamanlarda fiziksel olarak daha az aktif olmasının altında yatan sebep olabilir. Cinsiyete göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile serbest zaman fiziksel aktiviteye katılım arasındaki ilişkiyi araştırarak çalışmalara ihtiyaç vardır.

Araştırmamız sonucunda kadınların



Şekil 2. A) Kadın katılımcıların serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımını kısıtlayan faktörlerin sıralaması; B) Erkek katılımcıların serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımını kısıtlayan faktörlerin sıralaması.



Şekil 3. A) Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olan katılımcıların serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımını kısıtlayan faktörlerin sıralaması; B) Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olmayan katılımcıların serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımını kısıtlayan faktörlerin sıralaması.

fiziksel aktiviteye katılımlarını en fazla kısıtlayan faktörlerin sırasıyla sosyal çevrenin fiziksel aktivite hakkındaki tutumları, zorunlu işler nedeniyle fiziksel aktiviteye katılacak zamanın olmaması ve fiziksel aktiviteye ayırabilecekleri gelirlerinin olmaması olarak saptandı. Yaşartürk vd.²³ Samsun'da sedanter kadınlarda yaptıkları araştırmada rekreasyonel etkinliklere katılımı engelleyen sebeplerin başında bilgi eksikliği ve zamanın geldiğini, bunu bireysel psikoloji ve tesisin takip ettiğini

ve son olarak da arkadaş eksikliği ve ilgi eksikliğinin geldiğini bildirmiştir. Ancak bu araştırmada, araştırmamızdan farklı olarak Boş Zaman Engelleri Ölçeği kullanılmıştır. Tesis, sosyal ortam ve zaman araştırmamızda kullandığımız SZFA-K Ölçeği ile Boş Zaman Engelleri Ölçeği'nin ortak üç alt boyuttur. Araştırmamızda kısıtlayıcılar arasında ilk sırada yer alan "sosyal çevre" bu araştırmada sonlarda yer alırken, ikinci sırada yer alan "zaman" bu araştırmada ilk sıralarda yer

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik özelliklere ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığına göre dağılımı (n=362).

	n (%)
Cinsiyet	
Kadın	268 (74)
Erkek	94 (26)
Sınıf	
1. sınıf	63 (17,4)
2. sınıf	93 (25,7)
3. sınıf	118 (32,6)
4. sınıf	88 (24,3)
Konaklama şekli	
Aile ile	59 (16,3)
Arkadaşları ile evde	111 (30,7)
Yurtta	192 (53)
Üniversiteye ulaşım şekli	
Toplu taşıma	211 (58,3)
Özel araç	10 (2,8)
Bisiklet	3 (0,8)
Yaya	138 (38,1)
Sigara kullanımı	61 (16,9)
Düzenli fiziksel aktivite	121 (33,4)

almaktadır. Bu bağlamda, kadınların rekreasyonel etkinliklere katılımını en fazla kısıtlayan faktörün zaman olduğu söylenebilir.

Erkeklerin fiziksel aktiviteye katılımlarını en fazla kısıtlayan faktörlerin sırasıyla fiziksel aktiviteye ayırabilecekleri gelirlerinin olmaması, sosyal çevrenin fiziksel aktivite hakkındaki tutumları ve fiziksel aktivite yapmaya yönelik yaşanan çevredeki tesis olanakları olduğu saptandı. Erkek katılımcılarda kısıtlayıcılar arasında ikinci sırada gelen sosyal çevre, kadın katılımcılarda ilk sırada gelmekteydi. Oliveira vd.²⁴ kadınlarda, bireysel ve grup halinde yapılan serbest zaman fiziksel aktiviteler ile sosyal desteğin duygusal boyutu arasında ilişki olduğunu bildirmiştir. Fiziksel aktivitenin önemli olduğunu düşünen, fiziksel olarak aktif olan ve pratik destek sağlayan bir aile üyesinden veya yakın bir arkadaştan serbest zaman fiziksel aktivite için daha yüksek düzeyde duygusal desteğin serbest zaman fiziksel aktivite için önemli olduğunu da belirtmiştir. Bu, araştırmamızda erkeklere

kıyasla kadınlar için sosyal çevrenin daha kısıtlayıcı bir faktör olmasına açıklık getirmektedir.

Araştırmamız sonucunda kadınların erkeklere oranla sosyal çevrenin fiziksel aktivite hakkındaki tutumlarını, zorunlu işler nedeniyle fiziksel aktiviteye katılacak zamanın olmamasını, fiziksel aktiviteye yönelik yeteneği ve fiziksel aktiviteye başlama veya fiziksel aktiviteyi sürdürebilme konusundaki iradeyi daha fazla kısıtlayıcı sebep olarak gördüğü bulundu. Bosna vd.⁸ üniversite öğrencilerinde ve Kahraman vd.²⁵ lise öğrencilerinde rekreasyonel etkinliklere katılımı engelleyen faktörler açısından cinsiyet değişkenine göre fark olmadığını bildirmiştir. Araştırmamıza benzer şekilde; Ekinci vd.¹¹ bilgi eksikliğini, arkadaş eksikliğini ve zamanı; Özşaker¹³ bireysel psikolojiyi, bilgi eksikliğini ve zamanı ve Demirel vd.⁹ ise bireysel psikolojiyi kadınların erkeklere göre daha fazla serbest zaman aktivitelerine katılımını engelleyen sebepler olarak gördüğünü bildirmiştir.

Araştırmamız sonucunda düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olan ve olmayanların serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımını kısıtlayan faktörlerin başında sosyal çevrenin geldiği ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olmayanların serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile daha fazla karşılaştığı görüldü. Fiziksel aktiviteye başlama veya fiziksel aktiviteyi sürdürebilme konusundaki irade, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olanlar için beşinci sıradaki kısıtlayıcı iken, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olmayanlar için ikinci sıradaki kısıtlayıcıydı. Ayrıca irade, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olmayanlar tarafından düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olanlara kıyasla daha fazla kısıtlayıcı olarak görülmekteydi. Bu nedenlerle düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı üzerinde iradenin diğer kısıtlayıcı faktörlere oranla daha belirleyici olduğu düşünülmektedir. Literatürde yaptığımız araştırma sonucunda, serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı değişkeni boyutunu inceleyen çalışmaya rastlanmadığından araştırmamızın literatüre katkı sağladığını düşünmekteyiz.

Limitasyonlar

Bu araştırmanın bazı limitasyonları bulunmaktadır. Yalnızca bir üniversitede öğrenim gören öğrencilerin çalışmaya dahil

Tablo 2. Cinsiyete göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ölçeği puanları.

	Kadın (n=268) Ortanca (min-maks)	Erkek (n =94) Ortanca (min-maks)	p
Fiziksel algı puanı	9 (6-33)	7 (6-36)	0,145
Gelir puanı	14,5 (5-30)	15 (5-30)	0,742
Zaman puanı	9 (3-18)	7 (3-18)	0,021*
Aile puanı	5(4-24)	4 (4-24)	0,827
Yetenek algısı puanı	9 (4-24)	6 (4-24)	0,001**
Sosyal çevre puanı	13 (4-24)	11 (4-24)	0,014*
Tesis puanı	21 (8-48)	19 (8-48)	0,294
İrade puanı	11 (4-24)	7,5 (4-24)	<0,001
Toplam puan	93 (37-164)	81 (37-222)	0,019*

*p<0,05. **p<0,01. min-maks: Minimum-maksimum.

Tablo 3. Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ölçeği puanları.

	Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olan (n =121) Ortanca (min-max)	Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olmayan (n =241) Ortanca (min-max)	p
Fiziksel algı puanı	7 (6-36)	9 (6-33)	0,021*
Gelir puanı	12 (5-30)	15 (5-30)	0,002**
Zaman puanı	6 (3-18)	9 (3-18)	<0,001
Aile puanı	4(4-24)	5 (4-24)	0,086
Yetenek algısı puanı	5 (4-24)	9 (4-24)	<0,001
Sosyal çevre puanı	10 (4-24)	13 (4-24)	<0,001
Tesis puanı	16 (8-48)	21 (8-48)	<0,001
İrade puanı	6 (4-24)	12 (4-24)	<0,001
Toplam puan	72 (37-222)	96,5 (37-164)	<0,001

*p<0,05. **p<0,01. min-maks: Minimum-maksimum.

edilmesi nedeniyle araştırma bulgularının tüm üniversite öğrenci popülasyonunu temsil edemiyor olması limitasyonlardan biridir. Başka bir limitasyon ise geriye dönük yapılan güç analizinin cinsiyet ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı açısından bazı puanlar için gücün %80'in altında olduğunu göstermesiydi. Bu da sonuçların genellenebilirliğini zayıflatmaktadır. Bununla birlikte geriye dönük hesaplanan gücün p değerine olan hassasiyeti nedeniyle gücün düşük olarak hesaplandığı düşünülmektedir.²⁶ Diğer bir limitasyon ise araştırmanın neden ve nasıl yapılacağı yazılı olarak açıklanan katılımcıların araştırmada anlayamadıkları yerler veya araştırmacıya

sormak isteyebilecekleri sorular olması olasılığıdır. Ancak daha fazla katılımcıya ulaşma imkânı, daha az maliyetli ve çevre dostu oluşu gibi avantajları nedeniyle araştırmada verilerin yüz yüze yerine elektronik ortamda toplanması tercih edildi. Bu yüzden araştırmanın limitasyonları göz önüne alınarak yapılacak ilerideki çalışmalar, mevcut araştırmada sunulmuş olan bulguların doğrulanmasında yardımcı olacaktır.

Sonuç

Üniversitede öğrenim gören öğrencilerde serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımı kısıtlayan faktörlerin başında, birinci derece akrabaların dışında kalan sosyal çevrenin

fiziksel aktivite hakkındaki tutumları gelmektedir. Cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında kadınlar için kısıtlayıcı faktörlerin başında sosyal çevre, erkekler için ise gelir gelmektedir. Kısıtlayıcılarla karşılaşma durumunun ve aile dışında kalan diğer faktörlere kıyasla irade faktörünün düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Üniversite bünyesinde verilecek eğitimlerle fiziksel olarak aktif olma bilincinin yerleştirilmesi, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması ve pekiştirilmesi sağlanmalıdır. Böylelikle üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite hakkındaki olumsuz tutumlarının olumluya çevrilmesi veya olumlu tutumların pekiştirilmesi sağlanarak sosyal çevre başta olmak üzere kısıtlayıcıların serbest zaman fiziksel aktivitelere katılımı motive edici faktörlere dönüşmesini sağlamak mümkün olacaktır.

Teşekkür: Yok

Yazarların Katkı Beyanı: **HBC:** Fikir, tasarım, veri toplama, analiz ve/veya yorum, literatür taraması, makale yazımı; **FBO:** Analiz ve/veya yorum, makale yazımı, eleştirel inceleme; **HK:** Fikir, tasarım, analiz ve/veya yorum, makale yazımı, eleştirel inceleme.

Finansal Destek: Yok

Çıkar Çatışması: Yok

Etik Onay: Bu araştırma protokolü Trakya Üniversitesi, Tıp Fakültesi Dekanlığı Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu (sayı: 03/19 TUTF-BAEK 2018/70, tarih: 19.02.2018) tarafından onaylandı.

KAYNAKLAR

- World Health Organization. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: World Health Organization; 2009.
- Min J-Y, Min K-B. Excess medical care costs associated with physical inactivity among korean adults: retrospective cohort study. *Int J Environ Res Public Health*. 2016;13:136.
- World Health Organization. Health and development through physical activity and sport. Geneva: World Health Organization; 2003.
- Rovio SP, Yang X, Kankaanpää A, et al. Longitudinal physical activity trajectories from childhood to adulthood and their determinants: the young finns study. *Scand J Med Sci Sports*. 2018;28:1073-1083.
- Trost SG, Owen N, Bauman AE, et al. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Med Sci Sports Exerc*. 2002;34:1996-2001.
- Ercan Ş, Keklice H. COVID-19 pandemisi nedeniyle üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelenmesi. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2020;5:69-74.
- Balcı V, İlhan A. Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2006;4:11-8.
- Bosna OŞ, Bayazit B, Yılmaz O. Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarına engel olan faktörlerin incelenmesi (Üsküdar Üniversitesi Örneği). *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2018;13:200-211.
- Demirel M, Harmandar Demirel D, Serdar E. Constraints and perceived freedom levels in the leisure of university students. *Journal of Human Sciences*. 2017;14:789-795.
- Demirel M, Harmandar D. Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2009;6:838-846.
- Ekinci NE, Kalkavan A, Üstün ÜD, et al. Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2014;1:1-13.
- Çebi M, Eliöz M, Yamak B, et al. Spor bilimleri ve diğer fakülte öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine katılım engellerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2018;3:23-30.
- Özşaker M. Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 2012;14:126-131.
- Alexandris K, Carroll B. Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*. 1997;16:107-125.
- Gürbüz B, Karaküçük S. Boş zaman engelleri ölçeği-28: ölçek geliştirme, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2007;12:3-10.
- Gürbüz B, Öncü E, Emir E. Leisure constraints questionnaire: testing the construct validity.

- 12th International Sports Sciences Congress; 2012 Dec 12-14; Denizli/Turkey.
17. Öcal K. Ölçek geliştirme: serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları (SZFA-K). Spor Bilimleri Dergisi. 2012;23:50-60.
 18. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010.
 19. Gümüş H, Işık Ö, Karakullukçu Ö, et al. Ortaöğretim kurumlarında serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları. International Journal of Science Culture and Sport. 2014;2:814-825.
 20. Sermenli Aydın N, Keklice H. The relationship between physical activity level and physical activity awareness among university students. Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi. 2020;8:123-130.
 21. Karaca AA, Lapa TY. Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi. Journal of Human Sciences. 2015;13:3293-3304.
 22. Macías R, Garrido-Muñoz M, Tejero-González CM, et al. Prevalence of leisure-time sedentary behaviour and sociodemographic correlates: a cross-sectional study in Spanish adults. BMC Public Health. 2014;14:972.
 23. Yaşartürk F, Uzun M, İmamoğlu O, et al. Sedanter kadınların rekreatif etkinliklere katılımlarının önündeki engellerin incelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport. 2016;4:789-803.
 24. Oliveira AJ, Lopes CS, Rostila M, et al. Gender differences in social support and leisure-time physical activity. Rev Saude Publica. 2014;48:602-612.
 25. Kahraman G, Çolak E, Bayazıt B, et al. Lise öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılmalarını etkileyen faktörlerin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2017;7:28-40.
 26. Hoenig JM, Heisey DM. The abuse of power: the pervasive fallacy of power calculations for data analysis. Am Stat. 2001;55:19-24.