BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEK OKULUNDA OKUYAN ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL SAĞLIKLARI İLE SERBEST ZAMAN ve SİGARA KULLANIMI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Seydi KARAKUŞ
Dumlupınar Üniversitesi BESYO Germiyen kampusü Kütahya/Türkiye

Geliş Tarihi:*13. 06.2005* ***Yayına Kabul Tarihi :****29.06.2005*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan öğrencilerin fiziksel sağlıkları ile serbest zamanlarını değerlendirme ve sigara kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Çalışmaya Kütahya İlinde bulunan Dumlupınar Üniversitesinin Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan 203 öğrenci (166 bay, 37 bayan) gönüllü olarak katıldı. Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin ortalama yaşlan 22,2±2,4 yıl, boyları 176,3±6,O cm. ve vücut ağırlıkları 70,l±8,l kg. iken bayanların ortalama yaşlan 22,0±2,2 yıl, boylan 170,3±8,4 cm. ve vücut ağırlıkları 58,7±11,9'kg.dı. Çalışmada anket metodu uygulandı ve sorular genel olarak fiziksel sağlıkları, serbest zaman ve sigara kullanımlarını belirlemek üzere düzenlendi. Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 12 istatistik paket programında tanımlayıcı istatistik ve ki kare testleri uygulandı. Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun %. 51,6. kendisini fiziksel olarak dinç hissettikleri, % 36,6 günde sekiz saat uyudukları, %66,5'nin herhangi bir sağlık probleminin olmadığı, % 59,8'nin günlük serbest zamanlarının olduğu, % 26,8'nin serbest zamanlarında spor yaptıkları. % 39,4'nün serbest zamanlan verimli kullandıkları ve % 65,4'nun sigara kullanmadığı belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin önceden spor yapmaları ile sağlıkları arasında, sağlık durumları ile günlük uykı düzeyleri arasında önemli bir ilişkinin olduğu (PO.05), ayrıca sağlık ve sigara kullanımı arasında da önemli bir ilişkinin olduğu (P<0,05) ve serbest zamanlarını değerlendirmeleri ile sağlıkları arasında önemli bir İlişkinin olmadığı (P>O,Q5) belirlenmiştir.

Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerin büyük bir bölümünü fiziksel sağlıklarının temelinde aktif olarak spor uğraşıları ve bunun gerekliliği olarak da sağlıklarına Önem vermeleri, sigara kullanmamaları ve serbest zamanlarını da verimli kullandıkları söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: *Beden Eğitimi ve Spor, Fiziksel Sağlık, Serbest Zaman, Sigara*

THE RESEARCH ON THE CORRELATION BETWEEN THE PHYSICAL HEALTH AND LEISURE TIME-SMOKING IN THE STUDENTS ATTENDING THE SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ABSTRACT

The main aim of the research is to show the corrclation bettween the physical health and leisure time activities and smoking habits over the students attending the School of Physical Education and Sports.

203 volunteer students (166 male, 37 female) studying at the Dumlupınar University Sports Academy Department (located in Kütahya) attended to to the research. The male attendants were average 22,2±2,4 years old, 176,3±6,0 cm. height and 70,1±8,l kg. weight while female attendants were average 22,0±2,4 years old, 170,3±8,4 cm height and 58,7±11,9 kg. weight. The survey method was used and the questions were organised to determine the physical health, leisure time and smoking habits. The data were analyscd in the SPSS 11.0 statistics software using definitive statistics and ki-squaıe tests.

It is determined over the attendants that 51,6% felt physically healthy, 36,6% sleeping 8 hours a day, 66,5% suffering no health problems, 59,8% has leisure times, 26,8% were doing physical activities, 39,4% were utilizing their leisure time effectively and 65,4% were not smoking.

A significant correlation is determined between the sports history and health, health and sleepig levels (P<0,05) of the attendants. Also a significant correlation is determined between the health and smoking habits (P<0,05), to utilise their leisure time and health (P>0,05) of the attendants.

Finally, it can be said that the main determinants of the physical healthness of the vast majority of the students attending the School of Physical Education and Sports are the active sports life and the required importance they have given to their health, not smoking and the effective use of their leisure time.

Key Words: *Physical Education. and Sports, Physical Health, Leisure, Cigarette*

GİRİŞ

Hiç şüphesiz yaşam dinamiklerimizin başında sağlık gelmektedir. Dünya Sağlık Örgütünün (WHO) tanımında, "Sağlık, fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak iş görebilir durumda olmaktır" (Ergen, 1998: 61). Sağlıklı yaşamanın koşullarından, bir tanesi de fiziksel aktivitedir. Fiziksel sağlık ve fiziksel uygunluk bir bütündür (Machelen, 1998: 177). Fiziksel aktiviteler sağlık için önemli bir yer tutmaktadır ve yapılan fiziksel aktivitelerin sağlık açısından bir çok yararı olduğu belirtilmektedir (Armstrong, 2000: 63). Üniversite gençliğinin spor yapma nedenlerinden bir tanesi de sağlıklı olmayı hedeflemektedir (Hasbay ve Diğerleri, 1998: 153). Yapılan fiziksel aktivitelerin düzenli yapılması da, fizyolojik fonksiyonların yüksek seviyede kalmasını sağlar (Karaca, 2002: 167). Sağlığı olumsuz yönde etkileyen faktörlerden bir tanesi de sigaradır.

Sigarada 4000 den fazla kimyasal ve radyoaktif maddenin bulunduğu belirtilmiştir (Mimoğlu, 1986). Ayrıca solunum sistemine büyük ölçüde zarar verdiği bilinmektedir (Günay, 1998: 140). Sigara alışkanlığına bağlı önlenebilir hastalıklar ölüm nedenleri arasında ilk sırayı almaktadır (Kepekçi ve Diğerleri, 1993: 16).. Ülkemizde kişi başına sigara tüketimi yönünden Türkiye Avrupa ülkeleri arasında Yunanistan'dan sonra ikinci sırayı almaktadır. Sigara tüketimi 1976 yılında kişi başına 1.8 adet iken bu sayı 1984'de 2.7 adete yükselmiştir. Gelişmiş ülkelerde genel eğilimin tersine Türkiye'de sigara içme yüzdesi artmaktadır (Demirezen ve Nahcivan, 1999: 22). İçilen her sigara insan ömrünü 5,5 dk. kadar kısaltmaktadır (Batman ve Çopur, 1988: 19-22). Beden eğitiminin tanımına baktığımız zaman (Beş yıllık kalkınma planı özel ihtisas komisyon raporu); insanın bulunduğu yaşın ve genetik kapasitesinin gerektirdiği güce ulaştırılması için rekabet olmaksızın faaliyetlerin tümüdür. Sporun tanımı ise; insan ruhundaki mücadele ve başarma azminin, sistemli ve adil şartlar içinde, çeşitli güçlükleri göze alarak bir yarışmaya dönüşmesidir (Kasap, 1993) Bu iki temel kavram sağlığın korunması ve en üst düzeye getirilmesi ilkelerini benimser.

Beden eğitimi ve spor eğitimi alan eğiticilerin sağlığın önemini önce kendilerinin iyi anlaması ve bilmesi sonra eğitecekleri insanlara aktarmaları açısından önem arz etmektedir (Kılınç. 1999) Klasik yaklaşım ile yapılan bir tanıma göre, serbest zaman, iş ve amaçlı yapılan bir eylem yerine, onun tam karşıtı olan sanat politik tartışmalar ve genel öğrenmeyi kapsayan meşguliyetler olarak kabul etmiştir. Aristo serbest zamanı "bir kimsenin kendi iradesi ile yaptığı aktivite içinde olmanın bir ifadesi" olarak kabul etmektedir. Atinalılar için serbest yaşamın en kıymetli yönü olarak anlam ifade etmiştir (Bakır, 1993). Serbest zaman dar anlamda, iş ile ilgili sorumluluklardan, hayati idame ettirme sorumluluklardan veya diğer emirli görevlerden serbest olunan, mecbur olunmayan zamandır.

Geniş anlamda serbest zaman, birçok kültürel ve kamu hizmeti kapsamı içindeki hobiler ve meşguliyetler dizisine katılım suretiyle benlik geliştirmek için serbestçe kullanım hakkı ve fırsatlarını ifade etmektedir. Serbest zaman aynı zamanda içinde bulunulan ruh hali ve yaratıcılık ve ruhsal değerlerin bir kaynağı olarak kabul

edilebilir (Kraus, 1985). Serbest zaman, kişinin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan veya bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı zamandır. Kişinin kesin olarak bağımsız ve özgür olduğu zamandır. İş yaşamının dışındaki bir zamandır.

Çalışmamızın amacı. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan öğrencilerin fiziksel sağlıkları ile serbest zamanlarını değerlendirme ve sigara kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Çalışmamız dan Kütahva ilinde bulunan Dumlupınar Üniversitesinin Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan 203 öğrenci (166 bay, 37 bayan) öğrenci araştırmaya gönüllü olarak katıldı. Çalışmada anket metodu uygulandı. Anket soruları sağlık, sportif aktive yapma düzeyi, düzenli beslenme ve besin kullanma dağılımlarım belirlemeye yönelikti. İstatistik yöntem olarak tanımlayıcı istatistik, a=0.05 anlamlılık düzeyinde Crostabulation ve Ki-Kare testi uygulandı.

BULGULAR

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaş, Boy. Kilo Değerleri

	BAY (N 166)			**BAYAN (N 37)**		
	Min	Max	Ort.±SS	Min	Max	Ort. ±SS
Araştırmaya Katılanların Yaş Dağılımları (Yaş)	18	29	22,2±2,4	17	29	22.1 ±2.2
Araştırmaya Katılanların Boy Dağılımı (Cm)	155	190	176,3±6,1	155	189	170,3±8,4
Araştırmaya Katılanların Kilo Dağılımı (Kg)	49	95	70,1±8,1	43	90	58,7±11,9

Tablo 1'e bakıldığında araştırmaya katılan erkek öğrencilerin yaş ortalamaları 22,2±*2,4* yıl, boy ortalamaları 176,3±6,1 cm. vücut ağırlık ortalamaları da 70,I±8,1 kg. iken bayanların yaş ortalamaları 22,1±*2,2* yıl, boy ortalamaları 170,3±8,4 cm., ve vücut ağırlık ortalamaları da 58,7±11,9 kg. dır.

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Derslerine Çalışmadaki Verimlilik Düzeyleri

			Araştırmaya Katılanların Derslerine Çalışmadaki Verimlilik Düzeyleri				**Toplam**
			Çok İyi	**İyi**	**Orta**	**Zayıf**	
Cinsiyet Dağılımı	**Bay**	Sayı	13	91	57	5	166
		%	7,8	54,8	34,3	3,0	100
	Bayan	Sayı	3	19	13	2	37
		%	8,1	51,4	35,1	5,4	100
Toplam		Sayı	16	110	70	7	203
		%	7,9	54,2	34,5	3.4	100

Tablo 2'deki verilere göre, araştırmaya katılan öğrencilerin derslerindeki verimlilik düzeylerinin erkeklerde %54,8, bayanlarda ise %51,4'lik bir oranla "iyi düzeyde" olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Zihinsel Açıdan Kendilerini Dinç Hissetme Durumları

			Araştırmaya Katılanların Zihinsel Açıdan Kendilerini Dinç Hissetme Durumları				**Toplam**	
			Çok İyi	**İyi**	**Orta**	**Zayıf**	**Çok Zayıf**	
Cinsiyet Dağılımı	**Bay**	Sayı	34	92	30	8	2	166
		%	20,5	55.4	18.1	4,8	1.2	100.
	Bayan	Sayı	4	23	7	3	0	37
		%	10,8	62,2	18,9	8,1	,0	100
Toplam		Sayı	38	115	37	11	2	203
		%	18,7	56.7	18,2	5,4	1,0	100

Tablo 3'deki verilere bakıldığında, araştırmaya katılan öğrencilerin zihinsel açıdan kendilerini dinç hissetme düzeylerine bakıldığında erkeklerin çoğunluğunun (%55,4), yine bayanların

çoğunluğunun (%62,2) "iyi düzeyde" olduğu görülmektedir.

Tablo 4: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fiziksel Açıdan Kendilerini Dinç Hissetme Durumları

			Araştırmaya Katılanların Fiziksel Açıdan Kendilerini Dinç Hissetme Durumları				
			Çok İyi	**İyi**	**Orta**	**Zayıf**	**Toplam**
Cinsiyet Dağılımı	**Bay**	Sayı	48 28.9	87 52.4	24 14.5	7 4,2	166 100
	Bn	Sayı	8 21,6	21 56,8	5 13,5	3 8,1	37 100
Toplam		Sayı %	56 27,6	108 53,2	29 14.3	10 4,9	203 100

Tablo 4'e bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel açıdan kendilerini dinç hissetme düzeylerinin erkeklerde % 52,4'ünün, bayanlarda da ise % 56,8'inin "İyi düzeyde" olduğu görülmektedir.

Tablo 5: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Günlük Programladıkları Gibi Yaşayabilme Durumları

			Araştırmaya Katılanların Günlük Programladıklan Gibi Yaşayabilme					
			Çok İyi	**İyi**	**Orta**	**Zayıf**	**Çok Zayıf**	**Toplam**
Cinsiyet Dağılımı	**Bay**	Sayı %	19 11,4	*55* 33,1	65 39.2	21 12,7	6 3,6	166 100
	Bn	Sayı %	5 13,5	13 35,1	8 21,6	8 21,6	3 8,1	37 100
Toplam		Sayı %	24 11.8	68 33,5	73 36.0	29 14.3	9 4.4	203 100

Tablo 5'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin günlük programladıkları gibi yaşayabilme durumlarının erkelerde % 39,2'nin, bayanlarda da % 35,1'nin "Orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 6: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Önceden Sporla Uğraşı Düzeyi

			Araştırmaya Katılanların Önceden Sporla Uğraşı Düzeyi			**Toplam**
			Evet	**Hayır**	**Kısmen**	
Cinsiyet Dağılımı	**Bay**	Sayı %	137	6	23 13.9	166 100
	Bn	Sayı %	29 78,4	2 5,4	6 16,2	37 100
Toplam		Sayı %	166 81,8	8 3,9	29 14,3	203 100

Tablo 6'ya göre araştırmaya katılan deneklerin önceden sporla uğraşı düzeylerinin erkeklerde % 82,5, bayanlarda ise % 78,4 olduğu gözlenmiştir.

Tablo 7: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Haftalık Spor Uğraşı Düzeyi

	BAY (N 166)			**BAYAN (N 37)**		
	Min	Max	Ort±SS	Min	Max	Ort±SS
Haftalık Spor Süresi (gün)	0	7	2,36±1,7	0	6	2,14±1,7
Günlük Spor Süreleri (						

Tablo 12: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sigara Kullanım Düzeyleri

			Araştırmaya Katılanların Sigara Kullanım Durumları		Toplam
			Evet	Hayır	
Cinsiyet Dağılımı	**Bay**	Sayı	59	107	166
		%	35.5	64,5	100
	Bayan	Sayı	14	23	37
		%	37,8	62,2	100
Toplam		Sayı	73	130	203
		%	36.0	64.0	100

Tablo 12'ye göre araştırmaya katılan öğrencilerden erkek öğrencilerin 2,06±3,1 yıl, bayanlarda 1,73±2,7 yıl'dır sigara kullandıkları görülmektedir.

Tablo 13: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Günlük Sigara Kullanım Düzeyleri

		Araştırmaya Katılanların Günlük Sigara Kullarımı Düzeyleri						
			Kullanmıyorum	Günde Yarım Bir Paket	Günde Bir Paketten Fazla	Her Gün Olmamakla Beraber Ara Sıra	Günde Bir İki Adet	Toplam
Cinsiyet Dağılımı	Bay	Sayı	105	46	6	3	6	166
		%	63,2	27,7	3,6	1,8	3.6	100
	Bn	Sayı	23	11	1	2	0	37
		%	62,1	29,7	2,7	5,4	,0	100
Toplam		Sayı	128	57	7	5	6	203
		%	63,0	28,1	3,4	2,5	3,0	100

Tablo 13'e bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerden sigara kullananların erkeklerde 29,7'sinin, bayanlarda da % 28,1'inin günde yarım ile bir paket tükettikler görülmüştür.

Tablo 14: Araştırmaya Katılanların Ders Dışı Serbest Zaman Durumları

			Araştırmaya Katılanların Ders Dışı Serbest Zaman Durumları			Toplam
			Evet	**Hayır**	**Kısmen**	
Cinsiyet Dağılımı	Bay	Sayı	107	12	46	165
			64,8	7.3	27,9	100
	Bayan	Sayı	20	2	15	37
			54,1	5,	40,5	100
Toplam		Sayı	127	14	61	202
			62,9	6.9	30,2	100

Tablo 14'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin ders dışı serbest zaman durumlarının erkeklerde %64,8 bayanlarda da %54,1 olduğu görülmektedir.

Tablo 15: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Serbest Zamanlarını Verimli Kullanım Düzeyleri

			Araştırmaya Katılanların Serbest Zamanlarım Verimli Kullanım Düzeyleri			Toplam
			Evet	**Hayır**	**Kısmen**	**Toplam**
Cinsiyet Dağılımı	**Bay**	Sayı	35	65	66	166
		%	21.1	39,2	39.8	100
	Bayan	Sayı	9	11	17	37
		%	24,3	29,7	45,9	100
Toplam		Sayı	44	76	83	203
		%	21,7	37,4	40,9	100

Tablo 15'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin ders dışı serbest zamanlarını erkeklerin % 39,8'inin, bayanların da % 45,9'unun verimli kullanamadıklarını görülmüştür.

Tablo 16: Araştırmaya Katılanların Serbest Zamanlarda Yaptıkları Aktiviteler

			Araştırmaya Katılanların Serbest Zamanlarda Yaptıkları Aktiviteler						
			Spor Yapmak	Kitap Okumak	Cafe ve kahve Gitmek	Tiyatro ve Sinemaya Gitmek	TV. İzlemek	Gezmek.	Diğer
Cinsiyet Dağılım	Bay	Sayı	49	25	20	7	19	23	23
		%	29,5	15,1	12,0	4,2	11,4	13,9	13,9
	Bn	Sayı	11	9	3	2	7	3	2
		%	29,7	24,3	8,1	5,4	18,9	8,1	5,4
Toplam		Savı	60	34	23	9	26	26	25
		%	29,6	16,7	11,3	4,4	12,8	12,8	12,3

Tablo 16'ya göre araştırmaya katılan öğrencilerin, ders dışı serbest zamanlarını erkeklerin % 29,5, bayanların da % 29,7'sinin spor yaparak değerlendirdiklerini görülmüştür..

Tablo 17: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Haftada ve Günde Kendilerine Ayırdıkları Serbest Zaman Durumları

	BAY (N 166)			**BAYAN (N 37)**		
	Min	**Max**	**Ort.±ss**	**Min**	**Max**	**Ort±ss**
Günde Serbest Zaman Süreçleri (Saat)	0	10	3,09±l,9	0	10	2.73±2,5
Haftada Serbest Zaman Süreçleri (Gün)	0	16	2,92±2,7	0	7	1.73±1,9

Tablo 17'ye göre araştırmaya katılan öğrencilerden erkeklerin haftada 2,92±2,7 gün, bayanların da I,73±1.92 gün serbest zamanlarının olduğu ve bugünlerde de erkeklerin 3,09±1,9 saat, bayanların da 2,73±2,5 saat aktivite yapabildikleri görülmüştür.

Tablo 18: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sigara Kullanım Durumları île Sağlıklarına Önem Verme Düzeli Arasındaki İlişki

			Araştırmaya Katmanların Sağlıklarına Önem				**TOPLAM**
			Cevapsız	**Evet**	**Hayır**	**Kısmen**	
Araştırmaya Katılanların Sigara Kullanım Durumları	**Evet**	Sayı	0	27	16	30	73
		%	,0	37,0	21,9	41,1	100
	Hayır	Sayı	1	71	10	48	130
		%	,8	54,6	7,7	36,9	100
TOPLAM		Sayı	1	98	26	78	203
		%	,5	48,3	12.8	38,4	100

X^2: 11,169 df:3 (P<0,05)

Tablo 18'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin sigara kullanmamaları ile sağlıklarına önem vermemeleri arasında önemli bir ilişki görülmektedir **(P<0,05),** bu ilişkinin aktif spor yapmalarından kaynaklandığı düşünülebilmektedir.

Tablo 19: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sigara Kullanım Durumları İle Sağlık Problemleri Arasındaki İlişki

			Araştırmaya Katılanların Herhangi Bir Sağlık Problemi									Toplam
			Seker	Solunum Problemleri	Eklem ve Kas Problemleri	Böbrek Problemleri	Diğer	Kalp ve Dolaşım Problemleri	Sinir Sistemi Problemleri	Hormonal Sistem Problemleri	Sağlık Problemi Yok	
Araştırmaya Katılanların Sigara Kullanım Durumları	Evet	S	1	0	6	2	2	3	3	0	56	73
		%	1,4	,0	8,2	2,7	2,7	4,1	4,1	.0	76,7	100
	Hayır	S	C	3	9	4	9	C	1	,3	103	130
		%	,0	2,3	6,9		6,3	,0	,3		73,2	100
TOPLAM		S	1.5	3	15	6	11	3	4	1	153	203
		%		1,5	7,4	3,0	6,4	1.	2.0		7S,3	100

X^2: 13,689 df: 8 P>0,05

Tablo 19'a göre araştırmaya katılan öğrencilerin sigara kullanımı ile sağlık problemleri arasında önemi bir ilişki bulunamamıştır (P>0,05). Öğrencilerin sağlık problemleri üzerinde sigara kullanımının etkili olmadığı ortaya çıkmaktadır.

Tablo 20: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fiziksel Açıdan Kendilerini Dinç Hissetme Durumları ile Derslerine Çalışmalarındaki Verimlilik Düzeyleri

			Araştırmaya Katılanların Derslerine Çalışmadaki Verimlilik Düzeyleri				TOPLAM
			Çok İyi	İvi	Orta	Zayıf	
Araştırmaya Katılanların Fiziksel Açıdan Kendilerini Dinç Hissetme Durumları	Çok İyi	Sayı	5	36	13	2	56
		%	8,9	64,3	23,2	3,6	100
	İyi	Sayı	10	60	34	4	108
		%	9,3	55,6	31,5	3,7	100
	Orta	Sayı	1	12	15	1	29
		%	3,4	41,4	51,7	3,4	100
	Zayıf	Sayı	0	2	8	0	10
		%	,0	20,0	80,0	,0	100
TOPLAM		Savı	16	110	70	7	203
		%	7,	54,2	34,5	3,4	100

X^2: 17,169 df: 9 P<0,05

Tablo 20'ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel açıdan kendilerini dinç hissetme durumları ile derslerine çalışmalarındaki verimlilik düzeyleri arsında önemli bir ilişki bulunmuştur (P<$0_5$05), bu da aktif spor yapan öğrencilerin kendilerini fiziksel olarak dinç hissetmelerinin derslerine çalışmalarını da olumlu yönde etkilediği görülmektedir.

Tablo 21: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fiziksel Açıdan Kendilerini Dinç Hissetme Durumları ile Aktif Olarak Sportif Branşlara Katılım Durumları Arasındaki İlişki

			Araştırmaya Katılanların Şuanda Sportif Branşa Katılım Durumları			TOPLAM
			Evet	**Hayır**	**Kısmen**	
Araştırmaya Katılanların Fiziksel Açıdan Kendilerini Dinç Hissetme Durumları	Çok İyi	Sayı	34	4	18	56
		%	60,7	7,1	32,1	100
	İyi	Savı	37	13	58	108
		%	34,3	12.0	53,7	100
	Orta	Sayı	7	12	10	29
		%	2 4	41.4	34.5	100
	Zayıf	Sayı	4	3	3	10
		%	40.0	30.0	30.0	100
TOPLAM		Sayı	8	32	89	:o3
		%"	2	15,8	43,8	100

X_2: 30,737 df: 6 P<0,05

Tablo 21'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel açıdan kendilerini dinç hissetme durumları ile aktif olarak sportif branşlara katılım durumları arasında önemli bir ilişki bulunmuştur (P<0,05), aktif sportif branşlara katılmalarının öğrencilerin fiziksel açıdan dinç hissetmelerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Tablo 22: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Serbest Zamanlarını Verimli Kullanma île Günlük Programladıkları Gibi Yaşam Arasındaki İlişki

		Araştırmaya Katılanların Günlük Programladıkları Gibi Yaşayabilme Durumları					**TOPLAM**
		Çok İyi	**İyi**	**Orta**	**Zavıf**	**Çok Zayıf**	
Araştırmaya Katılanların Serbest Zamanlarını Verimli Kullanım Düzeyleri	**Evet** Sayı %	14 31,8	16 36,4	11 25,0	1 2.3	4,5	44 100
	Hayır Sayı %	3 3,9	15 19,7	34 44,	17 22,4	7 9.2	76 10 0
	Kısmen Sayı	7 8,4	37 44.6	28 33. 7	11 13,3	0 .0	83 100
TOPLAM Sayı		24 11,8	68 33,5	73 36,	29 14,3	9 4,4	20 3

X_2: 45,907 df: 8 P<0,05

Tablo 22'ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zamanlarını verimli kullanmaları ile günlük programladıkları gibi yaşamaları arasında önemli bir ilişkinin (P<0,05) olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin serbest zamanlarını verimli kullanmalarının bir sonucu olarak, günlük programlı bir yaşam sürdürdükleri söylenebilir.

Tablo 23: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Serbest Zamanlarım Verimli Kullanma İle Hayattan Memnuniyet Düzeyleri Arasındaki İlişki

			Araştırmaya Katılanların Yaşamdan Memnuniyet Düzeyi					**TOPLAM**
			Çok iyi	Ivi	Orta	Zavıf	Çok Zayıf	
Araştırmaya Katılanların Serbest Zamanlarını Verimli Kullanım Düzeyleri	Evet	Sayı %	12 27,3	25 56,8	3 6.8	3 6,8	1 2,3	44 100
	Hayır	Sayı %	8 10.5	32 42,1	27 35,5	7 9,2	2 2,6	76 100
	Kısmen	Sayı %	12 14.5	40 48,2	24 28,9	5 6,0	2 2,4	83 100
TOPLAM		Sayı %	32 15.8	97 47.8	54 26.6	15 7,4	5 2.5	203 100

X_2: 15,879 df: 8 P<0,05

Tablo 23'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zamanlarını verimli kullanmaları ile hayattan memnuniyet düzeyleri arasında önemli bir ilişkinin (P<0,05) olduğu görülmektedir. Öğrencilerin serbest zamanlarını verimli kullanmalarının hayattan memnuniyetlerini olumlu etkilendiği düşünülmektedir.

Tablo 24: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Serbest Zamanlarını Verimli Kullanma İle Aktif Olarak Sportif Branşlara Katılım Arasındaki İlişki

			Araştırmaya Katılanların Şuanda Sportif Branşa Katılım Durumları			TOPLAM
			Evet	Hayır	Kısmen	
Araştırmaya Katılanların Serbest Zamanlarını Verimli Kullanım Düzeyleri	Evet	S %	23 52,3	7 15.9	14 44	31,8 100
	Hayır	S %	26 34,2	18 23,7	32 42,1	76 100
	Kısmen	S %	33 39,8	7 8,4	43 51,8	83 100
TOPLAM		S %	82 40,4	32 15,8	89 43,8	203 100

X^2: 10,823 df: 4 P<0,05

Tablo 24'e bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zamanlarını verimli kullanmaları ile aktif olarak sportif branşlarına katılımları arasında önemli bir ilişki ortaya çıkmıştır (P<0,05). Öğrencilerin serbest zamanlarını verimli değerlendirmelerinde aktif sporun önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 25: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Serbest Zamanlarını Verimli Kullanma İle Sigara Kullanımı Arasındaki İlişki

			Araştırmaya Katılanların Sigara Kullanım Durumları		TOPLAM
			Evet	Hayır	
Araştırmaya Katılanların Serbest Zamanlarını Verimli Kullanım Düzeyleri	Evet	Sayı %	11 25,0	33 75,0	44 100
	Hayır	Sayı %	37 48,7	39 51.3	76 100
	Kısmen	Sayı %	25 30,1	58 69,9	83 100
TOPLAM		Sayı %	73 36.0	130 64,0	203 100

X^2: 8,867 df:: 2 P<0,05

Tablo 25'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zamanlarını verimli kullanmaları ile sigara kullanımı arasında önemli bir ilişki ortaya çıkmıştır (P<0,05). Öğrencilerin serbest zamanlarını verimli kullanmalarının sigara kullanmama üzerinde etkili olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin ortalama yaşlan 22,2±2,4 yıl, boylan 176,3±6,0 cm. ve vücut ağırlıkları 70,1±8, i kg. iken bayanların ortalama yaşlan 22,0+2,2 yıl boylan 170,3±8,4 cm. ve vücut ağırlıkları 58,7±İİ,9'kg.di. Araştı miada elde edilen sonuçlar önceki çalışmalarda elde edilen bulgularla benzerlik göstermektedir. Şanlıer yaptığı benzer bir çalışmada araştırmaya katılan kız öğrencilerin ortalama yaşlan 2Ö,09± i ,75 yıl. boylan i63,S5±7,11 cm. ve vücut ağırlıklar. 56,14±7,16 kg. olduğunu belirtmiştir (Şanlıer ve Arlı, 2000: 21). Yine Tamer'in yaptığı benzer bir çalışmada öğrencilerin ortalama yaşları 2 î, 17± 1,81 yıl, boylan 173,67±6,8Q cm. ve vücut ağırlıkları 71,22+6,53 kg/dır (Tamer, 1996: 3). Vurgun, Bereket ve Varoldun yaptığı benzer bir çalışmada erkek öğrencilerin ortalama yaşlan 19,66±ö,54 yıl boylan 187, i 3±6,14 cm. ve vücut ağırlıkları 79,16±7,18 kg. iken bayanların ortalama yaşlan 20,17±2,86 yıl, boylan 169,96±4,33 cm. ve kiloları 61,36±3,72 kg.dır (Vurgun ve Diğerleri 2001: 15).

Karaküçük ve Şenel'in yaptığı çalışmada erkek Öğrencilerin büyük çoğunluğunun % 24 futbol, bayan öğrencilerin de % 23 voleybol branşıyla uğraştığı görülmüştür (Karaküçük ve Şenel, 1998: 31). Karaca'nın yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin en çok yaptıkları üç spor dalı olarak

erkekler için basketbol, yürüyüş ve futbol iken, bayanlar için yürüyüş, voleybol ve masa tenisi olduğunu belirtmiştir (Karaca, 2002: 167).

Akandere'nin yaptığı benzer bir çalışmada beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerin % 48,75 sigara kullandığını belirtmiştir (Akandere, 1998: 113). Zorba ve Ziyagil' in yaptığı benzer çalışmada erkek öğrencilerin %59.2"si sigara kullandığını, %40,8 kullanmadığını belirlemişlerdir (Zorba ve Ziyagil, 1998: 14). Pehlivan ve arkadaşlarının yaptığı benzer bir çalışmada erkek öğrencilerin sigara % 24,1'nin bayan öğrencilerinde % 31,4'nün sigara kullandıklarını belirtmişlerdir (Pehlivan ve

Diğerleri, (2000: 47). Ağılönü ve ark. beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerin zararlı alışkanlıklara sahip olan öğrencilerin fizyolojik ve antropometrik özelliklerinin arasında önemli bîr farkın olduğunu belirtmiştir (Ağılönü, 2001: 191). Subaşı ve arkadaşlarının adölesan çağındaki gençlerin sigara kullanımı ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yaptıkları çalışmalarda, sigara kullanımı ile fiziksel aktive arasında önemli ilişki bulunduğunu belirtmişlerdir (Subaşı ve Diğerleri, 2004, 135).

Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerin büyük bir bölümünü fiziksel sağlıklarının temelinde aktif olarak spor uğraşılan ve bunun gerekliliği olarak da sağlıklarına önem vermeleri, sigara kullanmamaları ve serbest zamanlanın da verimli kullandıkları söylenebilir.

KAYNAKLAR

Ağılönü, A., ve Diğerleri., 2001, Muğla Ünv. Erkek öğrencilerin Zararlı Alışkanlıklara Sahip Olan ve Olmayanların Fizyolojik Özellikleri ve Antropometrik Yapılarının Belirlenmesi ve Spor Yapma Alışkanlıklarının Karşılaştırması, Akdeniz Ünv. 3. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi Özel Kitapçığı 2, 4 Kasım 2001 Antalya.

Akandere, M., S.Ü., 1998, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda ve Eğitim Fakültesi Fizik Bölümünde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Karşılaştırılması, Atatürk Üniversitesi, I Spor Kongresi Bildiri Kitabı. 16-18 Mart 1998, Erzurum.

Armstrong, N., 2000, Benefit Of Physical Actıvity During Youth, Hacettepe Ünv., VI Spor Bilimleri Kongresi Özet Kitapçığı, 3-5 Kasım 2000, Ankara.

Bakir, M., 1993, Rekreasyon, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul.

Batman F, Çopur S., 1988, Sigara Gastrointestinal Sistem Üzerine Etkileri. Yum Tın Dervişi. Cilt 5 Savı 3.

Demirezen, E., Nahcîvan, N.Ö., 1999, "Sigara Korama Programı" Sigara ve Sağlık Ulusal Kongre Özet Kitapçığı, 29-31 Mayıs 1999.

Ergen, E., 1998, Çocuk-Spor ve Eğitim, Hacettepe Ünv., V.Spor Bilimleri Kongresi, 5-7 Kasım 1998, Ankara.

Günay, M., 1998, Egzersiz Fizyolojisi, Ankara, Bağırgan Yayımevi, 9. Hasbay, A., Türel, İ., Ersoy, G. (1998). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları ve Kroner Hastalıktan Risk Faktörleri Yönünden Değerlendirilmesi, Hacettepe Ünv. V.Spor Bilimleri Kongresi, 5-7 Kasım 1998, Ankara.

Karaca, A., 2002, Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri, VII.Spor Bilimleri Kongresi, 27-29 Ekim 2002, Antalya. 11.

Karaküçük, S., Şenel, Ö., 1998, Üniversiteler Arası Spor Organizasyonlarına Katılan Sporcu-Öğrencilerin Katılım Amaçlan ve Beklentileri Üzerine Bir Araştırma, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, III, 3:29-38,1998, Ankara.

Kasap, H., 1993, "Eğitimde Beden Eğitimi Yöntemlerinin Yeri ve Önemi", İstanbul.

Kepekçî, Y. ve Diğerleri, 1996, "Kiliste Yaşayan Normal Kilolu ve Obez Erkeklerde Sigara Alışkanlığının Serum Lipid ve Erf Değerine Etkisi" Gazi Antep Ünv. Tıp Fakültesi Dergisi, Cilt 3, Sayı 1.

Kılınç, F. Dumlupınar ve Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Bölümlerinde Okuyan Öğrencilerin Sigara İçme Alışkanlık Düzeyleri İle Nedenlerinin Araştırılması, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, 15.

Kraus, R.G., 1985, Rekreation Program Planning Today, Scot Foresman and Company, Londan.

Machelen, V., 1998, Fitness, Fatnes: and Health, Hacettepe Ünv. V.Spor Bilimleri Kongresi, 5-7 Kasım 1998, Ankara.

Mimoğlu, M. M., 1986, Sigaramı Sistematik Etkileri Üzerine Yapılar Araştırmalar, Türk Hijyen ve Deneyse, Biyoloji Dergisi. 43 (2).

Pehlivan, A, Çamlıgüney, F.. Karagözoğlu, C., 2000, 1996, 2000 Yıllan Arasında Sporcu Gençliğin Sigara İçme Eğilimindeki Değişimlerin İncelenmesi, 3. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 11-13 Mayıs 2000, İstanbul.

Subaşı, F. ve Diğerleri, 2004, Determinanta of Physical Activity ana Smoking Habits in Adolescenîs in 'Selecied School of Four Provinces in Turkey,I3[!n] Balkan Sports Medicine Congress Abstarct Books, April 29 -May 2, 2004, Drama, Yunanistan.

Şanlıer, N., Arlı M., 2000, Üniversitede Okuyan ve Beslenme Eğitimi Alan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları, Günlük Enerji Alınılan ve Harcamaları, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt V, Sayı 3, Temmuz, Ankara.

Tamer, K., (1996). Farklı Aerobik Antrenman Programlarının Serum Hormonları, Kan Lipidleri ve Vücut Yağ Yüzdesi Üzerine Etkisi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 1,1-11, Ankara.

Vurgun, H., Bereket, S., Rena,V., 2000, Elit Bayan-Erkek Hentbolcuların Oynadıkları Pozisyonlarına Göre Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin İncelenmesi, Gazi Beden Eğitimi ve

Spor Bitimleri Dergisi, VI, 1:11-22. Ankara.

Weinstein, Y., 2000, Physical Activity and Health, Hacettepe Ünv,, VI Spor Bilimleri Kongresi Özet Kitapçığı, 3-5 Kasım, Ankara, s.95

Zorba, E., Zîyagil, MA., Sigara İçen/ İçmeyen ve Spor Yapan/Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Bazı Fizyolojik ve Antropometrik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, III, 3.11-20.