



*Field* : Education, Sport Sciences

*Type* : Research Article

*Recieved*:19.10.2015 - *Accepted*:14.12.2015

## **Sporcu Öğrenciler ile Sedanter Öğrencilerin Sağlık-Egzersiz/Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeylerinin Karşılaştırılması**

**Oğuzhan DALKIRAN, Cem Sinan ASLAN**

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Burdur, TÜRKİYE

**E-posta:** [caslan@cumhuriyet.edu.tr](mailto:caslan@cumhuriyet.edu.tr)

### **Öz**

Çocukluk ve ergenlik sürecinde, düzenli fiziksel etkinlik, pek çok fizyolojik ve psikolojik değişkenlerin gelişimi ile ilişkilidir. Bu çalışmanın amacı, sporcu öğrenciler ile sedanter öğrencilerin, “sağlık-egzersiz/fiziksel aktivite” bilinç düzeylerinin karşılaştırılmasıdır.

Çalışmada 35 erkek sporcu öğrenci ve 33 erkek sedanter öğrenci gönüllü olarak yer almıştır. Katılımcılara, Dolaşır Tuncel ve Tuncel (2009) tarafından geliştirilen, Sağlık-Egzersiz/Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi uygulanmıştır. Anketlerden elde edilen verilerin değerlendirilmesi SPSS (Ver. 22) paket programı kullanılarak betimsel istatistikler ve t test yardımı ile yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi olarak  $\alpha$  değeri 0,05 kabul edilmiştir. Sonuç olarak; grupların fiziksel aktivite bilinç düzeyi genel ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, sporcu öğrencilerin fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin sedanter öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Sporcu, Sedanter, Öğrenci, Fiziksel Aktivite, Bilinç Düzeyi



## **Comparison of Awareness Levels of Health-Exercise and Physical Activity between Athlete and Non-Athlete Students**

**Oğuzhan DALKIRAN, Cem Sinan ASLAN**

Mehmet Akif Ersoy University, School of Physical Education and Sport, Burdur, TURKEY

**Email:** [caslan@cumhuriyet.edu.tr](mailto:caslan@cumhuriyet.edu.tr)

### **Abstract**

Regular physical activity during childhood and adolescence period is associated with the development of many physiological and psychological variables. The aim of this study was to compare the consciousness level of health-exercise and physical activity between athletes and sedentary students. 35 male athlete students and 33 male sedentary students took part in the study voluntarily. "Health-Exercise/Physical Activity Consciousness Level Questionnaire" developed by Dolaşır Tuncel and Tuncel (2009) was applied to the participants. The evaluation of the data obtained from the survey was performed by using descriptive statistics in SPSS (Ver. 22) package program. The alpha value as the level of statistical significance was accepted as 0,05. As a result; there was a significant difference between the physical activity level of consciousness between the groups at the point of overall average. According to these result, it can be claimed that the athletes have higher level of "physical activity consciousness" than sedentary students'.

**Keywords:** Athlete, Sedentary, Student, Physical Activity, Level of Consciousness



## 1. Giriş

Sağlık, kaliteli yaşamın olmazsa olmaz koşulu olarak kabul edildiğine göre, teknolojik gelişmelerle günlük aktivite yoğunluğunu azaltmak her ne kadar yaşamı kolaylaştırırsa da uzun vadede inaktif bireylerin sayısını arttırmakta ve sağlığı olumsuz etkilemektedir. İnaktivite yani hareketsiz yaşam, günlük alışverişini bile bilgisayar başında sanal marketlerden gerçekleştiren modern toplum için en önemli problemlerin başında yer almaktadır (Bozkuş ve ark., 2013).

Toplum içerisinde yaratıcı ve üretken bireylerin özellikleri incelendiğinde fiziksel aktivite ve yaşam düzeylerinin yüksek olduğu, sağlıklı ve düzenli spor yapma alışkanlıkları olan bireyler olduğu görülmektedir (Yorulmaz, 2005).

Toplumunu oluşturacak bireylerin iyi alışkanlıklar edinmeleri ve toplumlar arası sağlıklı ilişkilerin kurulmasında çocukluk döneminde yapılan sportif faaliyetlerin büyük önemi vardır (Kotan ve ark., 2009). Sağlıklı ve fiziksel olarak daha aktif olan öğrenciler akademik olarak daha başarılı ve motivasyon düzeyleri daha yüksek olmaktadır. Bu nedenle; çocukların ergenlik çağında yaptıkları fiziksel aktivite onların duygusal ve sosyal gelişimlerini olumlu yönde arttırmaktadır (Sözen ve Doğan, 2010). Dolayısıyla, bu dönemde fiziksel aktivitenin azlığı, bireylerin gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Ergenlik dönemi ile birlikte bireyde oluşan kilo artışı fiziksel aktivite ile sınırlandırılmazsa obezite kaçınılmazdır (Malina, 2001; DiLorenzo ve ark., 1998). Bu da yetişkinlikte kendini gösteren birçok sağlık sorunlarına ve sosyal sorunlara sebep olmaktadır (Ağbuğa ve ark., 2007; Bouchard ve ark., 1994).

Eğitim insanları sadece zihni yönden değil aynı zamanda bedeni yönden de yetiştirmeyi temel ilkelerinden biri olarak saymaktadır. Bedensel ve ruhsal yönden sağlıklı olan bireyler toplumun kalkınmasında önemli rol oynamaktadırlar (Petray, 1989). Ayrıca eğitimin amacı; kişilerin gizil güçlerini ve yeteneklerini ortaya çıkarmasına yardımcı olmak ve bireyleri fiziksel, zihinsel, duygusal ve toplumsal yönleriyle bir bütün olarak yetiştirmektir (Aracı, 1999).

Eğitimin önemli görevlerinden biride okullarda beden eğitimi ve sporun yaygınlaştırılması ve öğrencilerin spora aktif katılımını teşvik etmektir. İlköğretim çağındaki çocuklara uygulanan beden eğitimi ve spor etkinlikleri onların motor becerilerini ve yeteneklerini geliştirmek, olumlu davranışlar kazanmalarını sağlamak, sporu sağlıklı olabilmenin bir yolu olarak görmelerine yardımcı olmak ve yüksek seviyede fiziksel aktivite olanağı sağlamaktır. (Yenal ve ark., 1999).

Çocukluk ve ergenlik sürecinde, düzenli fiziksel etkinlik, pek çok fizyolojik ve psikolojik değişkenlerin gelişimi ile ilişkilidir. Sağlıklı olma ve sağlığı korumanın bir yaşam şekli haline gelmesi, yani bireylerde sağlık kültürünün oluşmasının alt yapısını kuşkusuz öncelikle okul sporu daha da ileri boyutta kulüp sporu oluşturmaktadır.

Toplum sağlığının yararı için, beden eğitimi, okul dışı fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılmasına ön ayak olmalıdır çünkü fiziksel aktivite alışkanlığı tek başına beden eğitimi sayesinde kazandırılmaz (Sallis, 1997).

Sağlık davranışı, bireyin sağlıklı kalmak ve hastalıklardan korunmak için inandığı ve uyguladığı davranışların bütünü olarak ele alınırken (Yalçınkaya ve ark., 2007), sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığını etkileyebilen tüm davranışlarını kontrol etmesi, günlük



aktivitelerini düzenlemede kendi sağlık statüsüne uygun davranışları seçerek düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır (Esin, 1997). Bu nedenle, aktivite seviyeleri ile sağlık arasındaki yakın ilişkiye bağlı olarak, fiziksel günlük yaşam aktivitelerinin miktar, yoğunluğunun ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları tespitinin çok önemli olduğu kabul edilmektedir (Montoye, 2000).

Buradan hareketle, çalışmanın amacı; 15-17 yaş aralığında yer alan sporcu öğrenciler ile sedanter öğrencilerin, “sağlık-egzersiz / fiziksel aktivite” bilinç düzeylerinin belirlenerek karşılaştırılmasıdır.

## **2. Yöntem**

Çalışma kesitsel özellik taşıyan tanımlayıcı modelde tasarlanmıştır. Çalışmaya Türkiye Yıldızlar Hentbol Şampiyonasına katılan 8 kulüp arasından, çalışmaya katılmayı kabul eden 3 kulübün sporcuları ve Ankara ilinde orta sosyo-ekonomik düzeye sahip ailelerin çocuklarının devam ettiği bir devlet okulu öğrencileri katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Dolaşır Tuncel ve Tuncel (2009) tarafından geliştirilen, “Sağlık-Egzersiz/Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi” anketi kullanılmıştır. Anket, 3 kulübün toplam 35 erkek sporcusuna ve seçilen devlet okulunun 33 erkek öğrencisine uygulanmıştır. Anketin ön uygulaması, 14 sporcu öğrenciye ve 15 sedanter öğrenciye yapılarak, yeniden güvenilirlik çalışması gerçekleştirilmiş ve Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı; sporcu öğrenciler için 0,94, sedanter öğrenciler için ise 0,91 bulunmuştur. Bu sonuçlar anketin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Çalışmada elde edilen verilerin değerlendirilmesi, SPSS (Ver. 22) paket programı kullanılarak tanımlayıcı istatistikler ve t test yardımı ile yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi olarak  $\alpha$  değeri 0,05 kabul edilmiştir. İki grubun karşılaştırılmasında anketten elde edilen toplam puanlar kullanılmıştır. Ayrıca; verilerden elde edilen ortalama değerler, “1,00–1,66 = Hiçbir fikrim yok”, “1,67–2,33 = Duymuştum”, “2,34–3,00 = Çok iyi biliyorum” ölçütlerine göre yorumlanmıştır.

## **3. Bulgular**

Sporcu öğrencilerin yaş ortalaması  $16,69 \pm 0,63$  yıl, sedanter öğrencilerin yaş ortalaması  $15,26 \pm 0,44$  yıl olarak bulunmuştur. Sporcuların haftada yaptığı antrenman ortalaması  $5,39 \pm 1,05$  gün, her bir antrenmanın süre ortalaması  $110,53 \pm 15,76$  dk olarak bulunmuştur. Sporcu ve sedanter öğrencilerin fiziksel aktivite bilinç düzeylerine bakıldığında; sporcuların ( $x=2,53$ ) ortalama ile “Çok iyi biliyorum” düzeyinde, sedanter öğrencilerin ise ( $x=2,32$ ) ortalama ile “Duymuştum” düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Yine her iki grubun da “hiçbir fikrim yok” görüşünü belirttikleri “Fiziksel aktivite hafif baş ağrılarının giderilmesine yardımcı olur” maddesidir. Sporcuların belirttiği en yüksek ortalamaya sahip görüş “Fiziksel aktivite genel sağlık bilincinizi geliştirmenize yardım eder” maddesi iken, sedanter öğrencilerin “Fiziksel aktivite kilo vermenize, özellikle yağ tüketimi ve kaybına yardım eder” maddesi olmuştur. Elde edilen diğer ortalama değerler ve karşılaştırma sonuçları tablolar halinde verilmiştir.



**Tablo 1.** Grupların Sayısal Dağılımı

Değişken	Düzyey	n	%
Spor Durumu	Sedanter	33	48,50
	Sporcu	35	51,50
	Toplam	68	100
Yaş	15	27	39,70
	16	14	20,60
	17	27	39,70
	Toplam	68	100

Çalışma grubunu oluşturan toplam 69 katılımcının 33 (%48,5)'ü sedanter öğrenciler, 35 (%51,5)'i sporcu öğrencilerden oluşmaktadır.

**Tablo 2.** Sedanter ve Sporcu Olma Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Toplam Puanları t-Testi Sonuçları

Değişken	n	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Sedanter	33	92,79	12,29	66	2,60	0,012*
Sporcu	35	101,20	14,26			

\*p<0,05

Fiziksel aktivite bilinç düzeyi puanları sedanter ve sporcu olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $t_{66}=2,60$ ;  $p<0,05$ ). Sporcu öğrencilerin fiziksel aktivite bilinç düzeyi puanları ( $\bar{x}=101,20$ ), sedanter öğrencilerin ( $\bar{x}=92,79$ ) puanlarına göre daha yüksektir. Bu bulguya göre; sporcu öğrencilerin fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin sedanter öğrencilere oranla daha gelişmiş olduğu söylenebilir.



#### **4. Tartışma ve Sonuç**

Sonuç olarak, anketin her bir maddesi, grup değişkenine göre ortalama puan üzerinden değerlendirildiğinde; sporcu ve sedanter öğrenciler arasında iki maddede istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu maddeler incelendiğinde, sporcu öğrencilerin “sosyal beceri gelişimi” ve “sağlık bilgisi” konularında sedanter öğrencilere göre bilinç düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Aynı zamanda fiziksel aktivite bilinç düzeyi toplam puanları arasında da anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, sporcu öğrencilerin fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Literatür incelendiğinde, fiziksel aktivite bilinç düzeyini konu alan ve toplumun farklı kesimleri ile gerçekleştirilmiş birçok çalışmaya rastlanmaktadır. Muratlı ve Şahin (2007), fiziksel olarak aktif bireylerin yetişmesi için özellikle okul öncesi ile ilköğretim dönemlerinde okul içi ve okul dışı çeşitlilik arz eden fiziksel aktivitelere katılım sağlamak ve bu bireylerin motor beceri edinmelerine yardımcı olmak gerektiğini söylemektedirler. Bozkuş ve ark. (2013) çalışmalarında, öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında ilişki belirlemişler ve “kişilerin bu davranışları hayatına adapte etmesi yaşam kalitesini artırıcı bir etki olmasının yanı sıra sağlıklı bir gelecek oluşturması adına önemli bir süreçtir” yorumunu yapmışlardır. Bulut (2013) ise; fiziksel aktivite düzeyinin yüksek veya düşük olma durumunun insan sağlığı ile ilişkisi dünya genelinde giderek daha fazla önem kazandığını ve yetersiz fiziksel aktivitenin sağlık sorunlarının kaynağı olması yanı sıra fiziksel aktivitenin pek çok sağlık sorununun önlenmesi ya da iyileştirilmesine katkısı da olduğunu belirtmiştir.

Devrilmez ve İnce (2014), yapılan çalışmalarda beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktivite alan bilgilerinin yeterli düzeyde olmadığını gözlemlendiğini belirtmişlerdir. Öğrencilerle yapılan çalışmalarda ise; üniversite eğitimine gelene kadar, ilk ve orta öğretim düzeyinde sınıf büyüdükçe beden eğitime karşı tutum düzeyinin düşmekte olduğu, ayrıca erkek öğrencilerle beraber lisanslı sporcuların, kız öğrencilere ve spora katılmayanlara oranla daha pozitif tutuma sahip oldukları bulunmuştur (Hünük ve Demirhan, 2010; Arabacı, 2009; Koca ve ark., 2005). Sözen ve Doğan (2010) çalışmalarında, öğrencilerin %34,8’inin herhangi bir aktivite içinde yer almadıklarını belirlemiş ve öğrencilerin spor içinde yer almamalarının nedenini daha iyi bir ortaöğretim eğitimi almak amacıyla girdikleri sınavların, onları daha sedanter olarak yaşamaya zorlamasıyla açıklamışlardır. Umutlu ve Akkoyunlu (2014) şehir merkezlerinde yaşayan ilköğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğunu bildirirken, Ulu (2014), fiziksel aktivitenin, çocuklar için (özellikle kız çocuklar) gerekli olduğunu ve katılımı teşvik eden çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu belirtmiştir. Literatürde yer alan çalışma sonuçları, toplum her kesiminde fiziksel aktiviteye katılım oranlarının düşük olduğunu işaret etmektedir.

Fiziksel aktivitenin fiziksel uygunluk ve sağlık üzerine olan olumlu etkilerinin dünyanın değişik bölgelerindeki pek çok ülkede yapılan çeşitli araştırmalarla saptanmasına karşın, hareketsiz yaşam alışkanlığı önemli bir halk sağlığı sorunu olarak güncelliğini devam ettirmektedir (Bozkuş ve ark., 2013). Bireyin yaşam kalitesinin ya da sağlık durumunun bozulmasından sonra, egzersizle ilgili bilinç düzeyinin oluşması ve bundan dolayı egzersiz yapma alışkanlığı kazanmaya çalışması birçok yönüyle küçük yaşlarda bu alışkanlığı kazanmasından daha zor olabilmektedir. Gerek egzersiz yapan gerekse egzersiz alışkanlığı olmayan bireylerin bilinç düzeylerini arttırmak, yaşam standartlarının yükselmesini



sağlayacak önemli bir olgudur. Özellikle; birbiri ile bağlantılı olan aile, okul ve sosyal yaşam kapsamında, egzersizin yaşam kalitesi ve sağlık üzerindeki olumlu etkileri ile ilgili yapılacak çalışmalar bilinç düzeyinin erken oluşması ve bunun sonucunda egzersizi sağlık ve yaşam kalitesinin artması için bilinçli bir şekilde yapan bireyler yetişmesine yardımcı olabilir.

## **KAYNAKÇA**

Ağbuğa B, Konukman F, Yılmaz İ, Köklü Y, Alemdaroğlu U (2007). 8-12 yaş arası çocukların aerobik kapasiteleri ile beden kitle indeksleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 137-146.

Arabacı R. (2009). Attitudes toward physical education and preferences of secondary and high school students. *Elementary Education Online Journal*, 8(1), 2-8.

Aracı H (1999). Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T (1994). *Physical Activity, Fitness and Health*. USA: Campaign Human Kinetics.

Bozkuş T, Türkmen M, Kul M, Özkan A, Öz Ü, Cengiz C (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 1(3), 49-65.

Bulut S (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214.

Devrilmez E, İnce ML (2014). Genel ve Özelleşmiş Alan Bilgisi Kavramlarının Beden Eğitimi Öğretmen Yetiştirmedeki Önemi: Alan Yazın Taraması. 7. *Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi Bildiri Kitabı*, 46-47.

DiLorenzo TM, Stucky-Ropp RC, Wal JSV, Gotham HJ (1998). Determinants of exercise among children. *Preventive Medicine*, 27, 470-477.

Doğan T (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.

Esin MNÖ (1997). *Endüstriyel Alanda Çalışan İşçilerin Sağlık Davranışlarının Saptanması ve Geliştirilmesi*. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi.

Hünük D, Demirhan G (2010). Turkish adolescents' attitude toward physical education. *Perceptual and Motor Skills*, 111(2), 324-332.

Kotan Ç, Hergüner G, Yaman Ç (2009). İlköğretim okullarında okuyan öğrencilerin spor yapmalarında okul ve aile faktörünün etkisi (Sakarya il örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 49-58.

Malina RM (2001). Physical activity and fitness: Pathways from childhood to adulthood. *American Journal of Human Biology*. 13, 162-172.

Monteye HJ (2000). Evaluation of some measurements of physical activity and energy expenditure. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31, 137-140.

Muratlı S, Şahin G (2007). *Çocuk ve Spor*. 2. Baskı, Ankara: Bağırhan Yayınevi.





Petray CK (1989). Organizing physical assessment (grades K-2): Strategies for the elementary physical education specialist. *JOPERD*, 60(6), 57-60.

Sallis JF (1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. *American Journal of Public Health*, 87(8), 1328-1334.

Sözen H, Doğan E (2010). Seviye belirleme sınavının ilköğretim öğrencilerinin spor yapma alışkanlığı üzerine etkisi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5, 135-141.

Tuncel Dolaşır S, Tuncel F (2009). Üniversite öğrencilerinin sağlık-egzersiz/fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Celal Bayar Üniv. BESBD*, 4(1), 51-58.

Ulu N (2014). Okul Öncesi Eğitimi Çocuklarının Fiziksel Aktivite Seviyelerinin Değerlendirilmesi. 7. *Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi Bildiri Kitabı*, s. 328.

Umutlu G, Akkoyunlu Y (2014) Kent ve Taşra Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel ve Fizyolojik Durumlarının Fitnessgram Test Bataryası ile Değerlendirilmesi. 7. *Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi Bildiri Kitabı*, 335-338.

Yalçınkaya M, Özer FG, Kahramanoğlu AY (2007). Sağlık çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*: 6(6), 409-420.

Yenal T, Çamlıyer H, Saracaloğlu A (1999). İlköğretim ikinci devre çocuklarında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin motor beceri ve yetenekler üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 15-16.

Yorulmaz H (2005). *Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda Okuyan Öğrencilerin Bazı Fiziksel ve Biyomotorik Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.