

## Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Gülsün AYDIN<sup>1</sup>, Dilek YALIZ SOLMAZ<sup>1</sup>

**Geliş Tarihi:** 10.07.2015

**Kabul Tarihi:** 26.03.2016

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerini belirleyerek, fiziksel aktivite seviyeleri ve bölüm, sınıf, yaş, cinsiyet, sigara ve alkol kullanımı gibi çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırma grubunu, 2014-2015 bahar döneminde Spor Bilimleri Fakültesinin Rekreasyon, Antrenörlük Eğitimi ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümlerinde öğrenim gören 208 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %36.5'i kadınlar, %63.5'i erkeklerden oluşmaktadır. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (IPAQ) kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22 yazılım programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde "sıklık, yüzde ve Ki-Kare" kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin sıklık ve yüzde dağılımları değerlendirildiğinde; öğrenciler %59.1'i yeterli düzeyde, %33.2'si düşük düzeyde fiziksel aktiviteye katıldıklarını belirtirken %7.7'si ise fiziksel olarak aktif olmadıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde bölüm, sınıf, cinsiyet, alkol ve sigara kullanımı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite, Spor, Öğrenci

### Physical Activity Levels of Students at Faculty of Sport Science

### ABSTRACT

The main purpose of this study is to identify students' physical activity levels and to investigate the relationships between their physical activity levels and various variables such as departments, grades, ages, genders, tobacco and alcohol consumption status. Two hundred and eight university students from Faculty of Sport Science participated in this study. 36.5% of the students in the study population were female and 63.5% of them were male. The Short Form of International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used to assess the physical activity levels of students at faculty of sport science. The SPSS 22 software package (SPSS) was used for statistical analysis. In the data analysis, "frequencies, percentage, Chi-Square" were used. The significance level is accepted as .05 during the statistical analysis. According to study findings, when we examined the frequency and percentage distribution of students' physical activity levels who are studying at Faculty of Sport Sciences, it is determined that %7.7 of students were attending low intensity physical activity (LIPA) while %33.2 of them were attending middle intensity physical activity (MIPA) and %59.1 of them were attending high intensity physical activity (HIPA). There is no significant difference between students' physical activity levels according to departments, grades, ages, genders, tobacco consumption status and alcohol consumption status.

**Key Words:** Physical Activity, Sport, Student

<sup>1</sup>Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

## GİRİŞ

Günlük yaşantının her alanındaki hızlı değişim ve teknolojik alanlardaki hızlı gelişmeler birey ve toplum yaşamını büyük ölçüde etkilemiştir (Peker ve ark., 2000). Sanayi devriminden önce inşaat, taşıma, tarım vb. günlük işler için gerekli enerjinin %99'u kaslar tarafından üretilirken, bu oran 21. yüzyılın sonuna gelindiğinde %1'e düşmüş ve bu tür işlerin hemen hemen tamamı makineler tarafından yapılarak kaslar çok az kullanılmaya başlamıştır (Korkmaz ve Topal, 2006). Dolayısıyla; özellikle günlük yaşantıya makinelerin girmesi, ulaşım kolaylıkları, televizyon, bilgisayar kullanımının yaygınlaşması, fiziksel aktiviteyi azaltarak enerji harcamasını azaltmıştır (Peker ve ark., 2000; Vaizoğlu ve ark., 2004). Sonuç olarak 21. yüzyıl insanı kaslarını sadece zorunlu durumlarda kullanan, kasları ile ekstra iş yapmayan ve böylece bazal metabolizması hariç çok az enerji kullanan hareketsiz bireyler haline gelmiştir (Korkmaz ve Topal, 2006).

Günlük yaşamda fiziksel hareketsizliği içeren bir yaşam tarzı, sakatlık, hastalık ve ölüm açısından önemli rol oynamaktadır. Hareketsiz bir yaşam tarzı, özellikle yüksek tansiyon, obezite, kassal zayıflık, osteoporoz, tip 2 diyabet ve koroner arter risk faktörlerinin artması, bölgesel kanserler, göğüs kafesi esnekliği ve solunum kapasitesinde kayıplar, karın kaslarının zayıflaması ile sindirim ve boşaltım güçlükleri, duruş bozukluğu, tüm kaslarda kuvvet, esneklik, dayanıklılık gibi temel motorik özelliklerde işlev kaybı ve kolay sakatlanma, kemik mineral yoğunluğunda kayıplar, eklem kireçlenmesi ve işlev kaybı, kan şekeri ve kan lipid düzeylerinin artması, gıdalar ile alınan enerjinin harcanmaması nedeni ile şişmanlık ve şekilsizlik, endişe ve depresyon gibi birtakım sağlık problemlerini beraberinde getirir (Berlin ve Colditz, 1990; Arroll ve Beaglehole, 1992; Wannamethee ve Shaper, 1992; Cummings ve ark., 1985; Lee ve ark., 1991; Martinez ve ark., 1997; Stephens, 1988; Utter ve ark., 2000; Zorba, 1999; Uçkun ve Çalikoğlu, 2003; Lee ve ark., 2011).

Fiziksel aktivite, enerji harcanması ile sonuçlanan iskelet kasları yoluyla meydana gelen herhangi bir bedensel hareket olarak değerlendirilmekle birlikte (Caspersen ve ark., 1985), iskelet kasları tarafından üretilen, dinlenik enerji harcamasına ek olarak enerji harcamasında önemli artış sağlayan vücut hareketleri şeklinde ifade edilmektedir (Livingstone ve ark., 2003; Kohl ve Hobbs, 1998; Goran ve ark., 1999; Malina, 2001).

Orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktivite, koroner kalp hastalığı, diyabet, şişmanlık ve hipertansiyon riskinde azalma, yüksek tansiyonlu kimselerde kan basıncında azalma, kemik yoğunluğunda artma dolayısıyla da osteoporozu karşı korunma, kendine güvenin artması ve psikolojik olarak kendini iyi hissetme, stres ve buna bağlı hastalıklarda azalma, yorgunluk ve ağrı şikayetlerinde azalma ve immün sistemin güçlenmesini de sağlamaktadır (Vaizoğlu ve ark., 2004). Ayrıca genç bireylerde fiziksel aktivitenin kendini anlatma ve kendine güveni arttırdığı, başarı, sosyal iletişim, dayanışma ve centilmenlik ruhunu geliştirdiği, zihin yorgunluğu ve gerginliği azaltmada yardımcı olduğu bilinmektedir (Dönmez, 2007).

Bu çalışmanın amacı; öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerini belirleyerek, fiziksel aktivite seviyeleri ile bölüm, sınıf, yaş, cinsiyet, sigara ve alkol kullanımı gibi çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

## **MATERYAL ve YÖNTEM**

### **Araştırmanın Modeli**

Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesinin amaçlandığı bu çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada, fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesine ilişkin olarak, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin görüşleri kendi koşulları içerisinde ve var olduğu şekliyle betimlenmeye çalışılmıştır.

### **Katılımcılar**

Araştırma evrenini Spor Bilimleri Fakültesinin Rekreasyon, Antrenörlük Eğitimi ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümlerinde öğrenim gören 440 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubunu ise, 2014-2015 bahar döneminde Spor Bilimleri Fakültesinin Rekreasyon, Antrenörlük Eğitimi ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümlerinde öğrenim gören 208 (76 Kadın;132 Erkek) öğrenci oluşturmaktadır.

### **Veri Toplama Aracı**

Araştırmanın fiziksel aktivite değişkeniyle ilgili verileri “Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu (IPAQ Short Form - International Physical Activity Questionnaire Short Form)” ve sosyo-demografik bilgilerle ilgili veriler ise “Kişisel Bilgi Formu” ile elde edilmiştir. Veri toplama araçlarına ilişkin açıklamalar aşağıda verilmiştir.

### ***Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu***

Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ) 15-65 yaş aralığındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (Craig ve ark., 2003). IPAQ, kısa ve uzun form şeklinde tasarlanmıştır. IPAQ geliştirme çalışmaları 1998 yılında Cenevre’de başlamıştır ve bunu 12 ülke ve 14 araştırma merkezinde yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları izlemiştir. Bu çalışmalar neticesinde IPAQ’un fiziksel aktiviteyi (FA) belirlemek için güvenilir ve geçerli bir yöntem olduğu açıklanmıştır (Bozkuş ve ark., 2013). Türkiye’de Öztürk tarafından 2005 yılında üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerde IPAQ anketinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Karaca ve Turnagöl, 2007).

Anket 4 ayrı bölüm ve toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Anketin, 18-69 yaşlar arasındaki yetişkinlere uygulanması önerilmektedir. Anket son 7 günde en az 10 dakikalık yapılan fiziksel aktivite ile ilgili sorular içermektedir. Anket ile son bir haftada kaç gün ve her bir gün için ne kadar süre ile a) şiddetli fiziksel aktiviteler, b) orta şiddetli fiziksel aktiviteler ve c) yürüyüş yapıldığı belirlenmektedir. Son soruda ise günlük olarak hareket etmeden (oturarak, yatarak v.s.) harcanan zaman belirlenmektedir. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için MET yöntemi kullanılmıştır (Bozkuş ve ark., 2013). Bu aktiviteler için standart MET değerleri oluşturulmuştur. Oluşturulan MET değerleri şu şekilde ifade edilmektedir (Bozkuş ve ark., 2013); Şiddetli Fiziksel Aktivite=8.0 MET, Orta şiddetli Fiziksel Aktivite=4.0 MET, Yürüme=3.3 MET, Oturma=1.5 MET.

Bu değerler kullanılarak günlük ve haftalık fiziksel aktivite seviyesi hesaplanır. Örneğin; 5 gün 30 dakika yürüyen bir kişinin yürüme aktivitesi için MET-dk/hafta skoru  $3.3 \times 5 \times 30 = 495$  MET-dk/hafta olarak hesaplanmaktadır.

IPAQ puanlama yönergeleri ve fiziksel aktivite sınıflandırma kriterleri ise aşağıda belirtilmiştir (Özüdoğru, 2013):

A. Fiziksel Aktivite Puanlama Yönergesi:

Şiddetli FA puanı=  $8 \times (\text{şiddetli aktivite yapılan gün sayısı}) \times (\text{şiddetli aktivite dakikası})$

Orta Şiddetli FA puanı=  $4 \times (\text{orta şiddetli aktivite yapılan gün sayısı}) \times (\text{orta şiddetli aktivite dakikası})$

Yürüyüş FA puanı=  $3.3 \times (\text{yürüyüş yapılan gün sayısı}) \times (\text{yürüyüş dakikası})$

Toplam FA puanı= Şiddetli FA puanı+ Orta Şiddetli FA puanı+ Yürüyüş FA puanı

B. Fiziksel Aktivite Sınıflandırma Kriterleri:

Aktif Olmayan Düzey FA kategorisi: Toplam FA puanı < 600 MET-dk./hafta

Düşük Düzey FA kategorisi: 3000 MET -dk./hft.>Toplam FA puanı $\geq$ 600 MET-dk./hft.

Yeterli Düzey FA kategorisi: Toplam FA puanı $\geq$ 3000 MET-dk./hft.

### Verilerin Analizi

Öğrencilerin fiziksel aktivite puanları yukarıdaki formüller ile hesaplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22 yazılım programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde “sıklık, yüzde ve Ki-Kare” kullanılmıştır (Özdamar, 1999). İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi. 05 olarak kabul edilmiştir.

### BULGULAR

Araştırmanın çalışma evrenini oluşturan öğrencilerin kişisel özellikleri ve fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir. Araştırmanın çalışma evrenini oluşturan öğrencilerinin %36.5’i kadın, %63.5’i ise erkektir. Öğrenim görülen bölüme göre, rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrenciler %32.2, antrenörlük eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrenciler %33.2 ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrenciler ise %34.6 oranında çalışma evreninde yer almaktadır. Öğrenim görülen sınıf düzeyine ilişkin olarak, birinci sınıf öğrencileri %20.7, ikinci sınıf öğrencileri %26.9, üçüncü sınıf öğrencileri %28.8 ve dördüncü sınıf öğrencileri ise %23.6 oranında çalışma evreninde yer almıştır. Yaş düzeylerine göre, öğrencilerin %31.3’ü “18-20 yaş” arasında, %50.0’si “21-23 yaş” arasında ve %18.8’i ise “24 yaş ve yukarı” olduğu görülmektedir. Sigara kullanma durumlarına göre, sigara kullanan öğrenciler %34.6, kullanmayan öğrenciler %60.1 ve bıraktığını belirten öğrenciler ise %5.3 oranında çalışma örneğinde yer almıştır. Alkol kullanma durumlarına göre, alkol kullandığını ifade eden öğrenciler %44.7, kullanmadığını ifade eden öğrenciler %53.4 ve bıraktığını ifade eden öğrenciler ise %1.9 oranında çalışma evreninde yer almaktadır.

**Tablo 1:** Öğrencilerin fiziksel aktivite ölçeğine ilişkin betimsel istatistikler

Öğrenci Kümesi	f	%
Aktif olmayan	16	7.7
Düşük aktivite	69	33.2
Yeterli aktivite	123	59.1

Tablo 1 incelendiğinde; öğrencilerin genel olarak fiziksel aktivite düzeylerinin sırasıyla %59.1’inin “Yeterli”, %33.2’sinin “Düşük” ve %7.7’sinin ise “Aktif olmadığı” tespit edilmiştir.

**Tablo 2:** Öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri

Fiziksel Aktivite Düzeyi	Kadın (N=76)		Erkek (N=132)	
	f	%	f	%
Aktif olmayan	8	10.5	8	6.1
Düşük aktivite	24	31.6	45	34.1
Yeterli aktivite	44	57.9	79	59.8

$$X^2= 1.373; p= 0.50$$

Tablo 2’de öğrencilerin cinsiyetlerine göre inceleme yapıldığında; kadın öğrencilerin %10.5’i “Aktif olmayan”, %31.6’sı “Düşük” ve %57.9’u “Yeterli” fiziksel aktivite düzeyine sahip iken bu oran erkek bireylerde %6.1’i “Aktif olmayan”, %34.1’i “Düşük” ve %59.8’i “Yeterli” olarak saptanmıştır. Cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeylerinde farklılıklar gözlenmiş olsa da bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

**Tablo 3:** Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre fiziksel aktivite düzeyleri

Fiziksel Aktivite Düzeyi	Rekreasyon (N=67)		Antrenörlük Eğitimi (N=69)		Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (N=72)	
	f	%	f	%	f	%
Aktif olmayan	3	4.5	7	10.1	6	8.3
Düşük aktivite	20	29.8	24	34.8	25	34.8
Yeterli aktivite	44	65.7	38	55.1	41	56.9

$$X^2= 2.542; p= 0.64$$

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre Tablo 3 incelendiğinde; rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin %4.5’i “Aktif olmayan”, %29.8’i “Düşük” ve %65.7’si “Yeterli” fiziksel aktivite düzeyine sahip iken, Antrenörlük Eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin %10.1’i “Aktif olmayan”, %34.8’i “Düşük” ve %55.1’i “Yeterli” olarak saptanmıştır. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin %8.3’ü “Aktif olmayan”, %34.8’i “Düşük” ve %56.9’u ise “Yeterli” fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre fiziksel aktivite düzeylerindeki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı değerlendirildiğinde, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4:** Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre fiziksel aktivite düzeyleri

Fiziksel Aktivite Düzeyi	1. sınıf (N=43)		2. sınıf (N=56)		3. sınıf (N=60)		4. sınıf (N=49)	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Aktif olmayan	4	9.3	4	7.1	4	6.7	4	8.2
Düşük aktivite	15	34.9	14	25.0	21	35.0	19	38.8
Yeterli aktivite	24	55.8	38	67.9	35	58.3	26	53.0

$$X^2= 3.065; p= 0.80$$

Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre Tablo 4 incelendiğinde; 1. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin %9.3'ü “aktif olmayan”, %34.9'u “Düşük” ve %55.8'i “Yeterli” fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin %7.1'i “Aktif olmayan”, %25.0'ı “Düşük” ve %67.9'u “Yeterli” düzeyde fiziksel aktivite yaptıkları görülmüştür. 3. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin %6.7'si “Aktif olmayan”, %35.0'ı “Düşük” ve %58.3'ü ise “Yeterli” fiziksel aktivite düzeyine sahip iken, 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin %8.2'si “Aktif olmayan”, %38.8'i “Düşük” ve %53.0'ı ise “Yeterli” olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre fiziksel aktivite düzeylerindeki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı incelendiğinde, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

**Tablo 5:** Öğrencilerin yaşlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri

Fiziksel Aktivite Düzeyi	18-20 yaşlar arası (N=65)		21-23 yaşlar arası (N=104)		24 yaş ve yukarısı (N=39)	
	f	%	f	%	f	%
Aktif olmayan	6	9.2	7	6.7	3	7.7
Düşük aktivite	18	27.7	34	32.7	17	43.6
Yeterli aktivite	41	63.1	63	60.6	19	48.7

$$X^2= 3.120; p= 0.54$$

Öğrencilerin yaşlarına göre Tablo 5 incelendiğinde; 18-20 yaşlar arasındaki öğrencilerin %9.2'si “Aktif olmayan”, %27.7'si “Düşük” ve %63.1'i “Yeterli” fiziksel aktivite düzeyine sahip iken, 21-23 yaşlar arasındaki öğrencilerin %6.7'si “Aktif olmayan”, %32.7'si “Düşük” ve %60.6'sı “Yeterli” olarak saptanmıştır. 24 yaş ve yukarısı öğrencilerin

%7.7'si "Aktif olmayan", %43.6'sı "Düşük" ve %48.7'si ise "Yeterli" fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Öğrencilerin yaş düzeylerine göre fiziksel aktivite düzeylerindeki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı incelendiğinde, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

**Tablo 6:** Öğrencilerin sigara kullanma durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri

Fiziksel Aktivite Düzeyi	Kullanıyorum (N=72)		Kullanmıyorum (N=125)		Bıraktım (N=11)	
	f	%	f	%	f	%
Aktif olmayan	4	5.5	12	9.6	0	0.0
Düşük aktivite	29	40.3	37	29.6	3	27.3
Yeterli aktivite	39	54.2	76	60.8	8	72.7

$$X^2= 4.260; p= 0.37$$

Tablo 6 incelendiğinde; sigara kullandığını belirten öğrencilerin %5.5'i "Aktif olmayan", %40.3'ünün "Düşük" ve %54.2'sinin "Yeterli" fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Sigara kullanmadığını belirten öğrencilerin %9.6'sı "Aktif olmayan", %29.6'sı "Düşük" ve %60.8'i "Yeterli" fiziksel aktivite düzeyinde olduğu saptanmıştır. Sigara kullanmayı bıraktığını belirten öğrencilerin ise %27.3'ü "Düşük" ve %72.7'si ise "Yeterli" fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Öğrencilerin sigara kullanma durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerindeki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı incelendiğinde, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

**Tablo 7:** Öğrencilerin Alkol Kullanma Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Fiziksel Aktivite Düzeyi	Kullanıyorum (N=93)		Kullanmıyorum (N=111)		Bıraktım (N=4)	
	f	%	f	%	f	%
Aktif olmayan	4	4.3	12	10.8	0	0.0
Düşük aktivite	33	35.5	35	31.5	1	25.0
Yeterli aktivite	56	60.2	64	57.7	3	75.0

$$X^2= 3.651; p= 0.46$$

Tablo 7'de öğrencilerin alkol kullanma durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirildiğinde; alkol kullandığını belirten öğrencilerin %4.3'ü "Aktif olmayan", %35.5'inin "Düşük" ve %60.2'sinin "Yeterli" fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Alkol kullanmadığını belirten öğrencilerin %10.8'i "Aktif olmayan", %31.5'i "Düşük" ve %57.7'si "Yeterli" fiziksel aktivite düzeyinde olduğu saptanmıştır. Alkol



kullanmayı bıraktığını belirten öğrencilerin ise %25.0'i "Düşük" ve %75.0'i ise "Yeterli" fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Öğrencilerin alkol kullanma durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerindeki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı incelendiğinde, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

## TARTIŞMA

Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin öğrencilerin cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri bölümlerine, sınıf düzeylerine, yaş düzeylerine, sigara ve alkol kullanma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan bu araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin sıklık ve yüzde dağılımları değerlendirildiğinde; öğrenciler %59.1'i yeterli düzeyde, %33.2'si düşük düzeyde fiziksel aktiviteye katıldıklarını belirtirken %7.7'si ise fiziksel aktivite olarak aktif olmadıklarını belirtmişlerdir. Bu bulguya göre öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun fiziksel olarak aktif olduğu söylenebilir. Bunun temel nedeni olarak öğrencilerin Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi olmaları ve ders programları içerisinde uygulamalı derslerin yer alması söylenebilir. Ayrıca öğrencilerin fiziksel olarak aktivite yapacak imkan ve olanakların olması da öğrencilerin çoğunluğunun fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli düzeyde olmasını desteklemektedir. Ancak Ölçücü ve ark.'nın (2015) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmalarında öğrencilerin %36'sının yeterli düzeyde, %43'ünün düşük düzeyde ve %21'inin ise fiziksel olarak aktif olmadıklarını belirtmişlerdir. Savcı ve ark. (2006) tarafından yapılan araştırmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu araştırmalara göre Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli düzeyde olduğu söylenebilir.

Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeylerinde farklılıklar gözlenmiş olsa da bu farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $X^2=1.373$ ;  $p=0.503$ ). Bu sonuca göre kadın ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin birbirine benzer düzeyde olduğu söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde araştırmanın bu bulgusunu destekleyecek bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ancak alanyazında erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlardan daha fazla olduğunu gösteren birçok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalardan biri Kara (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Kara, Niğde il merkezinde 301 erkek, 199 bayan toplam 500 kişi üzerinde yapılan bir çalışma sonucunda bayanların erkeklere göre fiziksel aktiviteye katılma daha az

ilgi duydukları tespit edilmiştir. Savcı ve ark. (2006) yapmış olduğu araştırmanın sonucunda, erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri kızlardan anlamlı olarak daha fazla bulunduğunu belirtmişlerdir. Leslie ve ark. (1999) Avustralya’da 2729 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmanın sonucunda, kız öğrencilerin %47’sinin, erkek öğrencilerin %32’sinin fiziksel olarak aktif olmadığını saptamışlardır. King ve ark. (1992) yapmış oldukları derleme çalışmasında araştırmalarının çoğunluğunda erkeklerin kızlardan daha fazla fiziksel aktivite yaptıklarını belirlemişlerdir. Benzer şekilde Stephens ve ark. (1985), Adams ve ark. (1992), Baş ve ark. (2007) ve Ölçücü ve ark. (2015) tarafından yapılan araştırmalarda da aynı bulguya ulaşılmıştır. Araştırmanın bu sonucu, Kara (2006), Savcı ve ark. (2006), Leslie ve ark. (1999), King ve ark. (1992), Stephens ve ark. (1985), Adams ve ark. (1992), Baş ve ark. (2007) ve Ölçücü ve ark. (2015) tarafından elde edilen erkek ile kadın öğrenciler arasında fiziksel aktivite düzeylerinde ortaya çıkan bulgu ile çelişmektedir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre fiziksel aktivite düzeylerindeki farklılıkların anlamlı olup olmadığı değerlendirildiğinde, bu farkın anlamlı olmadığı görülmüştür ( $X^2=2.542$ ;  $p=0.647$ ). Bu sonuca göre öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre fiziksel aktivite düzeylerinin birbirine benzer düzeyde olduğu söylenebilir. Bunun bir nedeni olarak öğrencilerin beden eğitimi ve spor öğretmenliği, rekreasyon ve antrenörlük eğitimi bölümlerine fiziksel ve motorsal becerilerinin belirlenmesine yönelik özel yetenek sınavı aracılığıyla kabul edilmesi ve derslerin çoğunluğunun uygulamaya dayalı olması söylenebilir. Ancak bu bulguyu desteleyecek bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara ve yaşlara göre fiziksel aktivite düzeylerinde farklılıklar gözlenmiş olsa da bu farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $X^2=3.065$ ,  $p=0.801$ ;  $X^2=3.120$ ;  $p=0.538$ ). Bunun temel nedeni olarak; yaş gruplarının birbirlerine yakın olması ve genç erişkinlik döneminde olmaları söylenebilir. Ancak alanyazın incelendiğinde, araştırmaların çoğunluğunun genç erişkinlikten sonra yaşla birlikte fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı belirtmektedir (King ve ark., 1992). Araştırmanın bu sonucu King ve ark. (1992) yapmış olduğu derleme çalışması ile çelişmektedir.

Öğrencilerin sigara ve alkol kullanma durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerindeki farklılıkların anlamlı olup olmadığı incelendiğinde, bu farkın anlamlı olmadığı görülmüştür ( $X^2=4.260$ ;  $p=0.372$ ;  $X^2=3.651$ ;  $p=0.455$ ). Araştırmadan elde edilen bu bulguyu destekleyecek bir araştırmaya rastlanılmamasına rağmen sigara içmeyen ve alkol kullanmayanların daha fazla fiziksel aktiviteye katıldığını gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerine yönelik yapılan bir araştırmada sigara içenlerin

İçmeyenlere göre daha az fiziksel aktiviteye katıldıkları, ayrıca alkol kullananların ise kullanmayanlara göre daha az fiziksel aktiviteye katıldıkları belirtilmiştir (Arabacı ve Çankaya, 2007).

## SONUÇ

Sonuç olarak; bu çalışmada Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenler arasındaki ilişki incelenmiş ve öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyleri ile bölüm, sınıf, yaş, cinsiyet, sigara ve alkol kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

## KAYNAKLAR

1. Adams, P., Schoenborn, C.A., Moss, A.J., Warren, C.W., Kann, L. (1992). *Health-risk behaviors among our nation's youth: United States*. Hyattsville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service.
2. Arabacı, R., Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.
3. Arroll, B., Beaglehole, R. (1992). Does physical activity lower blood pressure? A critical review of the clinical trials. *Journal of Clinical Epidemiology*, 45, 439-447.
4. Baş, A.U., Livanelioğlu, A., Aslan, Ş. (2007). Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi. *Fizyoter. Rehabil.*, 18(1),11-19.
5. Berlin, J.A., Colditz, G.A. (1990). A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *American Journal of Epidemiology*, 132,612-627.
6. Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., Cengiz, C. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1(3), 49-65.
7. Caspersen, C.J., Powell, K.E., Christenson, G.M. (1985). *Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. Public Health Reports,100,126-131.
8. Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J.F., Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395.

9. Cummings, S.R., Kelsey, J.L., Nevitt, M.C., O'Dowd, K.J. (1985). Epidemiology of osteoporosis and osteoporotic fractures. *Epidemiological Reviews*, 7,178-208.
10. Dönmez, S. (19.07.2007). Çocuklar ve fiziksel aktivite, İnternet adresi: [http://www.sdonmez.com/sf-index-of-cocuklar\\_ve\\_fiziksel\\_aktivite-cp-2\\_59.htm](http://www.sdonmez.com/sf-index-of-cocuklar_ve_fiziksel_aktivite-cp-2_59.htm), Erişim tarihi: 19.07.2007.
11. Goran, M.I., Reynolds K.D., Lindquist C.H. (1999). Role of physical activity in the prevention of obesity in children. *International Journal of Obesity*, 23 (Suppl 3), 18-33.
12. Kara, D. (2006). Sporun topluma yaygınlaştırılmasında sosyo ekonomik faktörlerin araştırılması (Niğde ili örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde.
13. Karaca, A., Turnagöl, H.H. (2007). Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenilirliği ve geçerliliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 68-84.
14. King, A.C., Blair, S.N., Bild, D.E., Dishman, R.K., Dubbert, P.M., Marcus, B.H., Oldridge, N.B., Paffenbarger, R.S., Powell, K.E., Yeager, K.K. (1992). Determinants of physical activity and interventions in adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24, 221-236.
15. Kohl, H.W., Hobbs, K.E. (1998). Development of physical activity behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101, 549.
16. Korkmaz, A., Topal, T. (2006). Modern yaşam tarzı ve yeni hastalıklar: metabolik sendrom örneği. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 5(4), 307-316.
17. Lee, I.M., Paffenbarger, R.S., Hsieh, C. (1991). Physical activity and risk of developing colorectal cancer among college alumni. *Journal of the National Cancer Institute*, 83, 1324-1329.
18. Lee, P.H., Macfarlane, D.J., Lam, T.H., Stewart, S.M. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 115.
19. Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, J.F., Lo, S.K. (1999). Insufficiently active Australian college students: perceived personal, social, and environmental influences. *Prev Med.*, 28, 20-7.
20. Livingstone, M.B., Robson, P.J., Wallace, J.M., McKinley, M.C. (2003). How active are we? Levels of routine physical activity in children and adults. *Proc. Nutr. Soc.* 62, 681-701.
21. Malina, R.M. (2001). Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood. *American Journal of Human Biology*, 13, 162-172.

22. Martínez, M.E., Giovannucci, E., Spiegelman, D., Hunter, D.J., Willett, W.C., Colditz, G.A. (1997). Leisure-time physical activity, body size, and colon cancer in women: nurses' health study research group. *Journal of the National Cancer Institute*, 89, 948-955.
23. Ölçücü, B., Vatansever, Ş. Özcan, G., Çelik, A. Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), 294-303.
24. Özdamar, K. (1999). SPSS ile biyoistatistik. 3. Baskı. Eskişehir: Kaan Kitabevi.
25. Özüdoğru, E. (2013). Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı. Burdur.
26. Peker, İ., Çiloğlu, F., Buruk, Ş. (2000). Egzersiz ve egzersiz diyetin kan lipidleri üzerine etkisi. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4(2),33-46.
27. Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal İnce, D., Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi. *Türk Kardiyoloji Arşivi*, 34(3), 166-172.
28. Stephens, T., Jacobs, D.R., White, C.C. (1985). *A descriptive epidemiology of leisure time physical activity*. Public Health Reports, 100, 147-158.
29. Stephens, T. (1988). Physical activity and mental health in the United States and Canada: evidence from four population surveys. *Preventive Medicine*, 17, 35-47.
30. Uçkun, A., Çalikoğlu, A.S. (2003). Çocukluk Çağında Tip İki Diyabet. *Sted*, 12(5) 174-179.
31. Utter, A.C., Whitcomb, D.C., Nieman, D.C., Butterworth, D.E., Vermillion, S.S. (2000). Effects of exercise training on gallbladder function in an obese female population. *Medicine Science in Sports Exercise*, 32(1), 41-45.
32. Vaizoğlu, S.A., Akça, O., Akdağ, A., Akpınar, A., Omar, A.H., Coşkun, D., Güler, Ç. (2004). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 3(4) 63-71.
33. Wannamethee, G., Shaper, A.G. (1992). Physical activity and stroke in british middle-aged men. *British Medical Journal*, 304, 597-601.
34. Zorba, E. (1999). Herkes için spor ve fiziksel uygunluk. Ankara: Meyir Matbaası.