

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE FİZİKSEL AKTİVİTE TERCİHLERİ

Cevdet CENGİZ \*

Mustafa Levent İNCE \*

Şeref ÇİÇEK \*

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı Orta Doğu Teknik Üniversitesi lisans öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini cinsiyet, yaşadıkları yer (yerleşke içi-dışı) ve okudukları fakülteye göre, fiziksel aktivite tercihlerini ise cinsiyet ve yaşadıkları yere göre incelemektir. Çalışmanın örneklemini üniversitenin beş ayrı fakültesinden tabaka örnekleme yöntemi (fakülte ve sınıf düzeyi) ile seçilmiş 953 öğrenci (496 erkek ve 457 bayan) oluşturmuştur. Verilerin toplanması için "Uluslararası Fiziksel Aktivite" anketi (kısa form) ve "Fiziksel Aktivite Tercihleri" listesi kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik (frekans, aritmetik ortalama, ortanca, yüzde), Mann Whitney U ve Kruskal-Wallis testlerinden yararlanılmıştır. Fiziksel aktivite düzeyi ile ilgili bulgulara göre; erkek öğrenciler bayanlara göre ve yerleşke içinde (yurtlar) yaşayan öğrenciler, yerleşke dışında yaşayanlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerine sahiptirler. Fakülteler karşılaştırıldığında ise mimarlık fakültesi öğrencilerinin diğer fakültelerdeki öğrencilere göre daha düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Öğrenciler tarafından en çok tercih edilen aktiviteler sırasıyla yüzme (% 59,2), yürüme (% 56,7) ve bisiklet (% 36,2) olarak saptanmıştır. Dans ve tenis aktiviteleri daha çok bayanlar tarafından seçilirken, futbol ve basketbol ise erkek öğrenciler tarafından tercih edilmektedir. Yerleşke içinde ve dışında yaşayan öğrencilerin tercih ettikleri aktiviteler benzer bulunmuştur. Sonuç olarak, üniversite içinde fiziksel aktivite düzeyini artırmak için hazırlanan ders ve kurslarda özellikle bayan öğrenciler, yerleşke dışında yaşayan öğrenciler ile Mimarlık Fakültesi öğrencilerine odaklanılması önerilmektedir. Ayrıca, yüzme, yürüme, bisiklet, dans, tenis gibi etkinliklere daha fazla yer verilmelidir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel aktivite düzeyi, üniversite öğrencileri.

Geliş tarihi: 24.06.2009; Yayına kabul tarihi: 10.04.2009

\* Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, ANKARA

## UNIVERSITY STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND PHYSICAL ACTIVITY PREFERENCES

### ABSTRACT

The purpose of this study was to examine physical activity levels and physical activity preferences of the Middle East Technical University (METU) undergraduate students with respect to gender, residence and faculty. Participants were 953 students, selected by stratified sampling method from 5 different faculties (496 male and 457 female) of the university. For the data collection, "International Physical Activity Questionnaire" (IPAQ, short-form) and "Physical Activity Preferences List" were used. Descriptive statistics (frequency, mean, median, percentage), and nonparametric statistical methods (Mann Whitney U test, Kruskal-Wallis test) were used for data analysis. According to the IPAQ, male students were more physically active than female counterparts. Students who were living in campus had higher physical activity levels and faculty of architecture students were more sedentary compared to other faculty students ( $p < 0.05$ ). Swimming (59.2 %), walking (56.7 %) and cycling (36.2 %) were the most frequently preferred physical activities. Dancing and tennis were preferred more with female students while football and basketball preferred more with male students. Physical activity preferences of students living in and out of campus were similar. In conclusion, physical activity courses and other extracurricular activities within the university should focus on the physical activity needs of female students, students living out of the campus and students of Faculty of Architecture. In addition, more swimming, walking, cycling, dance and tennis activities should be included in the programs.

**Key words:** Physical activity levels, university students.

### GİRİŞ

Fiziksel aktivite ile sağlık arasındaki olumlu ilişki birçok bilimsel çalışma ile ortaya konmuştur. Sağlıklı yaşam için tercihen haftanın her günü orta düzeyde en az 30 dakika fiziksel aktivite önerilmektedir<sup>(1,2)</sup>. Son dönemde yapılan ve 21 Avrupa ülkesini kapsayan bir çalışmada, erkeklerin % 64'ünün, bayanların da % 70'inin fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğu tespit edilmiştir<sup>(3)</sup>. Ülkemizde 2004 yılında Sağlık Bakanlığı tarafından yayınlanan Ulusal Hastalık Yükü Raporunda da genel nüfusta hareketsizliğe bağlı artan sağlık sorunlarına vurgu yapılarak bu konuda önerilerde bulunulmuştur<sup>(2)</sup>. Düşük fiziksel aktiviteye bağlı oluşan hastalıklardaki artış, günümüzün en önemli halk sağlığı problemlerinden biri olarak değerlendirilmektedir<sup>(2,4)</sup>.

Yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılım ile ilgili yapılan çalışmalarda bireylerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının özellikle yaşa bağlı olarak azaldığı saptanmıştır<sup>(5)</sup>. Bu düşüşün en belirgin görüldüğü yaş grupları ise geç ergenlik dönemi, lise sonrası ile üniversite yıllarıdır<sup>(5,6,7)</sup>. Özellikle üniversite dönemi, düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığının kazanılmasında veya bırakılmasında en kritik dönemlerden biri olarak ele alınmaktadır<sup>(6,7)</sup>. Bu grubun düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığına sahip bireyler olarak yetişmelerinin önemi, yüksek öğrenim sonrası üstlenecekleri toplumsal liderlik görevleri düşünüldüğünde daha da artmaktadır<sup>(6)</sup>.

Ülkemizde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım düzeyini inceleyen çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Yakın zamanda, Savcı ve arkadaşları (2006) bir üniversitenin sağlık bilimlerinde okuyan lisans öğrencilerinin sadece % 18'inin sağlıklı yaşam için gerekli düzeyde fiziksel aktiviteye katıldıklarını saptamışlardır<sup>(9)</sup>. Bir başka çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde eğitim gören öğrencilerin diğer bölümlerde eğitim görenlere göre fiziksel aktivite alışkanlıklarının ve bilinç düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur<sup>(9)</sup>. Ülkemizde yapılan ve üniversite öğrencilerinde düşük katılımın nedenlerini inceleyen diğer çalışmalarda ise sosyal çevrenin etkisi, fiziksel aktivite olanaklarına ulaşım zorluğu, zaman bulamama ve derslerin yoğunluğu temel nedenler olarak belirtilmiştir<sup>(10,11)</sup>.

Fiziksel aktivite literatürüne göre, yaşanan çevrenin özellikleri, fiziksel aktivite olanaklarına ulaşım kolaylığı, kişinin ilgi ve yetenekleri bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini ve fiziksel aktivite tercihlerini önemli oranda etkilemektedir<sup>(12,13)</sup>. Özellikle, bireylerin tercih ettikleri aktiviteler cinsiyete ve toplumlara göre farklılık göstermektedir. Bayanların daha çok yüzme, basketbol ve voleybol; erkeklerin ise basketbol, yüzme, bisiklet ve güreş gibi fiziksel aktiviteleri tercih ettikleri belirlenmiştir<sup>(12)</sup>. Ülkemizde son dönemde yapılan bir çalışmada ise erkek üniversite öğrencilerinin futbol, bayan öğrencilerin ise daha çok voleybol ve yüzme sporlarına öncelik verdiği saptanmıştır<sup>(14)</sup>. Bu çalışmada ayrıca bayan öğrencilerin erkek öğrencilere göre aktif katılımlı rekreasyon etkinliklerine daha az katıldıkları belirtilmiştir. Sınırlı sayıdaki bu araştırma bulguları dışında, üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaşadıkları yer (yerleşke içi-dışı) ve okudukları fakülteye göre fiziksel aktivite düzeyleri ve tercih ettikleri fiziksel aktivite türleri ile ilgili yeterli bilgi birikimi yoktur.

Üniversite yerleşkeleri fiziksel aktivite olanakları açısından genelde zengin imkânlarla sahiptir. Kampüs üniversiteleri içindeki yurtlarda yaşayan öğrencilerin, ders saatleri dışında bu olanaklara ulaşmalarının daha kolay olduğu varsayılabilir. Farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin ders yükleri ve fiziksel aktivite alışkanlıkları farklılıklar gösterebilir. Bu bilgilerin sağlanması, gelecekte farklı gruplardaki üniversite öğrencilerin ihtiyaçlarına dönük programların hazırlanmasında yol gösterici olacaktır ve hazırlanan fiziksel aktivite programlarının (ders, kurs) verimliliğini artıracaktır.

Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, bir kampüs (yerleşke) üniversitesinde eğitim gören lisans öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini cinsiyet, yaşadıkları yer (yerleşke içi-dışı) ve okudukları fakülteye göre, fiziksel aktivite tercihlerini ise cinsiyet ve yaşadıkları yere göre incelemektir.

## YÖNTEM

### Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2005-2006 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesinde eğitim alan lisans öğrencileri oluşturmaktadır (N=11.621; 7.288 erkek, 4.333 bayan). Öncelikle üniversitedeki toplam öğrenci sayısı, fakültelerdeki öğrenci sayıları ve fakültelerin farklı sınıflarındaki öğrenci sayıları üniversite öğrenci işlerinden sağlanmıştır. Daha sonra, fakülte dekanlıklarından farklı sınıfların (1, 2, 3, 4) ders programları alınmıştır. Bu sınıflardan araştırmacıların saat uygunluğuna göre dersler rastgele seçilmiştir. Seçilen bu derslerden çalışmaya katılmayı kabul eden öğrenciler çalışma örneklemini oluşturmuştur. Bu yolla toplam 1.180 öğrenciye anket dağıtılmıştır. Bunlardan 953 öğrenci (496 erkek, 457 bayan) anketleri doldurarak geri vermiştir. Katılımcılar, üniversitedeki toplam lisans programı öğrenci sayısının % 8,2'sini temsil etmiştir. Anketler seçilen dersi veren öğretim üyelerinin izinlerine göre ders başında veya ders sonunda uygulanmıştır. Anketlerin cevaplanma süresi 15-20 dk. arasında değişmiştir.

Katılımcıların yaş ortalamaları  $21.3 \pm 1.9$  yıldır. 379'u yerleşke içinde (% 39.8), 574'ü ise yerleşke dışında (% 60.2) yaşamaktadırlar. Cinsiyet, fakülte ve sınıflara göre dağılımları Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyet, Fakülte ve Sınıflara Göre Dağılımları \* (N=11,621).**

Değişkenler	Fakülte n (%)					Toplam
	Eğitim (n=1496)	Mühendislik (n=5907)	İktisadi ve İdari Bilimler (n=1636)	Mimarlık (n=608)	Fen Edebiyat (1974)	
<b>CİNSİYET</b>						
Erkek	95 (10.4)	200 (4.4)	80 (9.6)	25 (11.5)	96 (10.4)	496 (6.4)
Bayan	132 (22.4)	81 (6.2)	80 (9.9)	39 (10.0)	125 (11.9)	457 (9.5)
<b>SINIF</b>						
1	62 (16.6)	111 (8.6)	33 (6.9)	7 (4.7)	52 (9.9)	265 (8.7)
2	64 (17.6)	88 (6.0)	48 (12.6)	22 (15.4)	66 (13.4)	288 (9.0)
3	53 (15.5)	22 (1.6)	39 (10.5)	14 (10.1)	42 (9.3)	170 (5.7)
4	48 (14.0)	60 (3.4)	40 (9.6)	21 (11.9)	61 (12.1)	230 (7.0)

\* Yüzde oranları ilgili fakültenin ve sınıfın temsil edilme oranlarıdır.

### **Veri toplama araçları**

Veri toplama aracı üç bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde katılımcıların cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf ve yaşadıkları yer (yerleşke içi-dışı) sorularının yer aldığı demografik bilgiler bölümü, ikinci bölümde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (kısa form) ve üçüncü bölümde ise Fiziksel Aktivite Tercih Listesi yer almıştır.

#### **Uluslararası Fiziksel Aktivite (UFA) Anketi**

UFA Anketi fiziksel aktivite düzeyi belirlemek için geliştirilmiş ve bilimsel araştırmalarda kullanılacak düzeyde geçerlik ve güvenilirliği çeşitli çalışmalarda gösterilmiş bir veri toplama aracıdır<sup>(13)</sup>. Bu çalışmada anketin Savcı ve arkadaşları (2006) tarafından Türkçeleştirilmiş ve üniversite öğrencileri için akselometre kullanarak güvenilirlik ve geçerlik düzeyi gösterilmiş olan uyarlaması kullanılmıştır<sup>(8)</sup>. Türkçe anketin ölçüte dayalı (akselometre) geçerlik düzeyi ve test, tekrar-test güvenilirliği sırasıyla  $r = 0.30$  ve  $r = 0.69$  olarak rapor edilmiştir<sup>(15)</sup>. Anket (kısa form) son yedi günde yapılan en az 10 dakikalık fiziksel aktiviteleri sıklık, süre (dakika) ve şiddeti yönünden değerlendirerek harcanan MET (metabolik eşdeğer) değerinin hesaplanmasına dayanmaktadır. 1 MET, kişinin oturur durumda, istirahat halindeyken kullandığı oksijen miktarını belirtir (3.5 ml O<sub>2</sub> / kg / dk)<sup>(16)</sup>.

Anket 4 bölümden oluşmaktadır. Bunlar şiddetli fiziksel aktiviteler, orta şiddette fiziksel aktiviteler ve yürüyüş bölümleridir. UFA anketine göre birey "şiddetli fiziksel aktivitelerde" 8.0 MET, "orta şiddetteki fiziksel aktivitelerde" 4.0 MET ve "yürüyüş"te ise 3.3 MET harcar. Hesaplama ilgili aktivite grubundan MET değerleri dakika ve sıklık (gün) ile çarpılarak toplam MET değeri elde edilir. Çarpılan değerler son olarak toplanarak toplam fiziksel aktivite değeri elde edilir<sup>(15)</sup>. Buna göre, haftalık MET değeri 600'ün altında olanların fiziksel aktivite düzeyi düşük, 601-3.000 arasında olanların orta, 3.000'nin üzerinde olanlar ise yüksek olarak değerlendirilmektedir.

#### **Fiziksel Aktivite Tercih Listesi**

Bireylerin fiziksel aktivite tercihlerini anlamak için yaygın olarak bilinen 36 farklı fiziksel aktivite listelenmiştir. Ayrıca ek olarak açık uçlu cevaplanacak şekilde varsa diğer bölümü eklenmiştir. Katılımcılara fiziksel aktivite tercih listesinden birden fazla sporu (fiziksel aktiviteyi) tercih edebilecekleri belirtilmiştir.

### **Veri analizi**

Verilerin analizinde betimsel istatistik (aritmetik ortalama, ortanca, yüzde) ile Mann Whitney U (cinsiyet ve yerleşke içi-dışı karşılaştırmaları) ve Kruskal-Wallis (fakülte karşılaştırmaları) testleri kullanılmıştır. Fiziksel Aktivite Anketi uygulamalarında ortaya çıkan verilerin büyük standart sapmalar göstermesi nedeni ile parametrik test varsayımlarını karşılamak genellikle mümkün

olmamaktadır ve parametrik olmayan istatistiksel yöntemler önerilmektedir<sup>(13)</sup>. Literatür önerisi doğrultusunda, bu çalışmada grup karşılaştırmaları için parametrik olmayan istatistiksel yöntemler tercih edilmiştir. Tercih edilen fiziksel aktiviteler sıklık ve yüzde olarak analiz edilmiştir. 953 katılımcıdan 96'sının fiziksel aktivite düzeyi verisinde eksikler olması nedeni ile bu konudaki hesaplamalar 857 öğrenci üzerinden yapılmıştır. Fiziksel aktivite tercihi analizlerinde ise örneklem sayısı 953'dür.

## BULGULAR

### Cinsiyet, yaşanılan yer (yerleşke içi-dışı) ve fakülteye göre fiziksel aktivite düzeyi

Mann Whitney U testi analizlerine göre erkek ve bayan öğrenciler arasında ( $z = -3.04$ ,  $p < .05$ ) ve yerleşke içi ve dışında yaşayan öğrenciler arasında ( $z = -2.37$ ,  $p < .05$ ) anlamlı düzeyde farklılıklar vardır. Buna göre erkeklerin fiziksel aktivite düzeyi bayanların değerlerine göre daha yüksektir. Yerleşke içinde yaşayan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri yerleşke dışında yaşayanlara göre daha yüksektir. Cinsiyet ve yaşanan yere göre fiziksel aktivite MET düzeyi aritmetik ortalamaları ve ortanca düzeyleri Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2. Cinsiyet ve Yaşanılan Yere Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri (MET-dk./hafta).**

Değişken	Aritmetik Ortalama	Ortanca
<b>CİNSİYET</b>		
Erkek (n=445)	2388.2	1752.0
Bayan (n=412)	2241.0	1386.0
<b>YAŞANILAN YER</b>		
Yerleşke içi (n=338)	2469.0	1776.0
Yerleşke dışı (n=519)	2218.8	1386.0
Genel toplam (n = 857)*	2317.5	1422.0

\* Bazı katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi hesaplaması eksik veri nedeniyle yapılamadığından bu analizdeki örneklem 953'den farklıdır.

Kruskal-Wallis testi analizlerine göre fiziksel aktivite düzeyi fakülteler arasında anlamlı düzeyde fark göstermektedir ( $X^2 (4, n = 857) = 15.6$ ,  $p = 0.004$ ). Fakülteler bazında fiziksel aktivite aritmetik ortalamaları ve ortanca değerleri incelendiğinde Mimarlık Fakültesi dışındaki öğrencilerin değerlerinin birbirine yakın olduğu görülmektedir. Mimarlık Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite değerleri belirgin şekilde diğer fakülte öğrencilerinin değerlerinden düşüktür. Fakülteye göre fiziksel aktivite MET düzeyi aritmetik ortalamaları ve ortanca düzeyleri Tablo 3'de verilmiştir.

**Tablo 3. Fakülteleere Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri (MET-dk/hafta).**

Fakülte	Aritmetik Ortalama	Ortanca
Eğitim (n=204)	2363.0	1764.8
Mühendislik (n=247)	2294.9	1666.0
İktisadi ve İdari Bilimler (n=149)	2253.2	1386.0
Mimarlık (n=59)	1720.1	990.0
Fen Edebiyat (n=198)	2525.1	1408.5
Genel Toplam (n=857)	2317.5	1422.0

**Cinsiyet ve yaşanılan yere göre (yerleşke içi-dışı) fiziksel aktivite tercihi**

Cinsiyetlere göre en çok tercih edilen fiziksel etkinlikler ele alındığında erkekler ilk beş sırada yüzme (% 56.4), futbol (% 55.8), yürüyüş (% 45.2), basketbol (% 35.9) ve bisikleti (% 32.6) tercih etmişlerdir. Bayanlar ise yürüyüş (% 68.2), yüzme (% 62.0), dans (% 47.5), bisiklet (% 39.8) ve tenisi (% 32.0) seçmişleridir (Tablo 4). Yaşanılan yere göre tercih edilen fiziksel aktiviteler ele alındığında ise yerleşke içinde yaşayanlar sırasıyla en çok yürüyüş (% 58.0), yüzme (% 55.4), bisiklet (% 33.8), futbol (% 31.4) ve dansı (% 29.1) tercih ederken, yerleşke dışında yaşayanlar sırasıyla yüzme (% 61.7), yürüyüş (% 55.7), bisiklet (% 38.6), dans (% 30.1) ve futbolu (% 29.4) tercih etmişlerdir (Tablo 4). Genel olarak en çok tercih edilen aktiviteler yüzme (% 59.2), yürüyüş (% 56.7), bisiklet (% 36.2), futbol (% 30.4) ve danstır (% 29.6) (Tablo 4).

**Tablo 4. Cinsiyet ve Yaşanılan Yere Göre En Çok Tercih Edilen Fiziksel Aktiviteler (n=953).**

	Cinsiyet Sıklık (%)				Yaşanılan Yer Sıklık (%)				Genel %
	Erkek		Bayan		Yerleşke içi		Yerleşke dışı		
Yüzme	280	(56.4)	284	(62.0)	210	(55.4)	354	(61.7)	(59.2)
Yürüyüş	224	(45.2)	316	(68.2)	220	(58.0)	320	(55.7)	(56.7)
Bisiklet	163	(32.6)	182	(39.8)	128	(33.8)	217	(38.6)	(36.2)
Futbol	277	(55.8)	13	(2.9)	119	(31.4)	171	(29.4)	(30.4)
Dans	58	(11.7)	224	(47.5)	110	(29.1)	172	(30.1)	(29.6)
Tenis	97	(19.6)	149	(32.0)	104	(27.5)	142	(24.1)	(25.8)
Basketbol	178	(35.9)	61	(14.3)	103	(27.2)	133	(23.0)	(25.1)
Voleybol	91	(18.3)	135	(29.1)	89	(23.5)	137	(23.9)	(23.7)
Masa Tenisi	159	(32.1)	64	(14.7)	96	(25.3)	127	(21.5)	(23.4)
Bilardo	135	(27.2)	49	(11.4)	80	(21.2)	104	(17.4)	(19.3)
Vücut Geliştirme	124	(25.0)	18	(4.8)	58	(15.3)	84	(14.5)	(14.9)
Bowling	72	(14.5)	69	(15.1)	50	(13.2)	91	(16.4)	(14.8)

Genel toplamda % 10'un altında tercih edilen aktiviteler tabloda gösterilmemiştir.

## **TARTIŞMA**

Çalışma bulgularına göre erkek öğrenciler bayanlara göre ve yerleşke içinde yaşayan öğrenciler yerleşke dışında yaşayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek fiziksel aktivite düzeylerine sahiplerdir. Fakülteler karşılaştırıldığında ise mimarlık fakültesi öğrencilerinin diğer fakültelerdeki öğrencilere göre daha düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Ayrıca, fiziksel aktivite tercihleri açısından öğrenciler genel olarak en çok sırasıyla yüzme, yürüme ve bisiklet sporlarını tercih etmişlerdir. Dans ve tenis aktiviteleri daha çok bayanlar tarafından seçilirken, futbol ve basketbol ise erkek öğrenciler tarafından tercih edilmektedir. Yerleşke içinde ve dışında yaşayan öğrencilerin tercih ettikleri aktiviteler benzer bulunmuştur.

Bu araştırmada erkeklerin bayanlara göre fiziksel aktivite düzeyinin daha yüksek bulunması cinsiyetler arasında erkekler lehine benzer sonuç bulan araştırmaları destekler niteliktedir. Steptoe ve ark. (1997) 21 Avrupa ülkesini içeren çalışmasında, ülkemizde Savcı (2006) sağlık bilimlerinde okuyan üniversite öğrencileri arasında fiziksel aktiviteye katılım bakımından erkeklerde daha yüksek değerler bulmuştur<sup>(8,9)</sup>. Ülkemiz üniversite öğrencilerinde Balcı ve İlhan'ın (2006) bayan öğrencilerin erkeklere göre daha az aktif rekreasyonel etkinliklere katıldığını saptaması da benzerdir<sup>(10)</sup>. Yalnız Dolaşır ve Tuncel (2009) yaptıkları araştırmada erkek ve bayan öğrenciler arasında fiziksel aktiviteye katılım açısından anlamlı bir fark bulamamıştır<sup>(9)</sup>. Cinsiyetler arasında fark bulunamayan bu çalışmadaki örneklemin çok sınırlı olması ( $n=91$ ) dikkat çekmektedir. Örneklemin sınırlılığı fark çıkmasını engellemiş olabilir.

Bayan üniversite öğrencilerin erkeklere göre daha düşük fiziksel aktivite katılımı kültürel normlarla ve alışkanlıklarla açıklanabilir. Fiziksel aktivite alışkanlığının bizim toplumumuzda bayanlar tarafından yeterince özümsemediği ve göz ardı edildiği düşünülebilir. Bu konunun sebeplerinin daha ayrıntılı bir şekilde ve nitel araştırma yöntemleri ile incelenmesi gereklidir.

Çalışmamızdaki yerleşke içinde yaşayan öğrencilerin yerleşke dışında yaşayanlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olması daha önce fiziksel aktivite imkânlarına kolay ulaşımın önemli bir katılım etkisi yaratma ihtimali olduğunu gösteren Daşkapan ve ark. (2006) ve Koçak'ın (2005) çalışmalarını desteklemektedir<sup>(10,11)</sup>. Buna göre ders saatleri dışındaki zamanını zengin fiziksel aktivite imkânları olan üniversite yerleşkesi içinde geçiren öğrenciler bundan olumlu etkilenmektedir.

Araştırmamızın ilginç bulgularından birisi Mimarlık Fakültesi öğrencilerinin diğer fakülte öğrencilerine göre daha düşük fiziksel aktiviteye sahip olduğunun saptanmasıdır. Bunun sebebi Mimarlık Fakültesi öğrencilerinin ders yükü ile ilgili olabilir. Bu öğrenciler sıklıkla ders saatleri dışında stüdyo çalışmalarına katılmaktadırlar. Bu uygulamalar fiziksel aktivite katılımlarını olumsuz etkiliyor olabilir. Bu konuda kesin bir yargıya varabilmek için bu öğrenciler üzerinde daha detaylı inceleme gereklidir.



Erkek öğrenciler tarafından en çok seçilen fiziksel aktiviteler yüzme (% 56.4), futbol (% 55.8) yürüyüş (% 45.2), basketbol (% 35.9) ve bisiklet (% 32.6); bayan öğrencilerde ise yürüyüş (% 68.2), yüzme (% 62), dans (% 47.5), bisiklet (% 39.8) ve tenis (% 32.0) aktiviteleridir. Bu bulgular Balcı ve İlhan'ın (2006) üniversite öğrencilerinde erkeklerde futbol, bayanlarda ise voleybolun en çok tercih edilen fiziksel aktiviteler olduğunu gösterdiği çalışma ile farklılıklar içermektedir<sup>(14)</sup>. Bu farklılığın sebebi örneklem seçimi ile ilgili olabilir. Balcı ve İlhan'ın çalışması (2006) 7 farklı üniversiteden öğrencileri içermektedir<sup>(14)</sup>. Farklı üniversiteler arasında erkek ve bayan öğrencilerin rekreatif fiziksel aktivite tercihlerinde farklılıklar olduğunu da göstermektedir. Bu açıdan çalışmamızdaki fiziksel aktivite tercihlerinin öğrencilerin içinde yaşadığı yerleşke ortamından etkilendiği ve bu ortamın tercihlerini şekillendirdiği söylenebilir. Örneğin çalışmamız bulgularında ortaya çıkan yüzmenin çok tercih edilmesi üniversite yerleşkesi içinde olimpik bir kapalı havuzun ve rekreatif bir açık havuzun bulunmasından etkileniyor olabilir. Ayrıca, yürüyüş ve bisiklet kullanma için yerleşke içinde uygun parkurların olması bu açıdan öğrenciler için çekici olmuş olabilir.

Bu çalışmanın bulgularını değerlendirirken çalışmanın bazı sınırlılıklarına dikkat edilmesi önerilir. Çalışma bir kampüs üniversitesinde yapılmıştır. Bu nedenle bulgular yalnızca benzer üniversitelere genellenebilir. Ayrıca çalışma başında, her fakülteden ve her fakültenin farklı sınıflarından % 10'luk bir öğrenci grubuna ulaşma hedeflenmiş olmakla birlikte, bazılarında (örneğin mühendislik fakültesi 3. ve 4. sınıflar) bu hedefe ulaşılamamıştır. Bu nedenle örneklem içinde bu gruplar daha sınırlı temsil edilmektedir. Verileri yorumlarken buna dikkat etmekte yarar vardır.

Sonuç olarak çalışmamızda cinsiyetin, yaşanan yerin ve eğitim görülen fakültenin öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine istatistiksel olarak anlamlı etkisinin olduğu saptanmıştır. Tercih edilen fiziksel aktiviteler ise cinsiyete göre değişiklik göstermektedir. Üniversitelerde özellikle bayanların, yerleşke dışında yaşayan öğrencilerin, Mimarlık Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini artıracak şekilde planlama yapılması ve öğrencilerin fiziksel aktivite tercihlerinin ders ve kurs benzeri etkinliklerde dikkate alınması önerilir.

**KAYNAKLAR**

1. American College of Sports Medicine (1995). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Baltimore, MD: Williams & Wilkins.
2. T.C. Sağlık Bakanlığı (2004). Ulusal Hastalık Yükü ve Maliyet-Etkinlik Projesi Raporu. RSHBM Hıfzısıhha Mektebi Müdürlüğü, Ankara.
3. Steptoe, A., Wardle, J., Fuller, R., Holte, A., Justo, J., Sanderman, R., Wichstrom, L. (1997). Leisure-Time Physical Exercise: Prevalence, Attitudinal Correlates and Behavioral Correlates Among Young Europeans From 21 Countries. *Preventive Medicine*, 26, 845-54.
4. World Health Organisation (WHO) (2003). Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. World Health Organization, Geneva, Switzerland.
5. Anderssen, N., Wold, B., Torsheim, T. (2005). Tracking of Physical Activity in Adolescence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(2), 119-129.
6. Irwin, J.D. (2004). Prevalence of University Students' Sufficient Physical Activity: A Systematic Review. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 927-943.
7. Hildebrand, K.M., Johnson, D.J. (2001). Determinants of College Physical Activity Class Enrollment: Implications for High School Physical Education. *Physical Educator*, 58(1), 51-57.
8. Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal-İnce, D., Tokgözoğlu, L. (2006). Physical Activity Levels of University Students. *Archives of Turkish Cardiology*, 34, 166-172.
9. Dolaşır-Tuncel, S., Tuncel F. (2009) Determining the Health-Exercise/Physical Activity Levels of the Turkish University Students. *Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 51-58.
10. Daşkapan, A., Tuzun, E.H., Eker, L. (2006). Perceived Barriers to Physical Activity in University Students. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 615-620.
11. Koçak, S. (2005) Perceived Barriers to Exercise Among University Members. *International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, XLI(1), 34-36.
12. Dowda, M., Ainsworth, B.E., Addy, C.L., Saunders, R., Riner, W. (2003). Correlates of Physical Activity Among U.S. Young Adults, 18 to 30 Years of Age, From NHANES III. *Annals of Behavioral Medicine*, 26(1), 15-23.
13. Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjostrom, M., Bauman, A.E., Booth, M.L. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35, 1381-1395.
14. Balcı, V., İlhan, A. (2006) Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 11-18.
15. Öztürk, M. (2005). Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. *Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*
16. Keleş, İ., Boduroğlu, Y. (2007) Kalp Hastalıklarında Tanı ve Tedavinin Yönlendirilmesinde Egzersiz Testi. *Clinic Medicine*, 3(3), 12-22.