



Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi

Evaluation of Health Services in Vocational School Students' Enjoying Level of Physical Activities in Terms of Various Variables

Çağatay DERECELİ¹ 
Gökhan DOKUZOĞLU² 
Ebru DERECELİ¹ 

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Aydın, Türkiye
²Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Doktora Öğrencisi, Aydın, Türkiye

ÖZ

Bu çalışma Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubunu 2022–2023 Eğitim- Öğretim yılında yılında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmanın anketi katılımcılara Google Form aracılığıyla ulaştırılmıştır. Gönüllülük esasına göre doldurulan anket formunu toplamda 187 katılımcı doldurmuştur. Daha sonra uygulanan aykırı uç değer analizinde bir anket formu değerlendirilmeye alınmamıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak birinci bölümde demografik bilgiler, ikinci bölümünde Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel açıdan, frekans analizi, güvenilirlik katsayısı hesaplamaları t testi ve anova analizi yapılmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri ile düzenli fiziksel aktivite yapma değişkeni arasında düzenli fiziksel aktivite yapan katılımcılar lehine istatistiksel yönden anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < ,05$). Katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri ile yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, gelir durumu ve psikolojik rahatsızlık geçirme değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p > ,05$). Sonuç olarak katılımcıların Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Keyif alma, fiziksel aktivite, öğrenci

ABSTRACT

This study aimed to determine the Enjoyment Levels of Body Activities of Vocational School bodies. Made for review purposes. This progress working group 2022–2023 Education and Training. It formed Aydın Adnan Menderes University Vocational School Students in its first year. The survey of the research was sent to the address via the Google Form. on a voluntary basis. The filled survey enclosures filled 187 warehouses. Outlier applied later. A questionnaire formula was not taken into account in the value analysis. Data collection tool in research. In the first part, demographic information, in the second part, the analysis, Turkish version Enjoying Physical Activities by scale is used. SPSS 25.0 package program was used in the analysis of the data. Statistical skin, frequency analysis, reliability coefficient calculations, *t*-test and anova analysis were performed. Analysis, The analysis was performed according to the 95% confidence interval. Enjoyment of the participants' life activities between the receiving station and the variable of doing regular physical activity. Routing method of routing exit routes was determined ($p < ,05$). Participants. Enjoyment of daily life consumption and age, gender, body weight, income status and psychological. Doesn't seem to change routing as hold between offending passing variables ($p > ,05$). As a result, their components are higher than the Enjoyment of Physical Activity intervals, level has been found.

Keywords: Enjoyment, physical activity, student

Geliş Tarihi/Received: 07.04.2023
Kabul Tarihi/Accepted: 04.05.2023
Yayın Tarihi/Publication Date: 10.06.2023

Corresponding Author/Sorumlu Yazar:
Çağatay DERECELİ
E-mail: cdereceli@adu.edu.tr

Cite this article as: Dereceli, Ç., Dokuzoğlu, G., & Dereceli, E. (2023). Evaluation of health services in vocational school students' enjoying level of physical activities in terms of various variables. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(2), 40-44.



Copyright@Author(s) - Available online at sports-sciences-ataunipress.org

Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Giriş

Fiziksel aktiviteler, günlük hayatımızda eklemelerimiz ile kaslarımızı kullanarak enerji harcamamız sonucu gerçekleşmiş olan, solunum hızımızı ve kalp hızımızı arttıran ayrıca farklı şiddetlerde oluşan yorgunlukla sonuçlanan aktivitelerdir şeklinde tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite, düzenli yapılan ve tekrarlı olan vücut hareketlerini içine alan aktivitelerdir. Bu kapsam içerisinde spor aktivitelerinin yanında yapılan egzersizler, oynanan oyunlar ve gün içerisinde yapılan çok çeşitli aktiviteler (bağ bahçe işleri, ev işleri vb.) de günümüzde fiziksel aktivite olarak kabul görmektedir (Barbosa Filho ve ark., 2016). Her yaş grubunda olduğu gibi fiziksel aktivitenin gençlik döneminde de sağlık üzerine yararları önemlidir diyebiliriz. Çeşitli tanımlarıyla karşılaşılan fiziksel aktivite, iskelet kasının üretmiş olduğu enerji tüketimi ile sonuçlanan, dinlenme nabzının üzerinde olan vücut hareketi olarak tanımlanmaktadır (Department of Health, 2011). Günümüzde sağlıklı yaş alabilmek için fiziksel aktivitenin bireylerin ruhsal ve bedensel durumları üzerinde olumlu etkileri olduğu yönünde çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Fiziksel aktivite genel sağlığı iyileştirirken osteoporoz, obezite, inme, kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, tip 2 diyabet, düşme sonucu ölüm ve bazı kanser türleri olmak üzere olumsuz birçok sağlık sorunu riskini azaltır (Badenhop ve ark., 1983).

Fiziksel aktivitenin yararları fiziksel ve psikolojik sağlığın önemli bir belirleyicisidir. Gün içerisinde yapılan ev işleri, bağ bahçe işleri, merdiven inip çıkma, ulaşım amaçlı etkinlikler, serbest zaman aktiviteleri, kısa mesafelerde araç yerine yürüyüşü tercih etme gibi çok boyutlu olan bu davranışlar fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Hardman & Stensel, 2009). Düzenli fiziksel aktivite sayesinde birçok hastalığın önlenmesi ve tedavi edilmesi sağlanmakta ve hekimler tarafından da sıklıkla fiziksel aktivite her yaş grubunda tavsiye edilmektedir.

Teknolojik gelişmeler, insan gücünün yerini makinaların alması ve masa başı işlerin artması bireylerin hareketsiz iş ortamından kurtulup iş dışında kalan zamanda daha fazla hareket etmesi gerektiğini ortaya koymuştur çünkü hareket hayatın temel özelliklerindedir. Gençlerin fiziksel aktivitelerden keyif alması sağlıklı yaş alabilmeleri ve akademik anlamda başarılı olabilmeleri adına önemli bir belirleyicidir. Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin olumlu bedensel etkilerinin yanı sıra, psikolojik yönden ve sosyal anlamda da olumlu bir çok etkisinin bireyin akademik başarısını artırıcı değişkenler olduğu kabul edilmektedir (Singh ve ark., 2019). Tüm bu nedenler sonucu Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlıklı bir yaşam için fiziksel aktiviteye her bireyi teşvik etmenin son derece önemli olduğunu düşünmektedir (WHO, 2019).

Hareketsizlik problemi tüm dünyada her yaş grubunda bazı hastalıkların ana sebebi olarak görülmektedir. Yaş gruplarına göre farklı şiddetlerde uygulanan fiziksel aktivite 18-64 yaş arasındaki bireylerde haftada 150 dakika olmak koşuluyla orta yoğunlukta veya 75 dakika şiddetli yoğunlukta olabilirken aerobik (yüzme, tempolu yürüme, dans etme, bisiklet sürme vb.) aktiviteler şeklinde de önerilmektedir. Eğer aerobik aktivite tercih edilecekse en az 10 dakika aralıklar ile yapılması tavsiye edilmektedir. Ayrıca sağlığı olan ek faydaları nedeniyle yapılan fiziksel aktivitelerde bireyler orta yoğunlukta aktiviteleri 300 dakikaya, şiddetli yoğunlukta aktiviteleri ise 150 dakikaya çıkartabilirler ve bireyler için haftada iki ya da daha fazla gün büyük kas gruplarını kapsayan kas güçlendirmeye yönelik aktiviteler yapmaları önerilmektedir (WHO, 2010).

Düzenli yapılan fiziksel aktivite, genel olarak gençlerin fizyolojik sağlıklarının ve psikososyal gelişimlerinin önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir ve şu anki yaşamları ile gelecekteki yaşamlarında kendilerine fayda sağlayacaktır (Eime ve ark., 2013; Sothorn ve ark., 1999; Wolin ve ark., 2009). Fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam arasında güçlü bir ilişki vardır, daha yüksek düzeyde fiziksel aktivite seviyesine ulaşan kişilerde tüm nedenlere bağlı olan ölümlerde %30, kalp damar hastalıklarında %20-35, tip 2 diyabette ise %30-40 oranında bir risk azalması görülmektedir (Department of Health, 2011). Ayrıca düzenli bir şekilde fiziksel aktiviteye katılım sağlayan gençlerde kaygı ve depresyon durumlarında azalma görülür, bu azalma daha sonra gençlerde benlik saygısı ve güven duygusunun artması gibi psikososyal faydalar sağlar (Janssen & Leblanc, 2010). Fiziksel aktiviteye benzer durumda, artan sedanter davranışlar (tv. İzlemek, uzun süre oturmak veya uzun süre uzanma pozisyonundaki aktiviteler) ile daha büyük şekilde olumsuz sağlık sonuçları riskleri arasında bir doz-yanıt ilişkisi bulunmaktadır (Tremblay ve ark., 2010). Gençlerin fiziksel aktiviteye katılımları hareketsiz bir yaşamdan uzaklaşmalarında yardımcı olacaktır.

Bu bilgiler ışığında çalışmamızda sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerini bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışma için etik komite onayı Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu tarafından 21/03/2023 tarihinde alınmıştır.

Bu çalışma Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın bu kısmında kullanılan yöntemler yer almaktadır.

Araştırma Modeli

Araştırmamızda, tarama modeli kapsamında betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Karasar (2015)'e göre betimsel çalışma "geçmişte yaşanmış ya da hala sürmeye devam eden bir durumu, olguyu, olayı, birey ve nesnelere kendi koşulları içerisinde olduğu gibi ele almaktadır."

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılında Aydın Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda eğitim gören öğrenciler oluşturmuştur.

Veri Toplama Yöntemi

Araştırmanın anketi katılımcılara Google Form aracılığıyla ulaştırılmıştır. Gönüllülük esasına göre doldurulan anket formunu toplamda 187 katılımcı doldurmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilere yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, gelir durumu, düzenli fiziksel aktivite yapma, psikolojik rahatsızlık geçirme gibi sorular sorulmuştur. Daha sonra uygulanan aykırı uç değer analizinde bir anket formu değerlendirilmeye alınmamıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılmış olan anket formu farklı iki bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde demografik bilgiler, ikinci bölümde ise Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği kullanılmıştır.

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ)

Katılımcıların Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Mullen ve ark. (2011) tarafından geliştirilmiş olan, Türkçe uyarlaması Özkurt ve ark. (2022a) tarafından yapılan

ölçek 8 madde ve tek boyutlu faktör yapısıyla ilişkilidir. Ölçek maddeleri 1-Kesinlikle Katılmıyorum ve 7-Kesinlikle Katılıyorum arasında olan 7'li derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin orijinal Cronbach alpha katsayısı 0,93 Türkçe uyarlaması çalışmasında 0,95 bu araştırmada ise 0,90 şeklinde tespit edilmiştir.

İstatistiksel Analiz

Çalışmamıza katılan katılımcılardan elde edilen veriler IBM SPSS (IBM Statistical Package for the Social Sciences Corp., Armonk, NY, ABD) 25.0 paket programında analiz yapılmıştır ve ölçüm aracının güvenilirliği de Cronbach alpha ile tespit edilmiştir. Verilerin basıklık çarpıklık kat sayıları +2, -2 arasında olduğu ve verilerin de normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür (George & Mallery, 2016). İstatistiksel açıdan, frekans analizi, yüzde, Cronbach alpha katsayısı, iki veya daha fazla bağımsız ya da bağımlı grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak değerlendirilmesinde t testi ve anova analizi yapılmıştır. Analiz yapılırken $p < ,05$ güven aralığı temel alınarak analizi yapılmıştır.

Bulgular

Katılımcılardan elde edilen demografik bilgilere göre gruplarda en yüksek oranlar cinsiyet değişkeninde kadın katılımcılar ($n=149$, %80,1), yaş değişkeninde 18–20 yaş ($n=105$, %56,5), vücut ağırlığı değişkeninde 51–60 kg ($n=77$, %41,4), gelir durumu değişkeninde orta düzey gelire sahip katılımcılar ($n=126$, %67,7), düzenli fiziksel aktivite yapma değişkeninde hayır diyen katılımcılar ($n=153$, %82,3) ve daha önce psikolojik rahatsızlık geçiren katılımcılar oluşturmaktadır ($n=164$, %88,2) (Tablo 1).

Tablo 2'de Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeğinden elde edilmiş olan güvenilirlik analizi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre ölçeğin güvenilirlik katsayısı kabul edilebilir düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3'te yer alan ölçeklere ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçlarına katılımcıların Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 1.
Demografik Değişkenler

Değişkenler	f	%	
Cinsiyet	Kadın	149	80,1
	Erkek	37	19,9
Yaş	18–20 yaş	105	56,5
	21 yaş ve üstü	81	43,5
	Vücut Ağırlığı	50 kg ve altı	30
51–60 kg	77	41,4	
	61–70 kg	43	23,1
	71 kg ve üstü	36	19,4
	Gelir Durumu	Düşük	32
Orta		126	67,7
Yüksek		28	15,1
Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma	Evet	33	17,7
	Hayır	153	82,3
Psikolojik Rahatsızlık Geçirme	Evet	22	11,8
	Hayır	164	88,2
Toplam	186	100,0	

Tablo 2.
Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Ölçek	Cronbach Alpha Katsayısı
FAKÖ	,641

FAKÖ = Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeğinin

Tablo 3.
FAKÖ Tanımlayıcı Değerleri

Değişkenler	Minimum	Maksimum	\bar{x}	Ss	Basıklık	Çarpıklık
FAKÖ	3,13	7,00	5,4335	,98598	-,164	-,761

FAKÖ = Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeğinin

Tablo 4'te katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri ve cinsiyet değişkeni arasında uygulanan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre istatistiksel yönden herhangi bir anlamlılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > ,05$).

Tablo 5'te katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri ve yaş değişkeni arasında uygulanan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre istatistiksel yönden herhangi bir anlamlılık bulunmadığı tespit edilmiştir ($p > ,05$).

Tablo 6'da katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri ve vücut ağırlığı değişkeni arasında uygulanan bağımsız örneklem Anova testi sonuçlarına göre istatistiksel yönden herhangi bir anlamlılık bulunmadığı tespit edilmiştir ($p > ,05$).

Tablo 7'de katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri ile gelir durumu değişkeni arasında uygulanan bağımsız örneklem Anova testi sonuçlarına göre istatistiksel yönden herhangi bir anlamlılık bulunmadığı tespit edilmiştir ($p > ,05$).

Tablo 8'de katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri ile düzenli fiziksel aktivite yapma değişkeni arasında uygulanan

Tablo 4.
Katılımcıların Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Boyut	Cinsiyet	n	X	SS	t	p
FAKÖ	Kadın	149	5,4354	1,01077	,054	,957
	Erkek	37	5,4257	,89193		

FAKÖ = Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeğinin

Tablo 5.
Katılımcıların Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Boyut	Yaş	n	X	SS	t	p
FAKÖ	18–20 yaş	105	5,5179	,96583	1,332	,185
	21 yaş ve üstü	81	5,3241	1,00696		

FAKÖ = Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeğinin

Tablo 6.
Katılımcıların Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeylerinin Vücut Ağırlığı Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Ağırlık	N	X	SS	f	p
FAKÖ	50 kg ve altı	30	5,3167	,96531	,804	,493
	51–60 kg	77	5,5617	,97008		
	61–70 kg	43	5,3110	1,09767		
	71 kg ve üstü	36	5,4028	,89996		

FAKÖ = Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeğinin

Tablo 7.
Katılımcıların Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeylerinin Gelir Durumu Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Gelir	N	X	SS	F	p	Bonferroni
FAKÖ	Düşük	32	5,4414	,98322	,1670	,191	
	Orta	126	5,5000	,96540			
	Yüksek	28	5,1250	1,05683			

FAKÖ = Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeğinin

Tablo 8.
Katılımcıların Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeylerinin Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Boyut	Aktivite	n	X	SS	t	p
FAKÖ	Evet	33	6,1894	,76427	5,185	,000
	Hayır	153	5,2704	,95364		

FAKÖ = Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeğinin

Tablo 9.
Katılımcıların Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeylerinin Daha Önce Psikolojik Tanısı Olma Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Boyut	Psikolojik	n	X	SS	t	p
FAKÖ	Evet	22	5,0739	1,03916	,811	,068
	Hayır	164	5,4817	,97183		

FAKÖ = Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeğinin

bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre düzenli fiziksel aktivite yapan katılımcıların lehine istatistiksel yönden anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir ($p < ,05$).

Tablo 9'da katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri ile daha önce psikolojik tanısı olma değişkeni arasında uygulanan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre istatistiksel yönden herhangi bir anlamlılık bulunmadığı tespit edilmiştir ($p > ,05$).

Tartışma

Bu çalışma Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin cinsiyet, yaş, vücut ağırlığı, gelir durumu, düzenli fiziksel aktivite yapma ve psikolojik rahatsızlık geçirme değişkenleri bakımından incelenmesidir. Literatüre bakıldığında, günlük 30 dakika süreyle düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasının engellenmesinde büyük etkilerinin bulunduğu bildirilmektedir (Alves ve ark., 2016).

Araştırma bulgularına göre katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri ile düzenli fiziksel aktivite yapma değişkeni arasında düzenli fiziksel aktivite yapan katılımcılar lehine istatistiksel yönden anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklı gruplarda yapılan benzer çalışma bulguları da düzenli fiziksel aktivitelerden katılımın yaşam kalitesini arttırdığını göstermektedir (Savcı ve ark., 2006; Şentürk, 2020).

Katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri ve yaş değişkeni arasında 18-20 yaş aralığındaki gençlerin aktivitelerden keyif alma düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamız gösteriyor ki yaş düzeyi arttıkça fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi azalıyor alan yazında ulaşılmış olduğumuz sonucumuzu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Cairney ve ark., 2012; Prochaska ve ark., 2003).

Katılımcılardan elde edilen demografik bilgilerde cinsiyet değişkeninde kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre aktivitelerden keyif alma düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın incelendiğinde araştırmanın bu bulgusunu destekleyecek çok fazla araştırmaya rastlanılmamıştır. Pancar (2020) orta ergenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesini ele aldığı çalışmasında kadın katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım ve keyif alma düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatüre bakıldığında çalışmamız sonuçlarından farklı olarak Özkurt ve ark., (2022b) lise ve üniversite eğitimi alan öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerini inceledikleri çalışmalarında cinsiyete göre yapılan değerlendirmeler neticesinde erkek katılımcıların keyif

alma düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Kartal ve Balcı (2018) Harran Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve ilişkin faktörlerini araştırdıkları çalışmalarında erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha aktif olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Literatürü incelendiğimizde yapılan birçok çalışma da bizim çalışmamızın aksine cinsiyet değişkeninde erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek düzeyde fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Arabacı ve Korkmaz, 2008; Johnson ve ark., 2017; Kaya ve ark., 2021; Ölçücü ve ark., 2015; Savcı ve ark., 2006; Şanlı 2008).

Katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri ile vücut ağırlığı, gelir durumu, psikolojik tanısı olma değişkeni arasında uygulanan bağımsız örneklem Anova testi sonuçlarına göre istatistiksel yönden herhangi bir anlamlılık olmadığı tespit edilmiştir. İncelemiş olduğumuz bu demografik özelliklerde alan yazında bu farklılıkları inceleyen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ulusal alan yazın incelendiğinde Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerini çeşitli değişkenler açısından değerlendiren bir araştırmaya rastlanılmamıştır ve bu sınırlılıklar nedeniyle, tartışma bölümünde ele alınmış olan vücut ağırlığı, gelir durumu, psikolojik tanısı olma konu başlıklarına dönük net çıkarımlar yapmayı zorlaştırmıştır.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak katılımcıların fiziksel aktivitelerden katılma oranı ve keyif alma düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel aktivite hangi yaş grubunda olursa olsun insanları iyi ve mutlu hissettirir. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerini inceleyen çalışma sayısı oldukça sınırlı sayıdadır. Bu konu ile ilgili çalışmaların sayısı artırılarak alana katkı sağlanmalıdır. Kampüslerde fiziksel aktivite olanakları açısından uygun zemin öğrencilere hazırlanmalı ve öğrenciler fiziksel aktiviteye yönlendirilmelidirler. Özellikle cinsiyet değişkeninde yapılan çalışmaların çoğunluğunda kadınların fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır bu nedenle kadınların fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini artırıcı çalışmalar planlanarak fiziksel aktiviteden keyif almaları sağlanmalı ve fiziksel aktiviteye katılımın artırılması hedeflenmelidir.

Etik Komite Onayı: Bu çalışma için etik komite onayı Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nden (Tarih: 21 Mart 2023, Sayı: 31906847/050.04.04-08-306) alınmıştır.

Hasta Onamı: Yazılı hasta onamı bu çalışmaya katılan katılımcılardan alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Fikir – E.D.; Tasarım – E.D.; Denetleme – Ç.D.; Kaynaklar – E.D.; Malzemeler – Ç.D., G.D., E.D.; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi – Ç.D., G.D., E.D.; Analiz ve/veya Yorum – G.D.; Literatür Taraması – E.D.; Yazıyı Yazan – Ç.D., G.D., E.D.; Eleştirel İnceleme – Ç.D., G.D.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

Ethics Committee Approval: Ethics committee approval was received for this study from the ethics committee of Aydın Adnan Menderes University (Date: March 21, 2023, Number: 31906847/050.04.04-08-306).

Informed Consent: Written informed consent was obtained from the participants who participated in this study.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Concept – E.D.; Design – E.D.; Supervision – Ç.D.; Resources – E.D.; Materials – Ç.D., G.D., E.D.; Data Collection and/or Processing – Ç.D., G.D., E.D.; Analysis and/or Interpretation – G.D.; Literature Search – E.D.; Writing Manuscript – Ç.D., G.D., E.D.; Critical Review – Ç.D., G.D.

Declaration of Interests: The authors declare that they have no competing interest.

Funding: The authors declared that this study has received no financial support.

Kaynaklar

- Alves, A. J., Viana, J. L., Cavalcante, S. L., Oliveira, N. L., Duarte, J. A., Mota, J., Oliveira, J., & Ribeiro, F. (2016). Physical activity in primary and secondary prevention of cardiovascular disease: Overview updated. *World Journal of Cardiology*, 8(10), 575–583. [\[CrossRef\]](#)
- Arabacı, R., & Korkmaz, N. (2008). Study on the physical activity level of Turkish males. *International Journal of Human Sciences*, 5, 1–11.
- Badenhop, D. T., Cleary, P. A., Schaal, S. F., Fox, E. L., & Bartels, R. L. (1983). Physiological adjustments to higher- or lower-intensity exercise in elders. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 15(6), 496–502. [\[CrossRef\]](#)
- Barbosa Filho, V. C., Minatto, G., Mota, J., Silva, K. S., de Campos, W., & Lopes Ada, S. (2016). *Promoting physical activity for children and adolescents in low- and middle-income countries: An umbrella systematic review: A review on promoting physical activity in LMIC*.
- Cairney, J., Kwan, M. Y., Veldhuizen, S., Hay, J., Bray, S. R., & Faught, B. E. (2012). Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: A longitudinal examination. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 1–8. [\[CrossRef\]](#)
- Department of Health. (2011). *Health Improvement and Protection Start Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home countries' Chief medical officers*. Department of Health.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. [\[CrossRef\]](#)
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. (14 th ed.) New York: Routledge.
- Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2009). *Physical activity and health: the evidence explained*. Routledge.
- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40. [\[CrossRef\]](#)
- Johnson, C. E., Erwin, H. E., Kipp, L., & Beighle, A. (2017). Student perceived motivational climate, enjoyment, and physical activity in middle school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(4), 398–408. [\[CrossRef\]](#)
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (28. Basım). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kartal, M., & Balcı, E. (2018). Harran Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve ilişkin faktörler. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*. [\[CrossRef\]](#)
- Kaya, D. G., Filiz, B., & Yıldırım, N. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite içeren oyunlara yönelik tutumlarının belirlenmesi (18–22 yaş). *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 116–126. [\[CrossRef\]](#)
- Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., Neha, P. G., Jason, T. F., Arthur, F. K., & McAuley, E. (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: invariance of the physical activity enjoyment scale (paces) across groups and time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 103. [\[CrossRef\]](#)
- Ölçücü, B., Vatanserver, 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.
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F., & Eskiler, E. (2022). Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ): Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 21–37.
- Pancar, S. (2020). Orta ergenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi [Evaluation of physical activity levels of middle adolescents]. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 104–111.
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., Slymen, D. J., & McKenzie, T. L. (2003). A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. *Pediatric Exercise Science*, 15(2), 170–178. [\[CrossRef\]](#)
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal-İnce, D., & Tokgözoğlu, L. (2006). Physical activity levels of university students. *Turkish Cardiology Society Archive*, 34, 166–172.
- Singh, A. S., Saliassi, E., Van Den Berg, V., Uijtdewilligen, L., De Groot, R. H. M., Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y. K., Diamond, A., Ericsson, I., Etnier, J. L., Fedewa, A. L., Hillman, C. H., McMorris, T., Pesce, C., Pühse, U., Tomporowski, P. D., & Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: A novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640–647. [\[CrossRef\]](#)
- Sothern, M. S., Loftin, M., Suskind, R. M., Udall, J. N., & Blecker, U. (1999). The health benefits of physical activity in children and adolescents: Implications for chronic disease prevention. *European Journal of Pediatrics*, 158(4), 271–274. [\[CrossRef\]](#)
- Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 35(6), 725–740. [\[CrossRef\]](#)
- Wolin, K. Y., Yan, Y., Colditz, G. A., & Lee, I. M. (2009). Physical activity and colon cancer prevention: A meta-analysis. *British Journal of Cancer*, 100(4), 611–616. [\[CrossRef\]](#)
- World Health Organization [WHO] (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.
- World Health Organization [WHO] (2019). *Global recommendations on physical activity for health*.