



Okul, Spor ve Serbest Zamanlardaki Fiziksel Aktivite Alışkanlığının Üniversite Sınıf Düzeylerine Göre İncelenmesi

Investigation of Sport, School and Leisure-Time Habitual Physical Activity According to University Class Levels

Ebuakıl ALBAYRAK, Mehmet Akif ZİYAGİL, Resul ÇEKİN

ORJİNAL ARAŞTIRMA

ORIGINAL RESEARCH

Ebuakıl ALBAYRAK¹
Mehmet Akif ZİYAGİL²
Resul ÇEKİN³

¹ Amasya Üniversitesi,
Sosyal Bilimler Enstitüsü
² Ondokuz Mayıs Üniversitesi,
Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi,
Antrenörlük Eğitimi Bölümü
³ Amasya Üniversitesi,
Eğitim Fakültesi,
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

Yazışma Adresi/Correspondence:
Mehmet Akif ZİYAGİL
Ondokuz Mayıs Üniversitesi,
Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi,
Antrenörlük Eğitimi Bölümü,
Samsun, TÜRKİYE/TURKEY
mziyagil@gmail.com
ebuakil05@gmail.com
resulcekin05@gmail.com

Geliş Tarihi/Received: 02/04/2015
Kabul Tarihi/Accepted: 06/05/2015

ISSN: 2149-1046
Celal Bayar Üniversitesi ©
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Özet:

Üniversiteli öğrencilerinin sağlık ve zindeliklerini geliştirmek ve korunmak için düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı sürdürmeleri temel bir ihtiyaçtır. Türkiye’de Üniversite öğrencilerinin okul, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite alışkanlığını araştıran bir çalışma yoktur. Çalışmamız, Amasya Üniversitesinin farklı sınıflarındaki erkek ve kadın öğrencilerin okul (iş), spor ve serbest zaman faaliyetlerindeki fiziksel aktivite alışkanlığının hangi düzeyde olduğunu belirlemek ve okul yıllarında nasıl değiştiğini araştırmaktadır. Araştırmamızda; Amasya Üniversitesinde öğrenim göre 591 erkek 1068 kadın olmak üzere toplam 1659 öğrenciye Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi (FAAA) uygulanmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda t-testi ve tek yönlü varyans analizleri kullanılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, kadın ve erkekler arasında fiziksel özellikler ile okul, spor ve serbest zamanlarda fiziksel aktivite alışkanlığı düzeyinin istatistiksel olarak farklı olduğunu göstermiştir. Sadece serbest zaman etkinliğinde kadınların katılım oranları erkeklerden daha yüksektir. Birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflar arasında erkeklerde, yaş, boy uzunluğu ortalamaları ile iş indeksi skorları; kadınlarda ise yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ortalamaları ve spor indeksi skorlarında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Sadece kadınlarda vücut ağırlığı sınıflar arasında farklılaşırken bir yıllık artışı ve diğer yılda azalma takip etmiştir. Sonuç olarak Üniversiteli öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlığı düzeyleri okul ve serbest zaman etkinliklerinde orta seviyede iken sportif etkinliklerde ortanın altındadır. Okul ve spor indeksi ortalamaları sınıflara göre değişim göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Okul, Serbest Zaman, Spor, Fiziksel Aktivite Alışkanlığı, Üniversite Öğrencileri.

Abstract:

Regular participation of university students in physical activities is a need for their health and fitness. In Turkey, there is no study about university students’ habitual physical activity level. This study aims to investigate the school (work), sport and leisure-time habitual physical activity and the difference between male and female university students’ school years. Participants of this study consisted of 591 male and 1068 female, a total of 1659 students from Education Faculty in Amasya University. Questionnaire of Habitual Physical Activity was used. For comparisons among groups t-test and analysis of variance were used. The results of this study showed that there were significant differences between male and female students in the terms of physical characteristics, school, sport and leisure time habitual physical activity. Female participation rate was only higher than that of males in leisure time activity. The averages of age, body height, and work index were differentiated according to years attended to school in males. Also, the average body weight in females changed among classes for a year than dropped the next. Consequently, habitual physical activity level of university students was the moderate level in school and leisure time activities while it was lower in sport activities. School and sport index averages were differentiated among classes.

Keywords: School, Leisure Time, Sports, Habitual Physical Activity, University Students.

İnsan vücudu istirahat için değil hareket etmek için yaratılmıştır. Egzersiz, spor, serbest zaman etkinliği, dans gibi etkinlikleri kapsayan fiziksel aktivite, istirahat seviyesinin üzerinde iskelet kaslarının enerji tüketimi ile oluşturulan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2011). Sadece ruhsal değil fiziksel sağlık için gerekli olan düzenli fiziksel aktivite, sağlığın geliştirilmesinde ve korunmasında en önemli etkenlerden biridir (WHO, 2011). Yeterli düzeyde yapılan fiziksel aktivite, kalp-damar hastalıklarını, diyabet ile belirli türdeki kanserleri azaltmakta ve vücut ağırlığının kontrolünü ve ruh sağlığının geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca, insanların arkadaş edinmesine ve toplumla bütünleşmesine de yardımcı olmaktadır (Castillo, Molina-Garcia, Pablos, 2009). Fiziksel hareketsizlik yüksek tansiyon, yüksek kan şekeri ve obezite gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların yaygınlaşması ile küresel anlamda ölümlere sebep olan dördüncü büyük risk faktör olarak genel sağlığı tehdit etmektedir. Sağlığın geliştirilmesi için orta düzeyde düzenli fiziksel aktivite yapılması önerilmektedir (WHO, 2008).

Orta düzeyde fiziksel aktivite, kalp atımını ve soluk sayısını fark edilir şekilde artıran, insanı terletebilen tempoda en az 30 dk yapılan çalışmadır. Yürürken veya hareket ederken konuşmanın sürdürülebildiği fakat şarkı söylenemediği bir tempodur (Foster, Porcari, Anderson, Paulson, Smaczny, Webber ve ark. 2008). İnsanlar iş, sportif ve serbest zaman etkinliği gibi farklı ortamlarda farklı yoğunluk, sıklık ve sürede egzersiz yapmaktadır. Sağlığın geliştirilmesi ve korunması için insanların sadece serbest zamanlarında değil, günlük yaşamının tüm bölümlerinde kendisine fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal yarar sağlayan fiziksel aktivite alışkanlığını sergilemesi gerekmektedir. Çocukluk ve gençlik yıllarında geliştirilen fiziksel aktivite alışkanlığını yaşam boyu sürdürmek mümkün olacaktır. Bu konuda üniversiteli öğrencilerin işi olan okul yaşamlarında, sportif ve rekreasyonel faaliyetlerindeki fiziksel aktivite alışkanlığı seviyelerinin anlaşılması temel halk sağlığı politikalarının bir parçası olarak kabul edilmektedir. Fiziksel aktivitenin anlaşılması bazen sportif aktivite ve egzersiz ile ilişkili olsa da, bu kavramlar farklı özellikleri yansıtmaktadır. Fiziksel egzersizden daha geniş kapsamlı bir kavram olan fiziksel aktivite, kompleks ve çok boyutlu bir değişken olarak evde, işte ve serbest zamanlarda yapılan tüm bedensel işleri kapsamaktadır (Ono, Hirata, Yamada, Nishiyama, Kurosaka and Tamura, 2007; Caspersen, Powell, Christensen, 1985).

Şimdiye kadar birçok araştırma fiziksel hareketsizliğin üniversite öğrencileri arasında ciddi bir sağlık problemi olduğunu göstermiştir. Haase, Steptoe, Sallis ve Wardle (2004) yaptıkları enine kesit çalışmada 23 ülkede serbest zamanlardaki fiziksel hareketsizliğin ülkeden ülkeye değiştiğini göstermektedir. Bu oran kuzey Avrupa ülkeleri ve Amerika'da % 23, Avrupa'nın merkezinde ve doğusunda % 30, Akdeniz ülkelerinde % 39, Pasifik ülkelerinde % 42 ve gelişmekte olan ülkelerde % 44'dür. Diğer yanda Kanada'da bu oran % 65'lere çıkmaktadır (Irwin, 2007). Üniversite öğrencileri arasında sağlığı geliştirecek seviyede fiziksel aktiviteye katılım oranları uluslararası bir çalışmada araştırılmış ve kadın öğrencilerin erkeklerden daha az aktif olduğu tespit edilmiştir (Irwin, 2004). Amerika'da yapılan bir araştırma da ise, iş yoğunluğu ve serbest zaman etkinliklerinin sportif ve egzersiz alanında enerji tüketimini olumsuz yönde etkilediğini göstermişlerdir (Evenson, Rosamond, Cai, Pereira, Ainsworth, 2003). Özellikle insanların birinci işinin oturarak çalışmak olduğu düşünüldüğünde, sağlıklarına yönelik kazanımlarının olmayacağı açıktır (Duncan, Badland and Mummery, 2010). Üniversiteli erkek ve kadın öğrencilerinin okulda, sportif faaliyetlerde ve serbest zaman etkinliklerinde düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının onların üniversitedeki sınıflarına göre değerlendirilmesine yönelik

kapsamlı bilgi Türkiye’de mevcut bulunmamaktadır.

Bu çalışmanın amacı, erkek ve kadın üniversitelilerde okul, spor ve serbest zaman faaliyetlerindeki fiziksel aktivite alışkanlığının hangi seviyede olduğunu belirlemek ve okul yıllarında nasıl değiştiğini araştırmaktır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Katılımcılar

Amasya Üniversitesi Etik Kurulundan izin alınmasından sonra, Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesinin bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi, sınıf öğretmenliği, Türkçe öğretmenliği, matematik öğretmenliği, okul öncesi öğretmenliği, fen bilgisi öğretmenliği, psikolojik danışma ve rehberlik bölümlerinde 2013-2014 yıllarında öğrenim gören 591 erkek 1068 kadın olmak üzere toplam 1659 öğrenci çalışmamıza gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların sınıf ve cinsiyete göre dağılımları aşağıda Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Sınıf Ve Cinsiyete Göre Dağılımları.

Sınıflar	Katılımcı Sayısı		Toplam
	Erkek	Kadın	
Birinci	205	396	601
İkinci	128	289	417
Üçüncü	148	216	364
Dördüncü	110	167	277
Toplam	591	1068	1659

Veri Toplama Araçları

Görüşme yöntemi ile Baecke, Burema ve Frijters’in (1982) geliştirdiği Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi (FAAA) uygulanmıştır. Katılımcıların iş olarak okul, spor ve serbest zaman etkinliklerinde hangi seviyede fiziksel aktivite alışkanlığı sergiledikleri hesaplanmıştır (Baecke et al. 1982). Baecke Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi (FAAA) üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm işle ilgili yani öğrencilerin fakültelerindeki eğitimleri sırasındaki aktiviteleri kapsamaktadır. İkinci bölümde ise, sportif aktiviteye katılım ile ilgilidir. Üçüncü bölüm sportif aktivite dışındaki serbest zaman etkinlikleri ile ilgilidir. Bu anketin hem erkeklerde hem de kadınlarda ağır ve hafif düzeydeki aktiviteleri doğru şekilde belirlediği (Richardson, Ainsworth, Wu, Jacobs, Leon, 1995) ve fiziksel aktivite alışkanlığını doğru ve güvenilir şekilde ölçtüğü birçok araştırmacı tarafından da kanıtlanmıştır (Matthews, et al. 2000; Philippaerts, Westertep, Lefevre, 1999; Schmidt et al. 2006). Bu anketin Türkçesinin güvenilirlik katsayısı. 78 ile. 94 arasında (n=315) bulunmuştur (Karaca ve Turnagöl, 2007).

Günümüzde vücut kompozisyonunun ve şişmanlığın değerlendirilmesindeki en önemli yöntemlerden biri beden kütle indeksinin hesaplanmasıdır (BKI). Bu indeksin hesaplanmasında, kilogram cinsinden vücut ağırlığı, metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünerek hesaplanır (Centers for Disease Control and Prevention, 2015). Boy uzunluğu, ayaklar çıplak iken stadiometre (Holtain, UK) ile vücut ağırlıkları şortlu iken elektronik baskül (Seca, Germany)

ile ölçülmüştür.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analizlerin yapılmasında SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Kolmogorov-Smirnov testine göre, verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle parametrik testler uygulanmıştır. Kadın ve erkeklerin tanımlayıcı istatistiklerinden sonra, grupların karşılaştırılmasında tek yönlü varyans ve t-testi kullanılmıştır. Farklılıkların değerlendirilmesinde 0.05 ve 0.01 anlamlılık düzeyi kullanılmıştır.

BULGULAR

Kadın ve erkek öğrencilerin tümü arasındaki karşılaştırmalar Tablo 2’de; erkeklerde birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf üniversiteli öğrencilerin fiziksel özellikleri ile iş (okul), spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması Tablo 3’de; kadınlarda birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf üniversiteli öğrencilerin fiziksel özellikleri ile iş, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması Tablo 4’de sunulmuştur.

Kadın ve erkek öğrenciler arasında tüm değişkenler açısından anlamlı istatistiksel farklılıklar vardır. Bu farklılıklar iş indeksinde 0.05 ve diğer değişkenlerde 0.01 seviyesinde anlamlıdır (Tablo 2).

Erkeklerde birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf üniversiteli öğrencilerin fiziksel özellikleri ile iş, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında yaş, boy uzunluğu ortalamaları ile iş indeksi skorlarında sınıflar arasında anlamlı farklılıklar vardır (Tablo 3). Diğer değişkenler açısından anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir.

Kadınlarda birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf üniversiteli öğrencilerin fiziksel özellikleri ile iş, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ortalamaları ile spor indeksi skorlarında sınıflar arasında anlamlı farklılıklar vardır (Tablo 4). Diğer değişkenler açısından anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir.

Tablo 2. Kadın Ve Erkek Üniversiteli Öğrencilerin Fiziksel Özellikleri ile İş, Spor ve Serbest Zamanlardaki Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması.

Değişkenler		N	$\bar{X} \pm SS$	Min-Maks.	t-değeri	sd	Sig
Yaş (yıl)	Erkek	591	20,71±1,72	17,00-28,00	6,487	1127,9	,000**
	Kadın	1068	20,16±1,57	17,00-33,00			
	Toplam	1659	20,35±1,65	17,00-33,00			
Boy Uzunluğu (cm)	Erkek	591	175,55±6,42	160,00-198,00	39,166	1111,5	,000**
	Kadın	1068	163,11±5,77	145,00-180,00			
	Toplam	1659	167,54±8,46	145,00-198,00			
Vücut Ağırlığı (kg)	Erkek	591	70,24±10,75	49,00-115,00	29,096	919,6	,000**
	Kadın	1068	55,72±7,57	41,00-90,00			
	Toplam	1659	60,89±11,24	41,00-115,00			
Beden Kitle İndeksi (BKI)	Erkek	591	22,76±3,03	16,00-34,79	12,353	1063	,000**
	Kadın	1068	20,94±2,58	15,59-33,33			
	Toplam	1659	21,59±2,89	15,59-34,79			
İş İndeksi (Okul)***	Erkek	591	2,85±0,37	1,63-4,75	2,362	1182,5	,018*
	Kadın	1068	2,81±0,36	1,50-4,00			
	Toplam	1659	2,83±0,36	1,50-4,75			
Spor İndeksi	Erkek	591	2,38±0,63	,00-4,00	2,682	1259,8	,007**
	Kadın	1068	2,30±0,66	,00-4,00			
	Toplam	1659	2,33±0,65	,00-4,00			
Serbest Zaman Etkinliği İndeksi	Erkek	591	3,08±0,62	1,00-5,00	-7,204	1166,2	,000**
	Kadın	1068	3,31±0,59	1,00-5,00			
	Toplam	1659	3,23±0,61	1,00-5,00			

*.05 ve ** .01 seviyesinde değişkenler arasında anlamlı farklılık vardır.

***Okul=Öğrencilerin işteki aktivitesi (work index) olarak kabul edilmiştir.

Tablo 3. Erkeklerde Birinci, İkinci, Üçüncü ve Dördüncü Sınıf Üniversiteli Öğrencilerin Fiziksel Özellikleri ile İş, Spor ve Serbest Zamanlardaki Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması.

Değişkenler	Sınıflar	N	$\bar{X}\pm SS$	Min-Maks.	sd	F değeri	Sig	Post Hoc Özeti (LSD)
Yaş (yıl)	Birinci	205	19,47±1,44	17,00-26,00	3	114,08	,000**	G1<G2,G3,G4; G2<G3,G4; G3<G4
	İkinci	128	20,55±1,25	18,00-26,00				
	Üçüncü	148	21,47±1,42	20,00-28,00				
	Dördüncü	110	22,18±1,31	19,00-27,00				
	Toplam	591	20,71±1,72	17,00-28,00				
Boy Uzunluğu (cm)	Birinci	205	174,40±6,14	160,00-192,00	3	3,459	,016*	G1<G2,G3,G4
	İkinci	128	176,20±6,75	160,00-196,00				
	Üçüncü	148	175,99±6,08	160,00-196,00				
	Dördüncü	110	176,34±6,78	160,00-198,00				
	Toplam	591	175,55±6,42	160,00-198,00				
Vücut Ağırlığı (kg)	Birinci	205	68,63±10,93	49,00-109,00	3	2,568	0,054	F.Y.
	İkinci	128	70,53±10,21	50,00-100,00				
	Üçüncü	148	71,48±11,30	52,00-115,00				
	Dördüncü	110	71,25±10,01	50,00-105,00				
	Toplam	591	70,24±10,75	49,00-115,00				
Beden Kütle İndeksi (BKI)	Birinci	205	22,53±3,19	16,00-34,79	3	0,853	0,465	F.Y.
	İkinci	128	22,70±2,90	16,33-30,10				
	Üçüncü	148	23,02±2,99	16,91-33,24				
	Dördüncü	110	22,92±2,95	16,67-32,41				
	Toplam	591	22,76±3,03	16,00-34,79				
İş İndeksi (Okul)***	Birinci	205	2,89±0,33	1,88-4,00	3	3,213	,023*	G1>G3; G3<G4; G4>G2
	İkinci	128	2,82±0,35	2,13-3,88				
	Üçüncü	148	2,80±0,39	1,63-3,63				
	Dördüncü	110	2,92±0,43	2,00-4,75				
	Toplam	591	2,85±0,37	1,63-4,75				
Spor İndeksi	Birinci	205	2,44±0,67	,00-4,00	3	2,095	0,1	F.Y.
	İkinci	128	2,42±0,57	1,00-4,00				
	Üçüncü	148	2,28±0,63	1,00-4,00				
	Dördüncü	110	2,38±0,62	,00-4,00				
	Toplam	591	2,38±0,63	,00-4,00				
Serbest Zaman Etkinliği İndeksi	Birinci	205	3,04±0,61	2,00-5,00	3	1,46	0,224	F.Y.
	İkinci	128	3,13±0,67	2,00-5,00				
	Üçüncü	148	3,04±0,59	1,00-4,00				
	Dördüncü	110	3,16±0,63	2,00-4,00				
	Toplam	591	3,08±0,62	1,00-5,00				

*.05 ve **.01 seviyesinde değişkenler arasında anlamlı farklılık vardır. FY=Fark Yok.

***Okul=Öğrencilerin işteki aktivitesi (work index) olarak kabul edilmiştir.

G1=Birinci sınıf, G2=İkinci sınıf, G3=Üçüncü sınıf, G4=Dördüncü sınıf.

Tablo 4. Kadınlarda birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf üniversiteli öğrencilerin fiziksel özellikleri ile iş, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	Sınıflar	N	$\bar{X} \pm SS$	Min-Maks.	sd	F değeri	Sig	Post Hoc Özeti (LSD)
Yaş (yıl)	Birinci	396	19,12±1,25	17,00-28,00	3	197,254	,000**	G1<G2,G3,G4; G2<G3,G4; G3<G4
	İkinci	289	20,11±1,39	18,00-33,00				
	Üçüncü	216	20,92±1,28	19,00-32,00				
	Dördüncü	167	21,69±1,04	19,00-26,00				
	Toplam	1068	20,16±1,57	17,00-33,00				
Boy Uzunluğu (cm)	Birinci	396	163,04±6,10	145,00-180,00	3	9,452	,000**	G1>G2; G1<G4; G2<G3,G4
	İkinci	289	161,81±5,38	148,00-180,00				
	Üçüncü	216	163,98±5,26	149,00-177,00				
	Dördüncü	167	164,38±5,80	150,00-180,00				
	Toplam	1068	163,11±5,77	145,00-180,00				
Vücut Ağırlığı (kg)	Birinci	396	55,85±7,92	41,00-90,00	3	3,701	,011*	G1>G2
	İkinci	289	54,59±7,25	41,00-79,00				
	Üçüncü	216	56,79±7,16	43,00-80,00				
	Dördüncü	167	55,96±7,57	42,00-86,00				
	Toplam	1068	55,72±7,57	41,00-90,00				
Beden Kitle İndeksi (BKI)	Birinci	396	21,01±2,68	15,62-32,66	3	0,988	0,398	F.Y.
	İkinci	289	20,86±2,71	15,79-33,33				
	Üçüncü	216	21,11±2,36	15,59-29,14				
	Dördüncü	167	20,69±2,38	15,97-28,69				
	Toplam	1068	20,94±2,58	15,59-33,33				
İş İndeksi (Okul)***	Birinci	396	2,80±0,36	1,88-4,00	3	0,203	0,895	F.Y.
	İkinci	289	2,82±0,35	1,88-4,00				
	Üçüncü	216	2,82±0,36	1,88-3,75				
	Dördüncü	167	2,81±0,37	1,50-3,75				
	Toplam	1068	2,81±0,36	1,50-4,00				
Spor İndeksi	Birinci	396	2,35±0,61	,00-3,00	3	2,868	,036*	G1>G3;G2>3
	İkinci	289	2,31±0,65	,00-4,00				
	Üçüncü	216	2,19±0,70	,00-3,00				
	Dördüncü	167	2,28±0,72	,00-4,00				
	Toplam	1068	2,30±0,66	,00-4,00				
Serbest Zaman Etkinliği İndeksi	Birinci	396	3,29±0,57	2,00-5,00	3	1,422	0,235	F.Y.
	İkinci	289	3,32±0,61	1,00-5,00				
	Üçüncü	216	3,37±0,60	2,00-5,00				
	Dördüncü	167	3,25±0,60	2,00-5,00				
	Toplam	1068	3,31±0,59	1,00-5,00				

*.05 ve **.01 seviyesinde değişkenler arasında anlamlı farklılık vardır. FY=Fark Yok.

***Okul=Öğrencilerin işteki aktivitesi (work index) olarak kabul edilmiştir.

G1=Birinci sınıf, G2=İkinci sınıf, G3=Üçüncü sınıf, G4=Dördüncü sınıf.

TARTIŞMA

Fiziksel özelliklerin ölçümleri (Centers for Disease Control and Prevention, 2015) ile katılımcıların iş olarak okul, spor ve serbest zaman etkinliklerinde hangi seviyede fiziksel aktivite alışkanlığı sergiledikleri gösteren Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi (Baecke et al., 1982) sonuçlarına göre, tüm katılımcılarda kadın ve erkekler arasında değişkenlerin tamamında anlamlı farklılıklar vardır. Çalışmamızdaki boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ bakımından kadın ve erkek arasındaki farklılık Wang ve Patterson'ın (2002) çalışmasını sonuçlarına benzerlik göstermektedir. Fiziksel özelliklerdeki farklılaşmayı ($p < .001^{**}$) iş ($p < ,018^*$), spor ($p < ,007^{**}$) ve serbest zaman indeksindeki ($p < .001^{**}$) anlamlı farklılıklar takip etmektedir. Bu iki indeksteki farklılık Mieziene, Siupsinskas ve Jankauskiene'nin (2011) Litvanya'nın öğrenciler için bildirdiği erkek kadın farklılığına benzerdir. Erkeklerde, yaş ($p < ,000^{**}$), boy uzunluğu ($p < ,016^*$) ortalamaları ile iş indeksi ($p < ,023^*$) skorları; kadınlarda ise yaş ($p < ,000^{**}$), boy uzunluğu ($p < ,000^{**}$), vücut ağırlığı ($p < ,011^*$) ortalamaları ile spor indeksi ($p < ,036^*$) skorlarında sınıflar arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Vücut ağırlığı ve beden kütle indeksi bakımından erkeklerde fark olmamasının başlıca sebepleri olarak çalışmamızdaki katılımcıların sportif ve rekreasyonel etkinliklere katılım ortalamalarının arasında anlamlı farklılığın olmaması gösterilebilir. Sadece kadınlarda vücut ağırlığı sınıflar arasında farklılaşırken bir yıllık artışı diğer yılda azalma takip etmiştir. Bu değişimin farklı sınıflardaki katılımcıların spor indeksindeki ortalamalar arasındaki anlamlı farklılıktan ($p > .05$) kaynaklandığını düşündürmektedir. Sınıflar arasında kadınların vücut ağırlığı ortalama değerinin anlamlı düzeyde farklı çıkmasının bir sebebi de, sınıfların sportif aktiviteye katılım oranlarının da istatistiksel farklılık göstermesidir. Çünkü katılımcıların 2,35'lik spor indeksi skoru ikinci sınıfta 2,31'e düşmüştür. Yine, üçüncü sınıfta 2,19 olan ortalama spor indeksi 2,28'e çıkmıştır.

Çalışmamızın sonuçlarının karşılaştırmak için öğrencilerin farklı sınıflara ve bölümlere göre işte, sporda ve serbest zaman etkinliklerindeki fiziksel aktivite alışkanlığını araştıran bir çalışma literatürde bulunmamıştır. Bu sebeple sadece Mieziene ve ark. (2011) Litvanya'nın dört üniversitesinden 18-22 yaşları arasında 195 erkek ve 672'si kadın olmak üzere toplam 867 öğrencinin okul, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite alışkanlığı düzeylerini araştıran çalışmanın sonuçları ile karşılaştırma yapılmıştır. Bu araştırmada, kadınlarda Baecke skorları iş için 2.18, spor için 2.71 ve serbest zaman etkinliği için 3.15 iken aynı değerler erkekler için sırasıyla iş için 2.33, spor için 3.0 ve serbest zaman etkinliği için 3.07'dir (Mieziene ve ark. 2011). Çalışmamızdaki kadın öğrenciler 2,81 iş ve 3.31'lik serbest zaman indeksi skoru ile Litvanyalı kadınlardan daha iyi iken 2.30'luk spor indeksi skoru ile de onlardan daha düşük seviyede sportif açıdan aktiftir. Çalışmamızdaki erkek öğrenciler ise 2,85'lik iş ve 3,08'lik serbest zaman etkinliği skoru ile Litvanyalı erkeklerden daha yüksek ortalamalara sahipken 2,38'lik spor skoru ile de daha düşük seviyede gözükmektedir.

Mrakovic, Matkovic ve Nedic (2014) hareket bilimleri, tıp ve eğitim fakültesinden 19-23 yaşları arasındaki toplam 255 kadın öğrencinin Baecke anketiyle fiziksel aktivite alışkanlığı seviyelerini belirlemiş ve hareket bilimlerindeki öğrencilerin daha çok aktif olduğunu, diğer iki fakültenin daha sedanter yaşam tarzı sergiledikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Rouse ve Biddle (2010) üniversiteli öğrencilerin serbest zaman etkinliklerinde televizyon seyretme ve bilgisayar oyunları gibi sedanter yaşam tarzına yol açan aktiviteleri

daha çok benimsediğini ve fiziksel aktivitenin sedanter yaşam tarzına karşı yeterince üstünlük sağlayamadığını bildirmiştir (Rouse ve Biddle, 2010).

Mieziene ve ark. (2011) Litvanyalı üniversite öğrencilerinin ders dinlerken ve çalışırken temel uğraşının oturma olduğunu ifade ederken onların düzenli fiziksel aktiviteye olan ihtiyaçlarına dikkat çekmişlerdir. İngiltere’de yapılan bir çalışmada, Rouse ve Biddle (2010) öğrencilerin sedanter yaşam tarzında en çok teknoloji ürünlerini kullandığını belirlemiştir (Rouse ve Biddle, 2010). Mieziene ve ark. (2011) Litvanyalı erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin beşte birinin serbest zamanlarında bilgisayar başında olduklarını, televizyon seyrettiklerini ve erkek öğrencilerin onda dokuzunun düzenli şekilde egzersiz ve sportif aktivitelere katıldığını rapor etmiştir. Aynı araştırmacılar, erkeklerin bayanlardan anlamlı düzeyde aktif olduğunu göstermişlerdir. Benzeri sonuçlar Litvanyalı öğrenciler için (Puisiene, Kardeliene, Kardelis, 2008) Avustralya, Kanada, Çin, Almanya, Nijerya, Amerika Birleşik Devletleri ile 21 Avrupa ülkesi için (Irwin, 2004) ve Hong Kong için (Seo ve ark. 2009) daha önce literatürde yer almıştır.

Mieziene ve ark. (2011) fiziksel aktif olan kadın öğrencilerin yaşamlarının tüm alanlarında aktif olacağı görüşüyle günlük yaşamdaki fiziksel ve sportif aktivite düzeyinin değişik faktörlere bağlı olarak değişebileceğini işaret etmişlerdir. Benzer şekilde çalışmamızda üniversiteli kadınlarda spor indeksi ve erkeklerde iş indeksi sınıf düzeyine bağlı değişmektedir.

SONUÇ

Bu çalışmanın sonuçları, kadın ve erkekler arasında fiziksel özellikler ile iş, spor ve serbest zaman alışkanlığı düzeyinin istatistiksel olarak farklı olduğunu göstermiştir. Sadece serbest zaman etkinliğinde kadınların katılım oranları erkeklerden daha yüksektir. Birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflar arasında erkeklerde, yaş, boy uzunluğu ortalamaları ile iş indeksi skorları; kadınlarda ise yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ortalamaları ve spor indeksi skorlarında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Sadece kadınlarda vücut ağırlığı sınıflar arasında farklılaşırken bir yıllık artışı diğer yılda azalma takip etmiştir.

Sonuç olarak Üniversiteli öğrencilerin aktivite düzeyleri işte ve serbest zaman etkinliklerinde orta seviyede iken sportif etkinliklerde ortanın altındadır. İş ve spor indeksi ortalamaları sınıflara göre değişim göstermektedir.

Üniversiteli öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlığı oranlarını artırmak için onların sınıflarına göre eğitim yoğunluğu ve cinsiyet farklılıkları dikkate alınarak sportif ve fiziksel aktivite, egzersiz, dans, halk oyunları gibi birçok etkinliği kapsayan kampüs rekreasyon programlarının erkek ve kadınların talepleri doğrultusunda dikkatlice hazırlanması yararlı olacaktır.

Üniversite öğrencilerinin okulda, sporda ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeyleri etkileyen diğer faktörlerin çok yönlü araştırılması daha yararlı olacaktır. Böylece, bu çalışmadaki bağımlı değişkenlerin Türkiye’deki tüm üniversiteleri temsil edecek şekilde büyük gruplarda yapılması ve toplanacak veriler ile üniversiteli öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine yönelik temel politikaların belirlenmesine ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

- Baecke J.A.H., Burema J, Frijters J.E.R. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *Am J Clin Nutr* 36: 936-942.
- Caspersen C.J., Powell K.E., Christensen G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100:126–131.
- Castillo, I., Molina-Garcia, J., Pablos, C. (2009). Determinants of Leisure-time Physical Activity and Future Intention to Practice in Spanish College Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 12 (1), 128-137.
- Centers for Disease Control and Prevention (2015). Adult BMI Retrieved May 21 2015, from http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html
- Duncan, M. J., Badland, H. M., Mummery, W. K. (2010). Physical activity levels by occupational category in non-metropolitan Australian adults. *Journal of Physical Activity & Health*, 7 (6), 718-723.
- Evenson, K. R., Rosamond, W. D., Cai, J., Pereira, M. A., Ainsworth, B. E. (2003). Occupational physical activity in the atherosclerosis risk in communities study. *Annals of Epidemiology*, 13 (5), 351-357.
- Foster C, Porcari J.P., Anderson J, Paulson M, Smaczny D, Webber H., Doberstein, S.T. and Udermann, B. (2008). The talk test as a marker of exercise training intensity. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*. 28:24-30.
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F., Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: Associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39 (1), 182-190.
- Irwin, J. D. (2004). Prevalence of university students' sufficient physical activity: A systematic review. *Perceptual and Motor Skills*, 98 (3 Pt 1), 927-943.
- Irwin, J. D. (2007). The prevalence of physical activity maintenance in a sample of university students: A longitudinal study. *Journal of American College Health*, 56 (1), 37-41.
- Karaca, A., Turnagöl, H.H. (2007). Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenilirliği ve geçerliliği. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (2), 68-84.
- Mieziene, B., Siupsinskas, L., Jankauskiene, R. (2011) Relationships between sport, work and Leisure-time physical activity among Lithuanian university students. *Ugdymas kūno kultūra sportas. Socialiniai mokslai*.2 (81); 24-30;
- Matthews C.E., Freedson P.S., Hebert J.R., Stanek E.J., Merriam P.A., Ockene I.S. (2000). Comparing physical activity assessment methods in the Seasonal Variation of Blood Cholesterol Study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 32:976-984.
- Mrakovic, S., Matkovic, B. & Nedic, A. (2014). Differences in Habitual Physical Activity of Female Students from Different Faculties. *Croatian Journal of Education*, Vol.16; No.3, pp., 847-861.
- Ono, R., Hirata, S., Yamada, M., Nishiyama, T., Kurosaka, M. and Tamura, Y. (2007). Reliability and validity of the Baecke Physical Activity Questionnaire in adult, women with hip disorders. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 8:6doi: 10.1186/1471-2474-8-61.
- Philippaerts R.M., Westerterp K.R., Lefevre J. (1999). Doubly labeled water validation of three physical activity questionnaires. *International Journal of Sports Medicine*; 20:284-289.
- Puosiene, E., Kardeliene, L., Kardelis, K. (2008). Kauno miesto vyresniųjų klasių vaikinių ir mergingų gyvenimo skiriamieji bruožai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1 (68), 73-79.
- Richardson, M. T., Ainsworth, B. E., Wu, H., Jacobs, D. R., Leon, A. S. (1995). Ability of the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC)/Baecke Questionnaire to Assess Leisure-Time Physical Activity. *International Journal of Epidemiology*, 24 (4), 685-693.
- Rouse, P. C., Biddle, S. J. H. (2010). An ecological momentary assessment of the physical activity and sedentary behaviour patterns of university students. *Health Education Journal*, 69 (1) 116-124.
- Schmidt M.D., Freedson P.S., Pekow P., Roberts D., Sternfeld B., Chasan-Taber L. (2006). Validation of the Kaiser Physical Activity Survey in pregnant women. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38:42-50.
- Seo, D. S., Torabi, M. R., Jiang, N., Fernandez-Rojas, X., Park, B. H. (2009). Correlates of College Students' Physical Activity: Cross-cultural differences. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 4 (21), 421-432.
- WHO (2008). The global burden of disease: 2004 update, World Health Organization, Geneva.
- WHO (2011). Physical activity. Health topics. [2011 01 15], Internet link: http://www.who.int/topics/physical_activity/en/WHO.
- WHO (2002). Physical inactivity - a leading cause of disease and disability, warns WHO [press release], Geneva, Switzerland: WHO/23; April 4.
- Wang, Z. & Patterson, C.M. (2002). A Comparison of Self-Reported and Measured Height, Weight and BMI in Australian Adolescents Australian and New Zealand. *Journal of Public Health*; 26 (5) : 473-8.