

Sedanter Bireylerde Spor Farkındalığının Fiziksel Aktivite Katılımına Etkisi*

Eda YILMAZ¹, Sevinç NAMLI²

ÖZET

Amaç: Sedanter yaşam tarzı, modern toplumlarda yaygın bir sorun haline gelmiş olup, bireylerin genel sağlık ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Dünya genelinde giderek artan hareketsizlik, birçok kronik hastalığın ve sağlık sorununun temel risk faktörlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Fiziksel aktivitenin, kas-iskelet sistemi sağlığını desteklemesinin yanı sıra stres ve kaygı düzeylerini azaltarak psikolojik iyilik halini artırdığı bilinmektedir. Bu noktada, spor farkındalığı önemli bir role sahiptir. Bireylerin sporun ve fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki faydalarına dair bilgi düzeylerinin artırılması, fiziksel aktiviteye katılımın artırılması için kritik bir adımdır. Bu çalışmanın amacı, spor farkındalığının sedanter bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini nasıl etkilediğini araştırmaktır.

Yöntem: Çalışmanın evrenini Erzurum ilinde yaşayan sedanter bireyler oluştururken, örnekleme ise sedanter yaşam süren 400 birey oluşturmaktadır. Çalışmada, cinsiyet ve fiziksel aktivite yapma durumu gibi demografik değişkenlerin de spor farkındalığı ve fiziksel aktiviteye katılım üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Çalışmada Uyar (2020) tarafından geliştirilen Spor Farkındalığı Ölçeği (SFÖ) ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu kullanılmış ve katılımcıların spor farkındalığı düzeyleri ve fiziksel aktiviteye katılım oranları değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler normal dağılım göstermektedir. Normal dağılım gösteren verilerin analizinde parametrik testlerden olan T testi ve ANOVA testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Elde edilen bulgular, spor farkındalığı yüksek olan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarını artırdığını göstermektedir. Ayrıca, cinsiyet ve spor yapma durumuna göre demografik değişkenlerin de spor farkındalığı ve fiziksel aktiviteye katılım üzerinde anlamlı etkileri olduğu belirlenmiştir $p<0.05$.

Sonuç: Sedanter bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmak için spor farkındalığını yükseltmenin önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Sedanter bireylerde fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etmenin en etkili yollarından biri, spor farkındalığını artırmaktır. Yapılan çeşitli çalışmalarda spor farkındalığı yüksek bireylerin fiziksel aktiviteye daha fazla katıldığını ve bu durumun sağlık açısından olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle, sedanter bireylerin fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi amacıyla spor farkındalığını artırmaya yönelik toplum tabanlı eğitim ve farkındalık programlarının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, Katılım, Sağlık, Sedanter bireyler, Spor farkındalığı

ABSTRACT

The Effect of Sports Mildfulness on Physical Activity Participation in Sedentary Individuals

Purpose: A sedentary lifestyle has increasingly emerged as a critical public health concern in contemporary societies, negatively affecting individuals' overall health and life satisfaction. The global rise in physical inactivity is now recognized as a major contributor to numerous chronic illnesses and health complications. Engaging in regular physical activity not only promotes musculoskeletal strength but also helps alleviate stress and anxiety, thus supporting

¹ Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum/ TÜRKİYE. ORCID:0000-0003-4832-3792, eda.yilmaz@erzurum.edu.tr

² Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum/ TÜRKİYE. ORCID: 0000-0003-0958-6792, sevinc.namli@erzurum.edu.tr.

psychological health. At this point, the concept of sports awareness becomes especially relevant. Enhancing public understanding of the physical and mental health benefits of exercise represents a vital strategy for increasing active participation. This study aims to examine the influence of sports awareness on the physical activity participation levels of sedentary adults.

Method: The target population of this study comprises sedentary individuals living in Erzurum, with a sample size of 400 participants who self-reported a sedentary lifestyle. The research also explored how demographic variables such as gender and exercise participation status affect sports awareness and physical activity involvement. Data were collected using the Sports Awareness Scale (SAS) developed by Uyar (2020) and the short form of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The data were analyzed following confirmation of normal distribution, and parametric statistical methods including t-tests and ANOVA were applied.

Results: The results demonstrated that individuals with greater awareness of sports benefits exhibited significantly higher levels of physical activity engagement. Additionally, gender and regular physical activity status were found to be significant predictors of both sports awareness and participation levels ($p < .05$).

Conclusion: The study concludes that raising sports awareness is a key determinant in encouraging sedentary individuals to engage in physical activity. Promoting knowledge about the positive outcomes of exercise has been shown to be an effective strategy to increase physical activity rates. In light of these findings, it is recommended that community-level interventions, including educational and awareness-based initiatives, be developed to support the adoption of more active lifestyles among sedentary populations.

Keywords: Health, Participation, Physical activity, Sedentary individuals, Sports awareness

GİRİŞ

Fiziksel aktivite, kişilerin yaşam standartlarını yükseltmek ve sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri açısından önemli konuların başında gelmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre (DSÖ), düzenli fiziksel aktivite, kalp ve damar hastalıkları, tip 2 diyabet, obezite ile belirli kanser türleri gibi kronik rahatsızlıkların gelişimini önlemede etkili bir koruyucu yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. (World Health Organization, 2020). Fiziksel aktivite, kalp sağlığını koruyarak hem kan basıncını düşürmekte hem de kardiyovasküler hastalık riskini azaltmaktadır. Ayrıca kan şekeri dengesini iyileştirerek diyabet gelişimini önlemekte ve bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı direnç sağlamaktadır. Ek olarak, düzenli fiziksel aktivitenin depresyon, anksiyete ve stres gibi bilişsel sağlık problemleri üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Özellikle serotonin ve dopamin gibi hormonların artışıyla fiziksel aktivitenin ruh hali üzerinde olumlu etkiler yarattığı kanıtlanmıştır (Craft ve Perna, 2004). Günümüz toplumlarında, yaşam tarzının getirdiği değişimler ile sedanter hayat şekli, sağlık açısından yaygın bir tehdit unsuru oluşturmıştır. Teknolojinin gelişmesi, çalışma şartlarının masa başına kayması ve günlük aktivitelerin azalması ile kişilerin hareketli bir yaşam sürdürme imkanları iyice sınırlı hale gelmiştir. Hareketsiz yaşam tarzı, başta obezite olmak üzere birçok sağlık sorununun temel

nedenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Booth, ve ark., 2012; Kohl ve ark., 2012). Obezite, yüksek tansiyon, insülin direnci ve LDL kolesterol seviyelerindeki artış gibi faktörlerle yakından ilişkilidir (Lee ve ark., 2012). Günümüzde giderek artan hareketsizlik sorunu, dünya genelinde halk sağlığı açısından çözülmesi gereken bir sorun olarak öne çıkmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda zihinsel sağlık açısından da olumlu etkiler sağlamaktadır. Fiziksel aktivitenin stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunları azaltmada etkili olduğu, kişinin özgüvenini artırdığı ve sosyal etkileşim fırsatlarını artırarak ruh sağlığını desteklediği gösterilmiştir (Pedersen ve Saltin, 2015). Ancak, bu olumlu etkilerin toplumda yaygın hale gelmesi için bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının teşvik edilmesi gerekmektedir. Bu noktada, bireylerin spor farkındalığı ve fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkilerine yönelik bilinç düzeylerinin artırılması oldukça kritik öneme sahiptir.

Spor farkındalığı, bireylerin fiziksel aktivitenin faydaları hakkında bilgi sahibi olmaları ve sağlıklı bir yaşam için sporun gerekliliğini anlamalarıyla şekillenir. Spor farkındalığı yüksek bireylerin, fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerine dair daha fazla bilgiye sahip olmaları, onları bu aktivitelere katılma konusunda olumlu etkiler yaratacaktır. Yapılan araştırmalar (Bauman ve ark., 2012; Keating, Guan, ve ark., 2005), spor farkındalığının arttıkça fiziksel aktiviteye katılımın da arttığını ve bu durumun bireylerin sedanter yaşam tarzını bırakmalarına yardımcı olduğunu göstermektedir (Sallis ve ark., 2016).

Bu çalışmada, spor farkındalığının sedanter bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmaktadır. Fiziksel aktivitenin bireylerin genel sağlıkları ve yaşam kaliteleri üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında, spor farkındalığının artırılması yoluyla bireylerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmesinin, sedanter yaşam tarzının getirdiği sağlık risklerinin azaltılmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, bireylerin sporun sağlık üzerindeki faydalarına dair farkındalık düzeylerinin artırılmasının, toplum genelinde fiziksel aktiviteye katılım oranlarını yükseltebileceği öngörülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, varlıkların mevcut durumlarının sayısal verilerle incelenmesine olanak tanıyan nicel araştırma yöntemi ile olguların veya olayların birbirleriyle ilişkilerini inceleyen ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Sosyal bilimlerde yaygın olarak tercih edilen bu

yöntem, araştırma grubunun özelliklerini tanımlayarak mevcut durumu analiz etmeyi hedeflemektedir (Yağar ve Dökme, 2018).

Katılımcılar

Bu araştırmanın örneklemini, Erzurum ilinde yaşayan, sedanter bireyler oluşturmaktadır. Örneklem seçimi için çeşitli kamu ve özel kurumlarda çalışan bireylerden rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak katılımcı sayısı belirlenmiştir. G*Power analiz aracı kullanılarak örneklem büyüklüğü hesaplanmıştır ve bu hesaplamada .05 Tip I hata (alfa), .95 güç (Tip II hata) ve 0.3 etki büyüklüğü temel alınmıştır. Bu kriterlere göre çalışmanın en az 387 katılımcı ile yürütülmesi planlanmış, eksik ve hatalı verilere tedbir olarak 420 katılımcıdan veriler toplanmıştır. Verilerden hatalı doldurulan 16 ölçek ve uç değerlerde olan 4 ölçek çıkarıldıktan sonra 400 veri analizlere dahil edilmiştir. Veriler, Google Formlar üzerinden çevrimiçi olarak ve yüz yüze görüşmeler yoluyla toplanmıştır.

Araştırmaya katılım için belirlenen dahil edilme kriterleri şunlardır:

1. Katılımcının 18 yaş ve üzerinde olması,
2. Sedanter bir yaşam tarzına sahip olması
3. Bu kriterleri sağlayan bireyler araştırmaya dahil edilmiştir.

Veri Toplama Yöntemleri

Spor Farkındalığı Ölçeği: Uyar ve Sunay (2020) tarafından Türkçeye uyarlanan Spor Farkındalığı Ölçeği (SFÖ), bireylerin spora yönelik farkındalık düzeylerini değerlendiren ve sporun kişisel ve toplumsal faydalarına dair algılarını ölçen bir araçtır. Ölçek, bireylerin sporla ilgili bilgilerini edinme, bu bilgileri diğer konularla ilişkilendirme ve günlük yaşantılarında uygulama becerilerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. 5'li Likert tipi olan SFÖ, toplam 30 maddeden ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. İlk alt boyut olan "Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme" kısmı, 1'den 21'e kadar numaralandırılmış 21 madde içermekte olup, bireylerin spora dair bilgileri edinme ve bu bilgileri diğer alanlardan ayırt etme becerilerini ölçer. İkinci alt boyut, "Sosyal ve Bireysel Fayda" ise 22'den 30'a kadar olan 9 maddeyi içerir ve sporun birey ve toplum üzerindeki faydalarının nasıl algılandığını değerlendirmeyi amaçlar. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 30 ile 150 arasında değişmektedir. Puanın yüksek olması bireyin spor farkındalığının yüksek olduğunu, düşük olması ise farkındalık düzeyinin azaldığını gösterir. Puan aralıkları şu şekildedir: 30-53 arası "hiç farkında değil", 54-77 arası "farkında değil", 78-102 arası "orta düzeyde farkında", 103-126 arası "farkında", 127-150 arası "tamamen farkında". Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır; tüm

maddeler aynı yönde değerlendirilir. SFÖ, bireylerin spor konusundaki bilgi düzeylerini ve sporun faydalarına yönelik algılarını ölçmede kullanılan kapsamlı bir değerlendirme aracıdır. Spor farkındalığı ölçeğinin cronbach alfa katsayısı 0.94 olarak hesaplanmıştır. Yapılan çalışmada ise cronbach alfa katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur.

Fiziksel Aktivite Ölçeği: Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi - Kısa Form (IPAQ-SF) kullanılmıştır. IPAQ-SF, Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilmiş ve fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek üzere pek çok kültürde geçerlilik ve güvenilirliği kanıtlanmış bir ölçme aracıdır (Craig ve ark., 2003). Ölçek katılımcıların son yedi gün içerisinde gerçekleştirdiği şiddetli fiziksel aktiviteler, orta düzeydeki fiziksel aktiviteler, yürüyüş ve oturma süresi gibi dört temel bileşeni hesaplamaktadır. IPAQ-SF, fiziksel aktivitelerin yoğunluklarını MET (Metabolik Eşdeğer) değerleri üzerinden hesaplayarak fiziksel aktivite düzeyini belirlemektedir. Bu doğrultuda, şiddetli aktiviteler 8 MET, orta düzey aktiviteler 4 MET ve yürüyüş 3.3 MET değeriyle çarpılarak haftalık toplam MET-dakika puanı hesaplanmaktadır. Katılımcıların toplam fiziksel aktivite puanı, şiddetli, orta ve düşük yoğunluklu aktivitelerin MET-dakika toplamına göre belirlenirken oturma süresi de dikkate alınmıştır. Fiziksel aktivite düzeyine göre sınıflandırma, MET-dakika toplamı esas alınarak yapılmaktadır. Buna göre, haftalık fiziksel aktivite miktarı 600 MET-dakika altında olan bireyler düşük aktivite düzeyinde, 600-3000 MET-dakika aralığında olan bireyler orta düzeyde, 3000 MET-dakika üzerinde olan bireyler ise yüksek aktivite düzeyinde olarak sınıflandırılmaktadır (Kılınç ve ark. 2016) . Yapılan çalışmada cronbach alfa katsayısı 0.76 olarak bulunmuştur.

Araştırma Etiği

Araştırma kapsamında 10.10.2024 tarihli ve 12 sayılı kararla Erzurum Teknik Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır.

Veri Analizi

Elde edilen verilerde, ilk etapta eksik veya hatalı doldurulan ölçekler analiz dışı bırakılmıştır. Veriler, SPSS 27.0 paket programına girilerek Skewness ve Kurtosis değerleri incelenmiş ve normallik testleri yapılmıştır. Sonuçlar, verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu doğrultuda parametrik testlerden t-testi ve ANOVA uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

Demografik Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	211	52.8
	Erkek	189	47.3
Fiziksel Aktivite Durumu	Evet	246	61.5
	Hayır	154	38.5
	Yok	154	30.7
Fiziksel Aktivite Yapma Şekli	Bireysel	174	43.5
	Grupla	64	12.7
	Kişisel Antrenör	8	1.6
Toplam		400	100

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların, %52.8'inin kadın, %47.3'ünün ise erkek olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite durumu değerlendirildiğinde, katılımcıların %61.5'inin aktif olarak fiziksel aktivite yaptıkları, %38.5'inin ise fiziksel aktivite yapmadıkları belirlenmiştir. Fiziksel Aktivite yapma şekli açısından bakıldığında, katılımcıların %43.5'inin bireysel olarak fiziksel aktivite yaptığı, %12.7'sinin grupla ve %1.6'sının ise kişisel antrenör eşliğinde spor yaptığı anlaşılmaktadır. Bu veriler, genel olarak katılımcıların fiziksel aktivite ve spor yapma alışkanlıklarının çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin normallik dağılımı

Ölçek adı	N	Min.	Mak.	Mean	SD	Skewness	Curtosis
Spor Bilgisini Ayırt Etme	400	32	94	64.11	15.88	0.12	-1.00
Sosyal Bireysel Fayda	400	18	45	33.80	7.08	-0.36	-0.65
Spor Farkındalığı Toplam Puan	400	60	139	97.91	19.33	0.17	-0.87
Fiziksel Aktivite Toplam Puan	400	7	23	13.76	4.29	0.39	-0.90

Spor Farkındalığı ve Fiziksel Aktivite ölçeklerinin toplam puanlarının çarpıklık ve basıklık (+1,-1) değerleri, verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından spor farkındalığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

Ölçek adı	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss.	t	P(sig.)
Spor Bilgisini Ayırt Etme	Kadın	211	61.82	14.88	-3.13	.02*
	Erkek	189	66.74	16.55		
Sosyal Bireysel Fayda	Kadın	211	34.53	6.97	2.17	.03
	Erkek	189	32.99	7.13		
Spor Farkındalığı Toplam Puan	Kadın	211	96.28	17.76	-1.79	.07
	Erkek	189	99.74	20.84		
Fiziksel Aktivite Toplam Puan	Kadın	211	13.01	4.16	-3.76	.00*
	Erkek	189	14.60	4.28		

Tablo 3, cinsiyet değişkenine göre yapılan istatistiksel analizler sonucunda erkek katılımcıların, spor bilgisi ayırt etme, sosyal-bireysel fayda algısı ve fiziksel aktivite toplam puanlarında kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek skorlar elde ettiği ve bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < .05$). Öte yandan, spor farkındalığına ilişkin toplam puanlarda cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$). Bu bulgular, erkeklerin spor bilgisi ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinde kadınlara göre daha yüksek bir eğilim gösterdiğini; ancak genel spor farkındalığı düzeyinde cinsiyet temelli bir farklılaşmanın bulunmadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeni açısından spor farkındalığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

Ölçek adı	Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu	n	$\bar{x}$	ss.	t	P(sig.)
Sporda Bilgiyi Ayırt Etme	Evet	246	68.9	15.4	8.3	.00*
	Hayır	154	56.4	13.2		
Sosyal/Bireysel Fayda	Evet	246	34.3	6.9	1.7	.07
	Hayır	154	33	7.1		
Sporda Farkındalık Top.	Evet	246	103.2	18.9	7.5	.00*
	Hayır	154	89.3	16.7		
Fiziksel Aktivite Toplam Puan	Evet	246	15	4.2	8.1	.00*
	Hayır	154	11.7	3.5		

Tablo 4'te görüldüğü üzere, fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre yapılan analizler sonucunda, aktif olarak fiziksel aktivite yapan katılımcıların spor farkındalığı toplam puanı, sporda bilgiyi ayırt etme puanı ve fiziksel aktivite toplam puanı, fiziksel aktiviteye katılmayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Bu durum, Fiziksel aktivite yapan bireylerin spor farkındalığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Sosyal/bireysel fayda açısından ise gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Bu sonuçlar, fiziksel aktivite yapmayan bireylerin spora dair bilgi ve farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğunu, ancak sosyal ve bireysel fayda algısının spor yapma durumuna göre değişmediğini göstermektedir.

Tablo 5. Katılımcıların fiziksel aktivite yapma şekli açısından spor farkındalığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

Ölçek adı	Sınıf	n	$\bar{x}$	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p	Post hoc
Sporda Bilgiyi Ayırt Etme	Yok ¹	154	58.9	Gruplar Arası	7847.1	2615.7	11.2	.00*	1,2-3,4
	Bireysel ²	174	66.2						
	Grupla ³	64	69.8						
	Kişisel Antrenör ⁴	8	75	Gruplar İçi	92539.2	233.7			
Sosyal/Bireysel Fayda	Yok ¹	154	33.7	Gruplar Arası	1017.2	339.1	7.1	.00*	2,3-1,2
	Bireysel ²	174	35.1						
	Grupla ³	64	30.4						
	Kişisel Antrenör ⁴	8	33.8	Gruplar İçi	18976.2	47.9			
Sporda Farkındalık Top	Yok ¹	154	92.6	Gruplar Arası	7611.2	2537.2	7.1	.00*	1,2-2,3
	Bireysel ²	174	101.3						
	Grupla ³	64	100.2						
	Kişisel Antrenör ⁴	8	108.7	Gruplar İçi	141450.3	357.2			
Fiziksel Aktivite Toplam Puan	Yok ¹	154	12	Gruplar Arası	1058.6	252.9	22.2	.00*	1,2-4,1
	Bireysel ²	174	14.1						
	Grupla ³	64	16.5						
	Kişisel Antrenör ⁴	8	16.5	Gruplar İçi	6282.3	15.9			

Tablo 5 incelendiğinde; fiziksel aktivite yapma şekline göre katılımcıların sporda bilgiyi ayırt etme ($F=11.2$, $p<.05$), sosyal ve bireysel fayda, sporda farkındalık ve fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu farklılığın kaynağı, fiziksel aktivite yapma şekli kişisel antrenör olan katılımcıların ortalamalarının diğer gruplardan yüksek olmasıdır. Sosyal-bireysel fayda alt boyutunda ($F=7.1$, $p<.05$), gruplar arası anlamlı

farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sporda farkındalık alt boyutunda ($F=7.1$, $p<.05$), spor yapma şekli açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Fiziksel aktivite toplam puanı açısından ($F=22.2$, $p<.05$), gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Grupla ve kişisel antrenörle spor yapan katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin "yok" grubuna kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Özellikle, "yok" kategorisinde yer alan katılımcıların en düşük ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların spor farkındalığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki

	Spor Bilgisi Ayırt Etme	Sosyal Bireysel Fayda	Spor Farkındalığı Top.	Fiziksel Aktivite Top.
Spor Bilgisi Ayırt Etme	1			
Sosyal Bireysel Fayda	0.317**	1		
Spor Farkındalığı Top.	0.936	0.627	1	
Fiziksel Aktivite Top.	0.414	0.037	0.355**	1

Tablo 6'da katılımcıların spor farkındalığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Spor bilgisi ayırt etme ile spor farkındalığı toplam puanı arasında oldukça yüksek ve pozitif bir korelasyon bulunmuştur ($r = 0.936$, $p < 0.01$). Bu, spor bilgisi seviyesinin spor farkındalığını artırdığını göstermektedir. Ayrıca, spor farkındalığı toplam puanı ile fiziksel aktivite toplam puanı arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = 0.355$, $p < 0.01$). Sosyal bireysel fayda ile diğer değişkenler arasındaki korelasyonlar nispeten düşük olmakla birlikte, spor bilgisi ayırt etme ($r = 0.317$, $p < 0.01$) ve spor farkındalığı ($r = 0.627$, $p < 0.01$) ile anlamlı ilişkiler göstermiştir. Fiziksel aktivite toplam puanı ile sosyal bireysel fayda arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = 0.037$, $p > 0.05$). Bu durum, fiziksel aktivite düzeyinin, sosyal ve bireysel fayda algısıyla ilişkili olmadığını, ancak spor bilgisi ve farkındalığıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada; spor farkındalığının sedanter bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular, literatürdeki benzer çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerde, erkek katılımcıların spor bilgisi ayırt etme, sosyal bireysel fayda ve fiziksel aktivite puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, genel olarak erkeklerin fiziksel aktivite ve spor bilgi düzeylerinde daha yüksek bir farkındalığa sahip olduklarını gösteren literatürle uyumludur (White ve ark., 2018; Haugland ve Johansson,

2020). Kadın katılımcıların ise genel spor farkındalığı puanları açısından erkeklerle benzer düzeyde olduğu görülmüştür. Bu bulgu, kadın katılımcıların da sporla ilgili farkındalığa sahip olduğunu, ancak spor yapma motivasyonlarının ve fiziksel aktivite katılımlarının farklılaşabileceğini işaret etmektedir (Fredricks ve Eccles, 2008). Fiziksel aktivite yapma durumuna göre yapılan analizler, aktif olarak fiziksel aktivite yapan bireylerin spor farkındalığı, spor bilgisi ve fiziksel aktivite düzeylerinin, fiziksel aktivite yapmayan bireylerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, fiziksel aktivite yapmanın bireylerin spor konusundaki bilgilerini ve farkındalıklarını artırdığını ve bu bireylerin daha sağlıklı yaşam tarzları benimsediğini destekleyen çalışmalarla uyumludur (Bauman ve Craig, 2005; Tremblay ve ark., 2011).

Elde edilen bulgular ışığında, fiziksel aktivite yapma şeklinin, bireylerin sporda bilgiyi ayırt etme, sosyal ve bireysel fayda algısı, sporda farkındalık düzeyi ve genel fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu; özellikle kişisel antrenör eşliğinde veya grupla egzersiz yapan bireylerin, fiziksel aktiviteye katılım ve spor farkındalığı açısından, bireysel olarak spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek düzeylere sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, bu bulgu, sporun psikolojik ve fiziksel faydalarının farkında olmanın, bireyleri spora daha fazla katılmaya teşvik edebileceğini ortaya koymaktadır. Fiziksel aktivite yapma şekline göre yapılan analizler de anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bireysel ve grupla spor yapan katılımcılar, fiziksel aktivite yapmayan katılımcılara kıyasla daha yüksek spor farkındalığı ve spor bilgisi düzeylerine sahiptir. Bu durum, bireysel ve grupla spor yapmanın kişisel farkındalığı artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Bireysel spor, kişisel gelişimi ve öz farkındalığı artırırken (Ryan ve Deci, 2000), grupla yapılan sporlar ise sosyal etkileşimi güçlendirerek sosyal farkındalığın artmasına katkıda bulunabilir (Cohen ve Wills, 1985). Bununla birlikte, sosyal/bireysel fayda açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, fiziksel aktivite yapma şeklinin sosyal ve bireysel fayda algısı üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir; fiziksel aktivite yapmanın faydaları kişisel bir deneyim olarak algılanabilir ve fiziksel aktivite yapma şekli bu algıyı doğrudan etkileyebilir (Eime ve ark., 2013). Katılımcıların spor farkındalığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkilere bakıldığında, spor bilgisi ayırt etme ile spor farkındalığı arasında oldukça yüksek bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, spor hakkında bilgi sahibi olmanın spor farkındalığını artırmada kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Weinberg ve Gould, 2019). Benzer şekilde, spor farkındalığı ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki pozitif ilişki, sporla ilgili bilgi ve farkındalığın, bireyleri daha fazla fiziksel

aktiviteye yönlendirdiğini göstermektedir. Ancak, fiziksel aktivite ile sosyal/bireysel fayda arasındaki düşük korelasyon, fiziksel aktivitenin sosyal fayda algısıyla ilişkili olmadığını göstermektedir. Bu durum, bireylerin fiziksel aktiviteye katılmalarının daha çok kişisel ve içsel motivasyonlarla ilişkili olabileceğini göstermektedir (Deci ve Ryan, 1985).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Elde edilen bulgular cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerde, erkek katılımcıların spor bilgisi ayırt etme, sosyal bireysel fayda ve fiziksel aktivite puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite yapma durumuna göre yapılan analizler, aktif olarak fiziksel aktivite yapan bireylerin spor farkındalığı, spor bilgisi ve fiziksel aktivite düzeylerinin, fiziksel aktivite yapmayan bireylerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca elde edilen bulgular ışığında, fiziksel aktivite yapma şeklinin, bireylerin sporda bilgiyi ayırt etme, sosyal ve bireysel fayda algısı, sporda farkındalık düzeyi ve genel fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu; özellikle kişisel antrenör eşliğinde veya grupla egzersiz yapan bireylerin, fiziksel aktiviteye katılım ve spor farkındalığı açısından, bireysel olarak spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek düzeylere sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca spor farkındalığı toplam puanı ile fiziksel aktivite toplam puanı arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Sonuç olarak sporun bireylerin genel farkındalığını, fiziksel aktivite düzeyini ve sporla ilgili bilgi düzeyini artırmada önemli bir araç olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmanın sonuçları doğrultusunda bireyleri daha fazla spor yapmaya teşvik etmek ve sporun faydalarını toplumun geneline yaymak amacıyla daha fazla kampanya ve eğitim çalışmalarının yapılması, spor farkındalığını artırmaya yönelik, özellikle genç yaş gruplarına odaklanan okul temelli eğitim programlarının oluşturulması, üniversiteler ve araştırma kuruluşları tarafından spor farkındalığı ile fiziksel aktivite ilişkisini farklı yaş, cinsiyet ve kültürel gruplar üzerinde derinlemesine inceleyen daha fazla uzunlamasına araştırma yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Bauman, A. E., & Craig, C. L. (2005). The place of physical activity in the WHO Global Strategy on Diet and Physical Activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2, 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-2-10>
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143–1211. <https://doi.org/10.1002/cphy.c110025>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- 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 and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer.
- 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 adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 135. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104–111. <https://doi.org/10.4088/PCC.v06n0301>
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2008). Participation in extracurricular activities in the middle school years: Are there developmental benefits for African American and European American youth? *Journal of Youth and Adolescence*, 37(9), 1029–1043. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9309-4>

- Heradstveit, O., Haugland, S., Hysing, M., Stormark, K. M., Sivertsen, B., & B  , T. (2020). Physical inactivity, non-participation in sports and socioeconomic status: A large population-based study among Norwegian adolescents. *BMC Public Health*, 20, 1010. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09141-2>
- Keating, X. D., Guan, J., Pinero, J. C., & Bridges, D. M. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health*, 54(2), 116–125. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.116-126>
- Kılın , H., Bayrakdar, A.,  elik, B., Mollao ulları, H., & Gencer, Y. G. (2016). Physical activity level and quality of life of university students /  niversite   rencilerinde fiziksel aktivite d zeyi ve ya am kalitesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3794–3806.
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294–305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(S3), 1–72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., ... & Hallal, P. C. (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The Lancet*, 388(10051), 1325–1336. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30581-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30581-5)
- Tremblay, M. S., Warburton, D. E. R., Janssen, I., Paterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., ... & Duggan, M. (2011). New Canadian physical activity guidelines. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(1), 36–46. <https://doi.org/10.1139/H11-009>

- Uyar, Y., & Sunay, H. (2020). Spor farkındalığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 46–58. <https://doi.org/10.33689/spormetre.672441>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2018). Domain-specific physical activity and mental health: A meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(5), 653–666. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.12.008>
- World Health Organization. (2020). Physical Activity. WHO. Retrieved from <https://www.who.int>
- Yağar, F., & Dökme, S. (2018). Niteliksel araştırmaların planlanması: Araştırma soruları, örneklem seçimi, geçerlik ve güvenirlik. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1–9.

