

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ALANINDA ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE MEKÂN SEÇİMİNİ VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMINI ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ*

ENES İŞIKGÖZ¹, MELİKE ESENTAŞ², H. MURAT ŞAHİN¹

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin, fiziksel aktivite amaçlı mekânlara katılımlarını engelleyen ve bu mekânları tercih etmelerini etkileyen faktörleri incelemektir. **Yöntem:** Araştırmanın çalışma grubunu; 2016-2017 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Spor Bilimleri Fakülteleri ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği, Antrenörlük ve Rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören 196 erkek ve 108 kız olmak üzere toplam 304 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Gümüş ve ark. (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme (FAMDÖ)” ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t-Testi, tek yönlü varyans (ANOVA) ve korelasyon analizinden yararlanılmıştır. **Bulgular:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Fiziksel Aktivite Mekânı Seçimlerini Etkileyen (FAME)” faktörler alt boyutundan almış oldukları puanlarının ortalaması 1,47±0,35, “Fiziksel Aktiviteye Katılımlarını Engelleyen (FAKE)” faktörler alt boyutundan almış oldukları puanlarının ortalaması 1,81±0,58, olarak gerçekleşmiştir. Öğrencilerin FAME ile FAKE puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir korelasyon gözlenmiştir ($r = 0,457$; $p < 0,01$, $r^2 = 0,21$). **Sonuç:** Araştırma sonucunda öğrenciler, fiziksel aktivite mekân seçimlerini “çok önemli”, fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen unsurları ise “önemli” görmüşlerdir. Öğrencilerin fiziksel aktivite mekân seçimi ölçek puanları ile fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen unsurlara ilişkin ölçek puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi, Spor, Fiziksel Aktivite, Fiziksel Aktivite Mekânı

ANALYSIS ON THE FACTORS AFFECTING THE VENUE SELECTION AND PARTICIPATION OF STUDENTS STUDYING IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR PHYSICAL ACTIVITY

ABSTRACT

Aim: The purpose of this study is to examine the factors that prevent the participation of physical education and sports students in physical activity areas and affect their preference for these places. **Method:** The research group of the study consists of a total of 304 students, including 196 male and 108 female students attending Physical Education and Sports Teaching, Sports Management, Coaching and Recreation departments of Physical Education and Sports Schools and Faculties for the spring semester of 2016-2017 academic year. Research data were collected with the “Physical Activity Venue Evaluation (PAVES)” scale adapted into Turkish by Gümüş et al. (2015). Descriptive statistics, t-Test for independent groups, one way variance (ANOVA) and correlation analysis were used in data analysis. **Findings:** The average scores of the participant students obtained from the sub-dimension of the factors “Affecting Venue Selection for Physical Activity (FAME)” are 1.47±0.35 while the average scores coming from the sub-dimension of the factors “Preventing the Participation in Physical Activity (FAKE)” are 1.81±0.58. A positive and moderate correlation has been observed between the FAME and FAKE scores of the students ($r = 0.457$; $p < 0.01$, $r^2 = 0.21$). **Conclusion:** Following the research, students considered their choices for physical activity as “very important” and the factors preventing their participation in

¹Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

²Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

*Bu araştırma 15-18 Kasım 2017 tarihinde Antalya’da düzenlenen 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi’nde sözel bildiri olarak sunuldu

physical activity as “important”. A positive and moderate relation was observed between the scale scores of students for physical activity venue selection and the scale scores regarding the factors preventing their participation in physical activity.

Key Words: *Physical Education, Sport, Physical Activity, Physical Activity Venue*

GİRİŞ

Günümüzde sağlık hizmetlerinin giderek artan maliyeti nedeniyle koruyucu sağlık hizmetleri alanında çalışmalara daha da önem verilmeye başlanmıştır. Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında erken tanı ve tedavi önlemleri, aşılama, dengeli beslenme, rehabilitasyon, fiziksel aktiviteler vb. bir dizi faaliyetler önerilmekte ve bunların bir kısmı kamusal hizmet olarak yerine getirilmektedir. Koruyucu sağlık açısından fiziksel aktivitenin yeri ve önemi kuşkusuz büyüktür. Çünkü fiziksel aktivitenin sağlık ve zindelik için sağladığı yararlar giderek daha iyi anlaşılmaya başlanmış, düzenli fiziksel aktivitenin sağlıklı kilonun sürdürülmesi, dayanıklılık, güç ve esnekliğin artmasındaki rolünün yanı sıra kronik hastalıklara yakalanma riskini azalttığı açıkça bilinmektedir (beslenme.gov.tr).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) fiziksel aktiviteyi iskelet kası tarafından üretilen; çalışırken, oyun oynarken, ev işlerini yaparken, seyahat ederken ve eğlence amaçlı çalışmalarda yer alan faaliyetler de dahil olmak üzere enerji harcamasını gerektiren herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlamaktadır (WHO, 2017). Fiziksel aktivite kas dayanıklılığı, kas gücü, kardiyovasküler dayanıklılık, vücut kompozisyonu ve esneklik, çeviklik, denge, koordinasyon, hız, güç ve reaksiyon süresi gibi hem sağlık hem de beceri ile ilgili bileşenleri içermektedir (Caspersen ve ark., 1985). Nitekim insan fiziksel aktivite için tasarlanmış olup, hareket yoluyla sağlığı olumlu yönde etkilenmektedir. Fakat günümüzde birçok kişi fiziksel olarak yeterince aktif olmayan yaşam tarzını benimsemiş olduğu görülmektedir (Alricsson, 2013).

Günümüzde teknoloji ve kentleşmenin insanlar üzerinde meydana getirdiği gerilimi önlemek ve stresi azaltmak için boş zamanların fiziksel aktivitelerle değerlendirilmesi önemlidir (Tekin ve ark., 2004). Hızla gelişen kentlerle birlikte insanın doğadan uzaklaşması, kentsel yaşam stresi ve gelişen teknolojinin yaşamı kolaylaştırarak git gide daha hareketsiz bir hale getirmesi, insanları fiziksel aktivite veya eğlence amaçlı rekreasyon alanlarına yönlendirmiştir (Gümüş ve ark., 2017). Çünkü aktif yaşam, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını geliştirirken aynı zamanda sosyal bağlılık ve toplumun refahına da katkı sağlamaktadır. Yapılan araştırmalara düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin, aerobik kapasite, kas kuvveti, vücut dengesi, koordinasyon ve metabolik fonksiyonu geliştirdiği, kemik dansitesini, kan yağı ve insülin seviyelerinde ve bağışıklık sisteminde olumlu gelişme sağladığı görülmüştür (Task Force on Community Preventive Services, 2002)

Fiziksel aktivite sadece spor aktiviteleri ve planlı eğlencelerle sınırlı değildir. Fiziksel aktivite olanakları, insanların yaşadıkları ve çalıştıkları yerlerde, mahallelerde, eğitim ve sağlık kuruluşlarında, kısacası her yerdedir (Edwards ve Tsouros, 2006). Fiziksel aktiviteler arasında, yürüyüş veya bisiklete binme, dans, geleneksel oyun ve eğlenceler, bahçecilik ve ev işleri ile birlikte spor veya bilinçli egzersizler bulunmaktadır. Spor genellikle bir tür rekabet içermektedir, egzersiz genellikle sağlığın geliştirilmesi için yapılmaktadır (WHO Regional Office for Europe, 2006). Modern fiziksel aktivite araştırmaları, 1950'lerde Morris ve arkadaşlarının otobüs şoförleri ve kondüktörler üzerinde ilk kez yapmış oldukları araştırmayla başlamış (Morris ve ark., 1953) ve halen uluslararası düzeyde gerek hükümetler nezdinde ve gerekse çeşitli organizasyonlar tarafından araştırmalara konu olmaktadır. Günümüzde de bireylerin fiziksel aktivitelerle aktif olarak katılması için ulusal ve yerel düzeyde önlemler alınmakta, faaliyetler gerçekleştirilmektedir. Özellikle bireylerin yoğun iş temposu arasında boş zamanlarını fiziksel aktivitelerle değerlendirilebileceği mekânlar oluşturulmaktadır. Bu mekânlar işverenlerce iş yerlerinde kurulan mekânlar olduğu gibi, özel teşebbüslerin ve yerel yönetimlerin kentsel alanlarda oluşturduğu, park bahçeler, fitness merkezleri, oyun sahaları, yürüyüş ve bisiklet yolları vb. rekreatif etkinliklere yönelik mekânlardır. Nitekim kamusal bir hizmet olarak fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi çabaları, gündelik yaşamın farklı alanlarında tüm vatandaşların ihtiyaçları ile ilgilenmek geniş bir kapsamda eşitliğin sağlanması için de bir önkoşuldur (Edwards ve Tsouros, 2006).

Bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörleri; demografik ve biyolojik, psikolojik, bilişsel ve emosyonel, davranışsal nitelikler ve beceriler, sosyal, kültürel ve fiziki çevre olarak sıralayabiliriz (Sallis ve Owen, 1998). Çünkü bireyler, yaşadıkları doğal ve sosyal çevre, cinsiyet, yaş, yeterlilik ve motivasyon gibi kişisel faktörlerden etkilenebilmektedir. Sokak planı, arazi kullanımı, eğlence tesislerinin ve parkların konumu, ulaşım sistemi, yol güvenliği, suç ve benzeri tehlikeler gibi unsurlar bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını etkilemektedir. Nitekim insanlar parklar, yeşil alanlar, rekreasyon alanları gibi kilit öneme sahip mekanlara kolayca ulaşabildikleri ve yararlandıkları zaman daha aktif olmaktadır (Edwards ve Tsouros, 2006). Rutin fiziksel aktivitelerin yerel ortamlarda daha çok şekillendiğine ilişkin uzmanlar arasında fikir birliği bulunmaktadır. Sokak, park ve caddelerin tasarımı geliştirilerek fiziksel aktiviteyi kolaylaştırmalı, özellikle parkların, yürüyüş ve düzenli egzersizler için daha çekici hale getirilmesi gerekmektedir (Cohen ve ark., 2006). Zaten kentsel mekânlardaki boş vakit değerlendirme faaliyetlerinin yeterli, çeşitli, kaliteli, adil ve erişilebilir bir biçimde sunulması kent biliminin de temel hedeflerinden biridir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Bu kapsamda fiziksel aktivite mekânlarının taşıdığı nitelikler önem taşımaktadır. Yapılan araştırmalarda; fiziksel çevre etmenleri, spor tesislerine erişim, hizmetlerden yararlanma, mevsim ve hava koşulları, fiziksel aktivite yapılan ortamın fiziksel durumu, yürüme, bisiklete binme gibi aktiviteler için uygun alanlar bulunması, bu alanların tasarımı ve bu alanlara ulaşılabilirlik gibi unsurların fiziksel aktiviteyi etkilediği görülmüştür (King ve ark., 2000; Kiper, 1999; Barbour, 1999). Bireylerin bu mekânları seçerken onları yönlendiren ve engelleyen unsurların bilinmesi gerek koruyucu halk sağlığı açısından ve gerekse bu mekânların oluşmasında yetkili olan makamların geleceğe dönük planlama ve düzenlemeler yapmalarına katkı sağlayacaktır. Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin, fiziksel aktivite amaçlı mekanlara (park ve rekreasyon alanları gibi) katılımlarını engelleyen ve bu mekânları tercih etmelerini etkileyen unsurları incelemektir.

MATERYAL VE METOT

Araştırma, tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın çalışma grubunu; 2016-2017 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Spor Bilimleri Fakülteleri ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği, Antrenörlük ve Rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören 196 erkek ve 108 kız olmak üzere toplam 304 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın veri toplama işlemi elektronik ortamda Google Documents hizmeti kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcı sayısını artırmak için veri toplama linki WEB sayfalarında ve çeşitli sosyal medya platformlarında (facebook, twitter vb.) paylaşılmıştır.

Araştırmanın verileri Stanis ve ark. (2009) tarafından geliştirilen, Gümüş ve ark. (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan ve kişilerin gittikleri mekânı fiziksel aktivite mekânı olarak seçmelerinde etken olan nedenleri sorgulayan iki faktörlü “Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme (FAMDÖ)” ölçeği ile toplanmıştır. Türkçeye uyarlanan iki faktörlü ölçek toplam 26 maddeden oluşmaktadır. “Fiziksel Aktivite Mekânı Seçimi (FAMS)” alt boyutu, park ve rekreasyon alanlarına fiziksel aktivite amaçlı gelen insanların, geldikleri mekânı fiziksel aktivite mekânı olarak seçmeye iten unsurları içeren 11 madde, “Fiziksel Aktiviteye Katılımı Engelleyen Unsurlar (FAKE)” alt boyutu ise kişilerin park ve rekreasyon alanlarına fiziksel aktivite için sıklıkla katılımlarını engelleyen unsurları içeren 15 madde bulunmaktadır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları birinci alt boyut (FAMS) için .82, ikinci alt boyut için .91, her iki alt boyut için toplam .85 olarak bulunmuştur (Gümüş ve ark., 2015). Mevcut çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, birinci alt boyut için Cronbach Alfa değeri .72; ikinci alt boyut için .86 ve toplamda ise .87 olarak bulunmuştur.

Ölçek 5'li Likert türünde olup, 1-5 arasında derecelendirilmiştir (1:Çok Önemli, 2:Önemli, 3:Fark etmez, 4:Önemsiz, 5:Çok Önemsiz). Ölçeğin aralık genişliğinin, “dizi genişliği/yapılacak grup sayısı” (Tekin, 1996) formülü ile hesaplanması göz önünde tutularak, araştırma bulgularının değerlendirilmesinde esas alınan aritmetik ortalama aralıkları; “1,00-1,80=Çok Önemli”, “1,81-2,60=Önemli”, “2,61-3,40=Fark Etmez”, “3,41- 4,20=Önemsiz” ve “4,21-5,00=Çok Önemli” şeklindedir. Ölçekteki puanlar, 1,00 ile 5,00 arasında olduğundan, puanlar 5,00'e yaklaştıkça öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım sıklığı ile fiziksel aktivite mekânı seçimini etkileyen unsurların önemsiz, 1,00'e yaklaştıkça ise önemli olduğu kabul edilmiştir.

Verilerin analizinde istatistiksel yöntem olarak betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t-Testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA)' dan yararlanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin fiziksel aktivite mekânı seçme tercihleri ile fiziksel aktiviteye katılmalarını engelleyen unsurlar arasındaki ilişkinin düzeyini belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Veriler $p<0,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır yorumlanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1.Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	n	%
Erkek	196	64,5
Kız	108	35,5
Yaş		
15-20 Arası	224	73,7
21-25 Arası	80	26,3
Bölüm		
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	60	19,7
Spor Yöneticiliği	173	56,9
Antrenörlük	50	16,4
Rekreasyon	21	6,9
Sınıf		
1.Sınıf	89	29,3
2.Sınıf	42	13,8
3.Sınıf	136	44,7
4.Sınıf	37	12,2

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin; 196' sı (% 64,5) erkek, 108'i (% 35,5) kız öğrencidir. Öğrencilerin 224'ü (% 73,7) 15-20 arası, 80'i (% 26,3) 21-25 arası yaşa sahiptir. Öğrencilerin 60'ı (% 19,7) Beden eğitimi ve Spor Öğretmenliği, 173'ü (% 56,9) Spor

Yöneticiliği, 50'si (% 16,4) Antrenörlük ve 21' i (% 6,9) Rekreasyon bölümlerinde öğrenim görmektedirler. Yine öğrencilerin 89'u (% 29,3) birinci sınıf, 42'si (% 13,8) ikinci sınıf, 136'sı (% 44,7) üçüncü sınıf, 37'si (% 12,2) si dördüncü sınıf öğrencisidir.

Tablo 2. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutlarından Almış Oldukları Puanların Betimsel İstatistik Sonuçları

Boyut	N	\bar{X}	S.S.	Min.	Max.
FAMS	304	1,47	0,35	1,00	2,73
FAKE	304	1,81	0,58	1,00	4,67
Toplam	304	1,64	0,40	1,00	3,19

Tablo 2 incelendiğinde, öğrencilerin fiziksel aktivite mekânı değerlendirme ölçeğinin Fiziksel Aktivite Mekânı Seçimi (FAMS)” alt boyutundan almış oldukları puanlarının ortalaması $1,47 \pm 0,35$, “Fiziksel Aktiviteye Katılımlarını Engelleyen (FAKE)” unsurlar alt boyutundan almış oldukları puanlarının ortalaması ise $1,81 \pm 0,58$, “olarak gerçekleşmiştir. Aritmetik ortalamalar dikkate alındığında öğrencilerin fiziksel aktivite mekânı seçimlerini “çok önemli”, fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen unsurları ise “önemli” gördükleri görülmüştür. Toplamda ise öğrencilerin park ve rekreasyon amaçlı fiziksel aktivite mekanlarını seçme ve bu aktivitelere katılmalarını engelleyen unsurları “çok önemli” görmektedirler.

Tablo 3. Öğrencilerin FAMDÖ Alt Boyutlarına İlişkin Görüşlerinin Cinsiyet ve Yaş Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Boyut	Grup	N	\bar{X}	S.S.	sd	t	p
FAMS	Erkek	196	1,48	0,36	302	0,515	0,60
	Kız	108	1,46	0,35			
FAKE	Erkek	196	1,89	0,62	302	3,067	0,00*
	Kız	108	1,69	0,48			
FAMS	15-20 Arası	224	1,47	0,36	302	0,157	0,87
	21-25 Arası	80	1,47	0,34			
FAKE	15-20 Arası	224	1,83	0,61	302	0,632	0,52
	21-25 Arası	80	1,79	0,48			

*p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde, fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına giden öğrencilerin, cinsiyet ve yaş durumu değişkenlerine göre fiziksel aktivite mekan seçimi ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p > 0,05$). Öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen unsurlara ilişkin ölçek puanlarında ise

yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmazken, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [$t_{(302)}=3,067$; $p<0,05$]. Kız öğrencilerin ölçek puanı ortalamaları ($1,69\pm0,48$), erkek öğrencilerin ölçek puanı ortalamalarından ($1,89\pm0,62$) daha düşüktür. Bu sonuca göre kız öğrencilerin fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına katılmalarını engelleyen unsurları daha önemli gördükleri söylenebilir.

Tablo 4. Öğrencilerin FAMDÖ Alt Boyutlarına İlişkin Görüşlerinin Öğrenim Gördükleri Bölüm Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Değişken	Boyut	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Bölüm	FAMS	Gruplar arası	0,110	3	0,037	0,287	0,84
		Grup içi	38,466	300	0,128		
		Toplam	38,576	303			
	FAKE	Gruplar arası	0,098	3	0,033	0,096	0,96
		Grup içi	102,223	300	0,341		
		Toplam	102,322	303			
Sınıf	FAMS	Gruplar arası	0,372	3	0,124	0,975	0,41
		Grup içi	38,204	300	0,127		
		Toplam	38,576	303			
	FAKE	Gruplar arası	0,301	3	0,100	0,295	0,83
		Grup içi	102,021	300	0,340		
		Toplam	102,322	303			

Tablo 4'e göre fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen öğrencilerin, mekân seçimi ölçek puanları ile fiziksel aktivitelere katılmalarını engelleyen unsurlara ilişkin ölçek puanlarında, öğrenim gördükleri bölüm ve sınıf değişkenleri açısından tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 5. FAMS ve FAKE Arasındaki Korelasyon Katsayıları

		FAKE
FAMS	R	0,451
	P	0,00

Tablo 5'e göre öğrencilerin fiziksel aktivite mekân seçimi ölçek puanları ile fiziksel aktiviteye katılmalarını engelleyen unsurlara ilişkin ölçek puanları arasında; pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki gözlenmiştir ($r=0,451$; $p < 0,01$, $r^2 =0,20$). Bir başka ifade ile öğrencilerin fiziksel aktivite mekân seçimlerinin % 20'sini ($r^2 =0,20$), bu mekânlara katılmalarını engelleyen

unsurlar ile açıklanabilir. İki değişken arasındaki değişimin % 80' i başka nedenlerden kaynaklanmaktadır.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite mekân seçimleri, fiziksel aktiviteye katılmalarını engelleyen unsurların demografik değişkenlerine göre incelendiği bu çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır;

Öğrenciler; fiziksel aktivite mekân seçimlerini “çok önemli”, fiziksel aktiviteye katılmalarını engelleyen unsurları ise “önemli” görmüşlerdir. Yine öğrencilerin fiziksel aktivite mekân seçimi ölçek puanları ile fiziksel aktiviteye katılmalarını engelleyen unsurlara ilişkin ölçek puanları arasında; pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki gözlenmiştir. Öğrencilerin, cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri bölüm ve sınıf değişkenlerine göre fiziksel aktivite mekân seçimlerine ilişkin görüşleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılmalarını engelleyen unsurlara ilişkin ise görüşleri yaş, öğrenim gördükleri bölüm ve sınıf değişkenine göre anlamlı olarak değişmezken, cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak değişmektedir. Kız öğrencilerin fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon mekanlarına katılmalarını engelleyen unsurları daha önemli görmüşlerdir.

Alan yazın incelendiğinde, araştırma bulgularımızı destekleyen bulgular olduğu gibi desteklemeyen bulguların da olduğu görülmektedir. Farklı bulguların elde edilmesi, araştırmaların yürütüldüğü örneklem gruplarının statülerinin ve yaşlarının farklı gruplardan seçilmiş olmasının neden olduğu düşünülmektedir. Gümüş ve ark. (2017)' nin “Fiziksel Aktivite İçin Park ve Rekreasyon Alanlarına Gelen Kullanıcıların Mekân Seçimini ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörleri” inceledikleri çalışmalarında, katılımcıların fiziksel aktivite mekân seçimlerinin cinsiyet, medeni durum ve yaş değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini, fiziksel aktivitelere katılmalarını engelleyen unsurlara ilişkin ise medeni durum ve yaş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılığın olmadığını, sadece cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğunu, kadınların fiziksel aktiviteye katılmalarını kısıtlayan nedenlerin erkeklere göre daha fazla olduğunu ifade etmişlerdir. Aydın ve Solmaz (2016) ise çalışmalarında, spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin yaş düzeylerine göre fiziksel aktivite düzeylerindeki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını, Arabacı ve Çankaya (2007) ise fiziksel aktivite ile yaş arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir. Bu bulguların çoğunluğu araştırma bulgularımızı büyük ölçüde destekler niteliktedir.

Yine Gümüş (2012) tez çalışmasında, bireylerin fiziksel aktivite mekânı seçmelerinde etkili olan unsurlara ilişkin cinsiyet, medeni durum ve yaş değişkenlerinin anlamlı bir farklılık göstermediğini, fiziksel aktiviteye katılmama nedenlerinin ise sadece cinsiyet değişkenine göre kadınlar lehine anlamlı olarak farklılaştığını rapor etmiştir. Aydın ve Solmaz (2016) ise çalışmalarında, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeylerinde farklılıklar gözlenmiş olsa da bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını görmüşlerdir. Koca (2008), fiziksel aktivite ve spor repertuarları daha geniş olan merkezlerin sundukları fiziksel aktivite çeşitlerinin fazlalığının kadınların fiziksel aktivite tercihlerini etkilediğini belirtmiştir. Bu bulgu araştırmamızdan elde edilen kız öğrencilerin fiziksel aktivite mekânlarını seçmede daha seçici davrandıklarına ilişkin bulgumuzla paralellik göstermektedir.

Fiziksel aktivitelere katılma düzeyinin cinsiyet değişkenine göre erkekler lehine anlamlı olarak farklılaştığına ilişkin çalışmalar olduğu gibi kadınlar lehine farklılaştığına ilişkin çalışmalar da mevcuttur. Karaca (2008), kadınların orta şiddette aktiviteleri, erkeklerin ise şiddetli aktiviteleri daha büyük oranda tercih ettiklerini, Vassigh (2012), erkeklerde düzenli egzersiz yapma durumunun kızlara göre daha yaygın olduğunu, Kalkavan ve ark. (2016) ise kadınların fiziksel olarak aktif olma zamanlarının erkeklere oranla daha fazla olduğunu belirtmektedirler. Ancak bir çok araştırma sonucunda, erkeklerin fiziksel aktivite düzeyleri kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur (Kara, 2006; Şanlı ve Güzel, 2009; Erdoğan ve ark., 2011; Ölçücü ve ark., 2015; Kızar ve ark., 2016).

Araştırmamızın bir diğer bulgusu olan öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılma sıklıklarında ve fiziksel aktivite mekânı seçme nedenlerinde öğrenim gördükleri bölüm ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı bir değişimin olmamasıdır. Spor bilimlerinin çeşitli bölümlerinde (öğretmenlik, yöneticilik, rekreasyon, antrenörlük) öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivitelere dayalı uygulamalı dersleri görmesi, özel yetenek sınavları ile bu bölümlere yerleşmelerinin öğrenim gördükleri bölüm ve sınıf değişkenlerine göre görüşlerinin değişmemesinde etken olduğu düşünülmektedir. Nitekim Aydın ve Solmaz (2016) çalışmalarında, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde bölüm ve sınıf açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir.

Fiziksel aktivite, her yaşta sağlığa yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite özellikle çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmelerinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin ise çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında, hastalıkların tedavisinde, bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2008). Bu açıdan bireylerin düzenli olarak

fiziksel aktivitelere katılmalarını teşvik edecek mekânların oluşturulması önem taşımaktadır. Kentlerde fiziksel aktivitelere yönelik oluşturulan mekanlara (park, bahçe vb.) erişim, aynı zamanda halk sağlığına ilişkin bilgilendirme için bir üs merkezi olarak hizmet etmesini sağlamaktadır (Zhang ve ark., 2011). Fiziksel aktivite için oluşturulan park ve rekreasyon alanlarının; ulaşım kolaylığına, ve yeşil alana sahip olması, ışıklandırılmasının yeterli olması, tuvalet ve çeşmelerin bulunması, alanların bakımlı olması, güvenlik önlemlerinin alınması, bu alanlarda çeşitli fiziksel aktivitelerin yapılabileceği yer ve ekipmanların sağlanması, özellikle bayan katılımcılara yönelik özel düzenlemelerin yapılması hususlarında, hizmet sağlayıcılarının gerekli çalışmaları yapması ve önlemleri alması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Alricsson, M. (2013). Physical Activity-Why And How? *J Biosafety Health Education*, 1(4), doi:10.4172/2332-0893.1000e111.
- Aydın, G. ve Solmaz, D.Y. (2016). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri, *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 34-46.
- Beslenme.gov.tr/index.php?page=117, Erişim Tarihi: 05.07.2017
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. ve Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100, 126-131.
- Cohen, D., Sehgal, A., Williamson, S., Sturm, R., McKenzie, T. L., Lara, R., ve Lurie, N. (2006). Park Use and Physical Activity in a Sample of Public Parks in the City of Los Angeles, Santa Monica, CA: RAND Corporation.
- Edwards, P. ve Tsouros, A. (2006). Kentsel Çevrede Fiziksel Aktivite ve Aktif Yaşamın Desteklenmesi: Yerel Yönetimlerin Rolü, Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi Yayınları.
- Erdoğan, M., Certel, Z. ve Güvenç, A. (2011). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi: Obezite ve Diğer Özelliklere Göre İncelenmesi (Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Örneği), *Spor Hekimliği Dergisi*, 46, 97-107.
- Gümüş, H., Özgül, S.A. ve Karakılıç, M. (2015). Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği (FAMDÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 1-8.
- Gümüş, H., Özgül, S.A. ve Karakılıç, M. (2017). Fiziksel Aktivite için Park ve Rekreasyon Alanlarına Gelen Kullanıcıların Mekân Seçimini ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörler, *Spormetre*, 15(1), 31-38.
- Kalkavan, A., Özkara, A.B., Alemdağ, C. Ve Çavdar, S. (2016). Akademisyenlerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeyleri ve Obezite Durumlarının İncelenmesi, *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(1), 329-339.

- Kara, D. (2006). Sporun Toplumda Yaygınlaştırılmasında Sosyo Ekonomik Faktörlerin Araştırılması (Niğde İli Örneği). Yüksek lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde.
- Karaca, A. (2008). Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 54-62.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Kızar, O., Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M. ve Pala, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi, *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 63-74.
- King, A.C., Castro, C., Wilcox, S., Eyler, A.A., Sallis, J.F. ve Brownson, R.C. (2000). Personal and Environmental Factors Associated with Physical Inactivity Among Different Racial-Ethnic Groups of US Middle-Aged and Older-Aged Women, *Health Psychology*, 19, 354-364.
- Koca, C. (2008). Türkiye’de kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarının toplumsal sınıf ve toplumsal cinsiyet ekseninde analizi: Fiziksel aktiviteye katılım kadının toplumsal konumunu güçlendirici bir etkiye sahip olabilir mi? TÜBİTAK destekli proje, proje no:106K345, Ankara.
- Morris, J.N., Heady, J.A., Raffle, P.A., Roberts, C.G., Parks, J.W. et al. (1953). Coronary Heart-Disease and Physical Activity of Work, *Lancet*, 262, 1111-1120.
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A. ve Pektaş, Y. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Depresyon ve Anksiyete İlişkisi, *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), 58-67.
- Sağlık Bakanlığı (2008). Ergenlerde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam, Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Sallis, J.F.ve Owen, N. (1998). *Physical activity and behavioral medicine* (Vol. 3). SAGE publications.
- Stanis SAW, Schneider IE, Chavez DJ, Shinew KJ. (2009). Visitor Constraints to Physical Activity in Park and Recreation Areas: Differences by Race and Ethnicity. *Journal Of Park And Recreation Administration* 27, 78- 95.
- Şanlı, E. ve Güzel, N.A. (2009). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi -Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 23- 32.
- Task Force On Community Preventive Services (2002). Recommendations to Increase Physical Activity on Communities, *American Journal of Preventive Medicine*, 22, 67-72.
- Tekin, A., Ramazanoğlu, F. ve Tekin, G. (2004). *Sporla Sosyal Alanlar Seçme Konular-1*, Bıçaklar Kitabevi, Ankara.
- Vassigh, G. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları ile Sağlıklı Beslenme İndekslerinin Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- WHO (2017). What is physical activity? who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/, [Erişim Tarihi: 05.07.2017](#)
- WHO Regional Office for Europe (2006). Physical activity and health in Europe: Evidence for action, euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/87545/E89490.pdf, [Erişim Tarihi:01.07.2017](#)

Zhang, X., Lu, H. ve Holt, J. B. (2011). Modeling Spatial Accessibility to Parks: a National Study. *International Journal of Health Geographics*, 10(1), 1-14.

