



Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*

1. Birten ERDOĞAN

Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

2. Serkan REVAN

Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Bu araştırma özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bölümlerde eğitim gören üniversite gençliğinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya Selçuk Üniversitesine ait özel yetenekle öğrenci kabul eden Spor Bilimleri Fakültesi (n=258), Güzel Sanatlar Fakültesi (n=210) ve Dilek Sabancı Devlet Konservatuvarında (n=55) öğrenim gören toplam 523 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin fiziksel aktivite düzeyini belirlemek amacıyla Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) kısa formu kullanılmıştır. Fiziksel aktivite düzeylerinin diğer değişkenler ile anlamlı düzeyde ilişkisinin olup olmadığı ki-kare analizi ile incelenmiştir. Analizler SPSS 20.0 yazılımı ile %95 güven düzeyinde yapılmıştır. Katılımcıların %23,3'ünün inaktif, %48,6'sının minimum aktif, %28,1'inin ise çok aktif olduğu tespit edilmiştir. Tüm gruplardaki erkek katılımcıların yüksek şiddette fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Spor Bilimleri Fakültesi ve Dilek Sabancı Devlet Konservatuvarı bölümlerinde okuyan kadınların ise orta şiddette fiziksel aktivite puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak, fiziksel aktivite düzeylerinin bölümlere göre değiştiği ve erkeklerin kadınlara göre daha yüksek fiziksel aktive düzeylerine sahip olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite düzeyi, üniversite öğrencileri.

Determination of Physical Activity Levels of University Students

Abstract

This research was carried out to determine the physical activity levels of the university youth studying in the departments that take students with special talent exam. A total of 523 students from the Faculty of Sport Sciences (n = 258), Faculty of Fine Arts (n = 210) and Dilek Sabancı State Conservatory (n = 55), who accept students with special talent of Selçuk University, participated in the study voluntarily. The International Physical Activity Questionnaire (UFAA) short form was used to determine the physical activity level of the subjects. Chi-square analysis was used to determine whether physical activity levels were significantly related to other variables. The analyzes were performed with SPSS 20.0 software at 95% confidence level. It was found that 23.3% of the participants were inactive, 48.6% were minimum active and 28.1% were very active. Male participants in all groups had higher physical activity and total physical activity scores than female participants. Moderate physical activity scores of the students studying at the Faculty of Sport Sciences and Dilek Sabancı State Conservatory were higher than those of men. As a result, it can be said that physical activity levels vary according to departments and that men have higher levels of physical activation than women.

Key words: Physical activity level, university students

*Bu makale Birten ERDOĞAN'ın Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

GİRİŞ

Fiziksel aktivite, bazal oranın üstünde enerji kullanımını artırarak iskelet kaslarının hareketi ile ortaya çıkan beden hareketi olarak tanımlanmaktadır (Pate ve ark 1995). İskelet kasları ile yapılan ve sonucunda kalori harcanan tüm vücut hareketlerine fiziksel aktivite denir (Robison ve Miller 2004). Sağlık açısından faydalı olabilmesi için aktivitelerin düzenli ve belirli bir şiddette yapılması gerekmektedir. Genel olarak fiziksel aktivitenin şiddeti metabolik eşitlik olarak hesaplanmaktadır. Metabolik eşitlik değeri kısaca MET ile simgelenmektedir. MET değeri, bireyin vücut ağırlığı kilogramı başına dakikada harcanan oksijen veya kilokaloridir. Bir başka ifade ile 1 MET değeri, bireyin vücut ağırlığının kilogramı başına dakikada 3.5 ml oksijen tüketimidir. Ayrıca 1 MET değeri saatte kilogram başına yaklaşık 1 kcal miktarı olarak belirlenmiştir. Örneğin, nefes alıp verirken çok az miktarda ama yine de hissedilecek miktarda artışa neden olan aktiviteler orta şiddette (3-6 MET), bireyi soluk soluğa bırakan ve halsiz düşüren aktiviteler de (≥ 6 MET) yüksek şiddette fiziksel aktivite grubuna girer (USDHHS 2000, Powers 2014, Şahin 2002).

Spor ve fiziki etkinlikler hayatımızı pek çok yönden pozitif doğrultuda etkileyen faktörlerdir. Planlı ve programlı uygulanan fiziksel aktivite faaliyetleri gerek çocuk olsun gerek genç olsun tüm bireylerin sosyalleşmesine, daha sağlıklı olmasına zararlı alışkanlıklara yaklaşmamalarına, kronik hastalıklarının ortaya çıkmasının minimum düzeye indirgenmesine, tedavi sürecine olumlu katkı sağlanmasına ve sağlıklı bir yaşlılık süreci geçirilmesine ciddi anlamda katkı sağlamaktadır (Menteş ve ark 2011). Toplumsal yaşam içerisinde sıklıkla karşılaşılan boş zaman faaliyetleri, her kesimden ve her yaştan insanın ilgisini çekmekle birlikte, yoğun olarak gençler üzerinde etkisini göstermektedir (Balcı 2003). Üniversite öğrenimi, yıllar boyu devam edecek davranış biçimlerinin olduğu en önemli süreçtir. Bu süreçte elde edilecek her pozitif davranış bireyi mutluluğa taşımada bir adım daha ileriye götürecektir. (Mutlu 2008). Bu alanda üniversite gençliğinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi oldukça önem arz etmektedir. Bu çalışmada özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bölümlerde eğitim gören üniversite gençliğinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Selçuk Üniversitesine ait özel yetenekle öğrenci kabul eden Spor Bilimleri Fakültesi (SBF), Güzel Sanatlar Fakültesi (GSF) ve Dilek Sabancı Devlet Konservatuvarında (DSDK) öğrenim gören öğrenciler kapsamaktadır. Örneklemimiz 523 kişiden oluşmaktadır. Örneklemin 258 kişilik kısmını SBF öğrencileri, 210 kişilik kısmını GSF öğrencileri ve 55 kişilik kısmını DSDK öğrencileri oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Deneklerin fiziksel aktivite düzeylerini tespit etmek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) kısa formu kullanılmıştır. Günlük yaşam sırasında bireyin yaptığı fiziksel aktivite tiplerini bulmak amacıyla geliştirilmiş bu anket, son bir hafta boyunca fiziksel olarak sarf edilen zamanla ilgili olarak harcanan zamanla ilgili olarak soruları kapsamaktadır. Bireyin yaşam alanı içerisinde herhangi bir yerden başka bir yere ulaşımı sırasında boş zamanlarında yaptığı spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri hangi sıklıkta yaptığını sorgulamaktadır. Bu anket için, Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Öztürk (2005) tarafından üniversite öğrencilerine yapılmıştır. Oturma, yürüme, orta şiddette fiziksel aktivite ve yüksek şiddette

fiziksel aktivitede harcanan zaman hakkında bilgi edinilmektedir. Bütün etkinliklerin değerlendirilmesinde her bir etkinliğin tek seferde en az on dakika yapıyor olması ölçüt olarak alınmıştır. Dakika, gün ve MET değeri (istirahat oksijen tüketiminin katları) çarpılarak “MET-dakika/hafta” olarak bir skor elde edilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri, düşük (<600 MET-dk/hafta), orta (600-3000 MET-dk/hafta) ve yüksek (3000 MET-dk/hafta) şeklinde sınıflandırılmaktadır (IPAQ 2005).

İstatistiksel Analiz

Katılımcıların demografik bilgileri ile anket sorularına verdikleri cevapların dağılımı frekans analizi ile incelenmiştir. Fiziksel aktivite anketi ile katılımcıların fiziksel aktivite skorları elde edilmiş ve bu skorlar sınıflandırılmıştır. Sınıflandırılmış olan fiziksel aktivite düzeylerinin diğer değişkenler ile anlamlı düzeyde ilişkisinin olup olmadığı ise ki-kare analizi ile incelenmiştir. Analizler SPSS 20.0 yazılımı ile %95 güven düzeyinde yapılmıştır.

BULGULAR

Üniversite eğitimi alan genç bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmaya 523 kişi katılmıştır. Bu kişilerin 237’si (% 45,3) erkek ve 286’sı (% 54,7) kadındır. Çalışmaya katılan kişilerin cinsiyet, yaş ve bölümlere göre dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş ve bölümlere göre dağılımı.

		n	%
Cinsiyet	Kadın	286	54,7
	Erkek	237	45,3
	Toplam	523	100,0
Yaş	18	63	12,0
	19	91	17,4
	20	95	18,2
	21	106	20,3
	22	69	13,2
	22+	99	18,9
	Toplam	523	100,0
Bölüm	SBF	258	49,3
	GSF	210	40,2
	DSDK	55	10,5
	Toplam	523	100,0

SBF= Spor Bilimleri Fakültesi, GSF= Güzel Sanatlar Fakültesi, DSDK= Dilek Sabancı Devlet Konservatuvarı

Tablo 2: Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri

	n	%
İnaktif	122	23,3
Minimum Aktif	254	48,6
Çok Aktif	147	28,1
Toplam	523	100,0

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde; %23,3'ünün inaktif, %48,6'sının minimum aktif, %28,1'inin ise çok aktif olduğu görülmektedir (Tablo 2).

Tablo 3: Fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet değişkeni ile ilişkisi.

		Fiziksel Aktivite Düzeyi		
		İnaktif	Minimum Aktif	Çok Aktif
Cinsiyet	Kadın	90	135	61
		31,5	47,2	21,3
	Erkek	32	119	86
		13,5	50,2	36,3

Ki kare= 28,493; p= 0,000

Kadınların %31,5'inin inaktif, %47,2'sinin minimum aktif, %21,3'ünün ise çok aktif olduğu görülmektedir. Erkeklerin %13,5'inin inaktif, %50,2'sinin minimum aktif, %36,3'ünün ise çok aktif olduğu görülmektedir. Cinsiyet ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$) (Tablo 3).

Tablo 4: Fiziksel aktivite düzeyinin bölüm değişkeni ile ilişkisi.

		Fiziksel Aktivite Düzeyi		
		İnaktif	Minimum Aktif	Çok Aktif
Bölüm	SBF	36	102	120
		14,0	39,5	46,5
	GSF	73	115	22
		34,8	54,8	10,5
	DSDK	13	37	5
		23,6	67,3	9,1

Ki kare=92,840; p=0,000, SBF= Spor Bilimleri Fakültesi, GSF= Güzel Sanatlar Fakültesi, DSDK= Dilek Sabancı Devlet Konservatuvarı

Bölüm ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki ele alındığında; SBF öğrencilerinin %46,5'inin çok aktif, GSF öğrencilerinin %54,8'inin minimum aktif ve DSDK öğrencilerinin ise %67,3'ünün ise minimum aktif olduğu görülmüştür. Bölüm ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$) (Tablo 4).

Tablo 5: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nden elde edilen fiziksel aktivite düzeyleri

		Kadın	Erkek
		Ortalama± SD	Ortalama± SD
SBF (MET- dk/hafta)	YŞFA	1162,1±1687,3	1595,8±2152,3
	OŞFA	784,1±1109	652,8±1061,7
	Yürüme	1280,3±1313,1	1261,7± 1399,3
	Oturma (dk)	244,7±126,6	297,9±141,7
	Toplam FA	3220,9±2878,6	3510,3±3133,9
GSF (MET- dk/hafta)	YŞFA	94,2±389,2	399,2±755,9
	OŞFA	152,3±402,6	185,4±350
	Yürüme	999,2±1142,9	1199,4±1051,9
	Oturma (dk)	435,3±188,4	393,9±186,3
	Toplam FA	1242,7±1485,9	1784±1272,1
DSDK (MET- dk/hafta)	YŞFA	249,7±572,6	294,5±533,7
	OŞFA	205,5±262	188,2±332,3
	Yürüme	914±1258,8	1191±1009,2
	Oturma (dk)	289,4±141,8	362,5±244,2
	Toplam FA	1369,2±1522,5	1673,7±1053,1
Toplam (MET- dk/hafta)	YŞFA	466,9±1141,5	1205,7±1908
	OŞFA	368,3±767,6	504,4±923,7
	Yürüme	1081,1±1217,7	1236,1±1293,5
	Oturma (dk)	358,5±187,9	329±170,9
	Toplam FA	1916,2±2245	2946,3±2802,2

SBF= Spor Bilimleri Fakültesi, GSF= Güzel Sanatlar Fakültesi, DSDK= Dilek Sabancı Devlet Konservatuvarı
YŞFA: Yüksek şiddette fiziksel aktivite, OŞFA: Orta şiddette fiziksel aktivite, FA: Fiziksel aktivite

Tüm gruplardaki erkek katılımcıların YŞFA ve toplam FA puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. SBF ve DSDK bölümlerinde okuyan kadınların OŞFA puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur (Tablo 5).

TARTIŞMA

Özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bölümlerde öğrenim gören üniversite gençliğinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada katılımcıların %23,3'ünün inaktif, %48,6'sının minimum aktif, %28,1'inin ise çok aktif olduğu tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların yüksek şiddette fiziksel aktivite, orta şiddette fiziksel aktivite, yürüme ve toplam fiziksel aktivite puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği araştırmada Öztürk (2005) katılımcıların % 14,8'inin inaktif, % 67,5'inin minimal aktif, % 17,7'sinin ise çok aktif olduğunu rapor etmiştir. Akova (2016) yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada düşük, orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktivite oranlarını kadın ve erkeklerde sırasıyla (%41,4 ve %29,4), (%46 ve %50,6), (% 12,6 ve %20) olarak tespit etmiştir. Farklı bir araştırmada üniversite öğrencilerinin %40,55' inin pasif, %43,73' ünün düşük aktif, %17,30' unun ise aktif fiziksel aktivite düzeyine

sahip olduğu tespit edilmiştir (Murathan 2013). Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği farklı bir çalışmada personelin %7,6' sının inaktif, %14' ünün minimal aktif ve %78,4' ünün ise çok aktif olduğu belirtilmiştir (Özudoğru 2013). Araştırmamızda katılımcıların %23,3'ünün inaktif, %48,6'sının minimum aktif, %28,1'inin ise çok aktif olduğu görülmektedir Cinsiyet faktörüne göre kadınların %31,5'inin inaktif, %47,2'sinin minimum aktif, %21,3'ünün ise çok aktif, erkeklerin ise %13,5'inin inaktif, %50,2'sinin minimum aktif, %36,3'ünün çok aktif olduğu görülmektedir. Bölüm ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde; SBF öğrencilerinin %46,5'inin çok aktif, GSF öğrencilerinin %54,8'inin minimum aktif ve DSDK öğrencilerinin ise %67,3'ünün ise minimum aktif olduğu tespit edilmiştir. Bölüm ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Yapılan araştırmalar incelendiğinde erkeklerin kadınlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca SBF öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin, araştırmaya katılan diğer bölüm öğrencilerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nden (UFAA) elde edilen fiziksel aktivite düzeylerine göre sağlıklı ilgili bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin şiddetli fiziksel aktivite değeri 326 MET-dk/hafta, orta düzeyde şiddetli fiziksel aktivite değeri 203 MET-dk/hafta, yürüme değeri 1429 MET-dk/hafta ve oturma süresi ise 470 dk olarak tespit edilmiştir (Savcı ve ark 2006). Spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan farklı bir çalışmada yüksek düzeyde aktivite değeri 2969 MET-dk/hafta, orta düzeyde aktivite değeri 1073 MET-dk/hafta, düşük düzeyde aktivite değeri 2402 MET-dk/hafta ve oturma süresi ise 3182 dk olarak belirtilmiştir (Şahin ve ark 2017). Kızar ve ark (2016) şiddetli aktivite, orta dereceli aktivite, toplam fiziksel aktivite değerlerini erkek üniversite öğrencilerinde kadınlardan yüksek bulmuştur. Erkek ve kadınların düşük, orta ve yüksek fiziksel aktivite düzeylerindeki yüzde değerler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamazken, toplam fiziksel aktivite değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemiştir. Mevcut çalışmamızda tüm gruplardaki erkek katılımcıların yüksek şiddette fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. SBF ve DSDK bölümlerinde okuyan kadınların orta şiddette fiziksel aktivite puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

Sonuç olarak, fiziksel aktivite düzeylerinin bölümlere göre değiştiği ve erkeklerin kadınlara göre daha yüksek fiziksel aktive düzeylerine sahip olduğu söylenebilir.

REFERANSLAR

- Akova, İ. (2016). 20 yaş üstü erişkinlerde uyku süresi kalitesi fiziksel aktivite düzeyi ve bazı antropometrik ölçümler arasındaki ilişkiler. Uzmanlık Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Sivas.
- Balcı, V. (2003). Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması, *Milli Eğitim, Kültür ve Sanat Dergisi*, 158-161-173.
- IPAQ. (2005). Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire. Short and Long Forms, Available fromfile:///C:/Users/asus/Downloads/scoring_protocol%20(1).pdf
- Kızar, O. vd. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara University Journal of Sport Science*, 1 (1), 63-74.
- Menteş, E. vd. (2011). Adolesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (2), 963-977.
- Murathan, F. (2013). Üniversite öğrencilerinde obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.

- Mutlu, İ. (2008). Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma: Kayseri İli Örneği, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özudoğru, E, (2013). Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı, Burdur.
- Pate, R. R. vd. (1995). Physical activity and public health. a recommendation from the centers for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine. *The Journal of The American Medical Association*, 273, 402-407.
- Powers, S. (2014). Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance. McGraw-Hill Higher Education.
- Robison, J. ve Miller, W. C. (2004). Exercise, physical activity, weight and health. *Health at Every Size*, 18(4), 49-50.
- Şahin, M. vd. (2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri (İstanbul Üniversitesi Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 26-33.
- Şahin, Z. (2002). Ergenlerde fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Savcı, S. vd. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arş*, 34, 166-172.
- USDHHS (United States Department of Health and Human Services) (2000). Healthy People 2010, 2nd ed, Washington D.C: US Government Printing Office.