



İstanbul Üniversitesi'nde Beden Eğitimi Dersi Alan ve Almayan Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

ÖZET

İstanbul Üniversitesi'nde beden eğitimi dersi alan ve almayan öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmaya yaş ortalaması 21.4 ± 1.940 yıl, beden ağırlığı ortalaması 63.336 ± 9.851 kg, ve boy ortalaması 172.85 ± 0.83 cm. olan üniversite son sınıf öğrencisi 67 erkek ve 43 bayan olmak üzere toplam 110 öğrenci denek olarak alınmıştır. Deneklerin fiziksel aktivite düzeyini (FAD) belirlemek üzere toplam sekiz sorudan oluşan bir anket kullanılmış ve anketin talimatına göre FAP hesaplanmıştır. Bu hesaplamalar sonunda, tüm deneklerin FAP puan ortalaması 62.609 ± 21.887 olarak bulunmuştur. Ankette yer alan soruların en yüksek puanına (139 puan) göre deneklerin aldıkları bu ortalama puanın yüzdesi ise 45.042 ± 15.746 gibi bir değerdir. Bayan deneklerin puan ortalaması 52.186 ± 19.025 , bu puanın yüzdesi ise 37.544 ± 13.687 dir. Erkeklerdeki FAP puan ortalaması ise 69.298 ± 21.086 , bu puanın yüzdesi ise 49.855 ± 15.170 olarak bulunmuştur. Öğrenciliği sırasında beden eğitimi dersi alan deneklerin FAP ortalaması 61.035 ± 23.146 , bu puanın yüzdesi 43.909 ± 16.652 dir. Beden eğitimi dersi almayanların FAP ortalamaları ise 64.843 ± 20.382 , bu puanın yüzdesi ise 46.649 ± 14.663 dür. Yapılan istatistiki çözümler sonunda, Üniversitede beden eğitimi dersi alan öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarında (FAP) herhangi bir farkın ortaya çıkmadığı görülmüştür. Bu sonuç bize, uygulanmakta olan beden eğitimi derslerinin yeniden gözden geçirilmesi gerektiğini ifade etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Öğrenci, Fiziksel Aktivite

ABSTRACT

Comparison Of Physical Activity Levels Of The Students In Istanbul University Who Take Gym Courses And Who Don't Take Gym Courses

To determine physical activity levels of students in Istanbul University who take physical education (PE) courses and who don't take PE courses a total of 110 students, 67 male and 43 female were taken as test subjects. The average age of the students were 21.4 ± 1.940 years, average body weight was 63.336 ± 9.851 kg. And average height was 172.85 ± 0.83 cm. To determine the physical activity levels (PAL) of the subjects a survey, consisting of eight questions, was used and physical activity score (PAS) were calculated according to the survey. As a result of these calculations, the average PAS of all subjects were found as 62.609 ± 21.887 . In respect of the top score (139) of the survey, the average score of the subjects were $45.042 \pm 15.746\%$. The average score of female subjects were 52.186 ± 19.025 , and this is $37.544 \pm 13.687\%$. The average PAS of male subjects were 69.298 ± 21.086 and this is determined as $49.855 \pm 15.170\%$. The subjects who took gym courses when studying in the university had an average PAS of 61.035 ± 23.146 . The percentage of this score was 43.909 ± 16.652 . PAS average of the students who had not took PE classes was 64.843 ± 20.382 . The percentage of this score was 46.649 ± 14.663 as a result of the statistical analysis, it is seen that there is no difference in physical activity scores of the students who took PE classes and who did not took PE classes. This result shows us the existing physical education classes have to be re-considered.

Key Words: Physical Education, Student, Physical Activity

Mehmet Öztürk
Alper Çelik
H. Banu Ataman Yancı

İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

İletişim Adresi
Mehmet Öztürk
İstanbul Üniversitesi
Beden Eğitimi ve
Spor Yüksekokulu
Avcılar / İstanbul
Telefon:
0212 473 7070 / 18750

GİRİŞ

Fiziksel aktivite (FA), toplum sağlığının geliştirilmesi için en önemli unsurlardan biridir ve bazı hastalıkların (solunum-doğuş hastalıkları, şeker hastalığı ve kemik erimesi hastalığı) önlenmesinde önemli rol oynamaktadır (1). FA, özellikle, yetişkinler, yaşlılar ve çocuklar için gereklidir. Her bireyin FA düzeyi ve modeli farklıdır. Aktivite modelleri günden-güne, haftadan-haftaya, hafta sonundan-hafta sonuna, sezondan sezona değişiklik gösterebilir. FA ve sağlık arasındaki ilişki ile ilgili araştırmalarda sadece gün veya hafta boyunca toplam enerji tüketimi değil, uzun bir periyot boyunca FA alışkanlığının belirlenmesi konusu üzerinde durulmaktadır. Bireylerin fiziksel olarak ne kadar aktif oldukları bilinirse ne kadar FA yapılmalı sorusunun cevabı kolayca bulunabilir. "Ne kadar", "Ne çeşit" egzersiz olduğu sorusuna yanıt aranabilir ve ölçüm yöntemleri geliştirilebilir (Karaca, 2000).

Bireyin fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde deneysel ve ankete dayalı ölçüm yöntemleri kullanılmaktadır. Pahalı cihazlarla yapılan deneysel ölçümler aynı zamanda daha fazla zaman gerektirdiğinden pratik olmamaktadır (Jacobs,1993; Salcı,2001; Ainsworth, 1993; Carroll,2000; Elosua, 1994, Marugat,1994; Jacops, 1993; Kriska, 1990; Sconolfi,1986) Anketlerde, basit ve kolay olan fiziksel aktivite soruları kullanılmakta ve daha fazla deneğin katılımı sağlanabilmektedir (Washburn, 1986). Fiziksel aktivite değerlendirme anketleri (FADA) genelde bireyin belli bir zaman periyodu içerisinde katıldığı aktivite veya işleri bildirmesi temeline dayanmaktadır. Katılımcılardan hatırlaması istenen süre günlük, haftalık, on iki aylık, belli bir zaman periyodu için veya belli olmayan bir zaman dilimi için olabilir (Salcı, 2001).

İstanbul Üniversitesi'nde beden eğitimi dersi alan ve almayan öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırma, üniversitelerde uygulanmakta olan beden eğitimi derslerinin etkinliği hakkında ışık tutacaktır.

YÖNTEM VE ARAÇLAR

İstanbul Üniversitesi'nde beden eğitimi dersi alan ve almayan öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmaya yaş ortalaması 21.4 ± 1.940 yıl, beden ağırlığı ortalaması 63.336 ± 9.851 kg. ve boy ortalaması 172.85 ± 0.83 cm. olan 67 erkek ve 43 bayan olmak üzere 110 öğrenci denek olarak alınmıştır. Denekler, Mühendislik Fakültesi ile Avcılar Üniversite Öğrenci Yurdunda kalan 4. sınıf öğrencileriydi.

Deneklerin fiziksel aktivite düzeyini belirlemek üzere de Viyana Spor Bilimleri Enstitüsü Sağlık İçin Spor Bölümü öğretim elemanı Werner Schwarz'a ait internet sitesindeki anket kullanılmıştır. Toplam sekiz sorudan oluşan bu anket, denek olarak seçilen gönüllü öğrencilere, final sınavı döneminde uygulanmıştır. Kullanılan anketteki 8 sorunun en yüksek puanı karşılığı 139 dur ve bu 139 puan üzerinden deneklere fiziksel aktivite puanları (FAP) verilmiştir.

SPSS istatistik programında yapılan değerlendirmelerle beden eğitimi dersi alan ve almayan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmış ve beden eğitimi derslerinin FA üzerindeki etkisi yorumlanmıştır.

BULGULAR

İstanbul Üniversitesi'nde beden eğitimi dersi alan ve almayan öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla

yapılan bu çalışmaya katılan 110 deneğin %53.64 ü beden eğitimi dersi almış geri kalan %46.36 ise beden eğitimi dersi almamıştır. Araştırmaya katılan deneklerin demografik özellikleri Tablo 1.de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya katılan deneklerin demografik özellikleri.

| | n | | Yaş (yıl) | Boy (cm) | Ağırlık (kg) | BMI |
|-----------------------|-----|-----------|-----------|----------|--------------|--------|
| Tüm Denekler | 110 | Ortalama | 21.400 | 172.850 | 63.336 | 21.100 |
| | | Std Sapma | 1.940 | 0.083 | 9.851 | 2.140 |
| Bayan Denekler | 43 | Ortalama | 22.186 | 166.020 | 55.233 | 20,017 |
| | | Std Sapma | 1.665 | 0.052 | 7.243 | 2,281 |
| Erkek Denekler | 67 | Ortalama | 20.895 | 177.220 | 68.537 | 21,790 |
| | | Std Sapma | 1.947 | 0.068 | 7.526 | 1,720 |

Araştırmaya katılan (n=110) deneklere uyguladığımız Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) ile belirlediğimiz fiziksel aktivite puanları (FAP) 62.563 ± 21.964 ve bu puanların FADA'ne göre yüzdeleri (FAP %) ise 45.009 ± 15.779 olarak bulunmuştur. Bunun yanında, bayan ve erkek deneklerin FADA anketine göre elde ettikleri puanların ortalama değerleri Tablo 2. de verilmiştir.

Tablo 2. Bayan ve erkek denek gruplarının FAP ortalamaları.

| | Bayan Denekler | | | Erkek Denekler | | |
|-----------------------|----------------|--------|--------|----------------|--------|--------|
| | N | FAP | FAP % | n | FAP | FAP % |
| Ortalama | 43 | 52,186 | 37,544 | 67 | 69,299 | 49,855 |
| Standart Sapma | | 19,025 | 13,687 | | 21,610 | 15,547 |

Deneklerin öğrenimleri süresince beden eğitimi dersi alıp almamalarına göre hesaplanan FAP ise Tablo 3. de verilmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya katılan deneklerin beden eğitimi dersine göre Uygulanan FADA sonunda elde ettikleri FAP ve FAP'nın yüzdeleri.

| Denek Grupları | | Beden Eğitimi Dersi Alanlar | | | Beden Eğitimi Dersi Almayanlar | | |
|-----------------------|-----------|-----------------------------|--------|--------|--------------------------------|--------|--------|
| | | N | FAP | FAP % | N | FAP | FAP % |
| Tüm Denekler | Ortalama | 59 | 60.678 | 43.653 | 51 | 64.843 | 46.649 |
| | Std Sapma | | 23.109 | 16.625 | | 20.381 | 14.663 |
| Bayan Denekler | Ortalama | 30 | 50.733 | 36.499 | 13 | 55.538 | 39.956 |
| | Std Sapma | | 19.939 | 14.345 | | 16.988 | 12.222 |
| Erkek Denekler | Ortalama | 29 | 70.966 | 51.054 | 38 | 68.026 | 48.940 |
| | Std Sapma | | 21.882 | 15.742 | | 20.663 | 14.865 |

Araştırmaya katılan bayan ve erkek 110 denek öğrenciden beden eğitimi dersi (BED) alan ve almayanların FAP'larının farklı olup olmadığının karşılaştırılması SPSS Programı ile hesaplanarak Tablo 4. de verilmiştir.

Tablo 4. Beden eğitimi dersi alan ve almayan deneklerin farklı gruplara göre FAP ortalamaları arasındaki fark tablosu.

| Denek Grupları | n | FAP | df | t | P | Fark | |
|-----------------------|-----|----------------|--------|----|--------|-------|----------|
| Tüm Denekler | 110 | BED Alanlar | 60.678 | 50 | -1.073 | 0.289 | Anlamsız |
| | | BED Almayanlar | 64.843 | | | | |
| Bayan Denekler | 43 | BED Alanlar | 50.733 | 12 | -0.335 | 0.743 | Anlamsız |
| | | BED Almayanlar | 55.538 | | | | |
| Erkek Denekler | 67 | BED Alanlar | 70.966 | 28 | 1.036 | 0.309 | Anlamsız |
| | | BED Almayanlar | 68.026 | | | | |

TARTIŞMA

İstanbul Üniversitesi'nde beden eğitimi dersi alan ve almayan öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmaya katılan deneklerin demografik özelliklerinden BMI değerlerine bakıldığında deneklerin zayıf bir beden yapısında oldukları görülmektedir.

Deneklere uyguladığımız Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) ile belirlediğimiz fiziksel aktivite puanları (FAP) toplam 110 bayan ve erkek denek için ortalama 62.563 ± 21.964 olarak bulunmuştur. Ancak bu değer FADA'nın toplam puanına göre değerlendirildiğinde, olması gerekenin (Top.Puan=139) ortalama 45.009 ± 15.779 'unu oluşturmaktadır. Bayan deneklerde FAP ortalaması $52,186 \pm 19,025$, yüzdeleri ise $37,544 \pm 13,687$ olarak bulunmuştur. Erkek deneklerdeki FAP ortalamasının bayanlara göre daha yüksek olmak üzere $69,299 \pm 21,610$ olarak bulunmuştur. FAP yüzdesi de $49,855 \pm 15,547$ olarak bulunmuştur. Tüm gruplarda FAP'larının yüzdeleri olması gerekenin %50 değerinin altında kalmıştır.

Deneklerin öğrenimleri süresince beden eğitimi dersi alıp almamalarına göre hesaplanan FAP arasında sayısal olarak belirgin farklar görülmemiştir. Tüm denek grubunun ve bayanlar grubunun FAP sayısal olarak incelendiğinde beden eğitimi dersi almanın olumsuz etki ettiği, erkek grubunda ise olumlu etki ettiği görülmüştür. Fakat yapılan istatistikî analizler sonunda ise, beden eğitimi dersi almanın ya da almamanın FAP etki etmediği bulunmuştur ($p < 0.05$).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmaya katılan deneklerin BMI değerlerine bakıldığında yapısal olarak zayıf denecek düzeyde oldukları görülmektedir. Deneklerin fiziksel aktivite düzeyleri ise olması gerekenin %50'sinin bile altındadır. Bu sonuçlara göre denek öğrencilerin, ince zayıf bir beden yapılarına sahip olmalarını onların iyi bir fiziksel aktivite alışkanlıklarının olmasına bağlamak mümkün görülmemektedir.

Bunun yanında Üniversitede beden eğitimi dersi almış olan bireylerin, beden eğitimi dersi almayanlara göre fiziksel aktivite düzeyi açısından bir üstünlüklerinin olmaması düşündürücüdür ve üniversitelerdeki beden eğitimi derslerinin yeniden gözden geçirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Bu tür çalışmaların, üniversitelerde yapılan beden eğitimi derslerinin içerik ve süreleri açısından ele alınarak daha geniş kapsamlı olarak yapılması gerektiğine inanıyoruz. Kişilerin fiziksel aktivite düzeylerinin bir eğitim işi olduğu inancıyla, üniversitelerde okutulan beden eğitimi derslerinin kalite ve süre olarak realize edilerek uygulanmasını öneriyoruz.

KAYNAKLAR

1. Kriska, A. M., Caspersen, C. J. (1997). *Introduction to Collection of Physical Activity Questionnaire*. Med Sci. Sports. Exerc.29:s5-s9.
2. Ainsworth, B. E., Jacobs D. R., Leon A. S., Richardson M. T., and Montoye, H. J.. (1993). *Assessment of The Accuracy of Physical Activity Questionnaire Occupational Data*. J. Occup. Med.35:1017-1027,
3. Carroll, S., Cooke, C.B., Butterly, R. J. (2000). *Leisure Time Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness, and Plasma Fibrinogen Concentrations in Nonsmoking Middle Aged Men*. Med. Sci. Sports. Exerc.,32:620-626.
4. Elosua, R., Marrugat, J., et al. (1994). *Validation of the Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire in Spanish Men*. 139:1197-1209,

5. Jacops, D. R., Ainsworth JR. B. E., Hartman T. J., Leon., A. S.. (1993). *A Simultaneous Evaluation of Ten Commonly Used Physical Activity Questionnaire*. Med. Sci. Sport Exerc. 25:91-91.
6. Karaca A., Ergen E., Koruç Z. (2000). *Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) ve Geçerlilik Çalışması*. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, cilt 11, 1,2,3,4:18
7. Kriska, A. M., Knowler W. C., Laporte R. E., et al. (1990). *Development of Questionnaire to Examine Relationship of Physical Activity and Diabetes in Pima Indians*. Diabetes Care. 13:401-411.
8. Salcı Y., Kolçak S., (2001). *Fiziksel Aktivite Düzeyini Belirlemede Yaygın Olarak Kullanılan Anketler*, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, cilt 6-sayı 4,S21.
9. Sconolfi, S. F., Lasater T.M., Snow R.C.K., Carleton R.A. (1986). *Self-Reported Physical Activity by Questionnaire*. Am. J. Epidemiol. 123:563-567
10. Washburn, R. A., Montoto, H. J. (1986). *The Assessment of Physical Activity by Questionnaire*. Am. J. Epidemiol. 123:563-576.
11. www.elele.com.
12. Özcan E. www.romatizma.info.
13. www.sporum.gov.tr.
14. Wiyana Üniversitesinin internet sitesinden. Wiyana Universität Sportwissenschaftliche Institut, Gesundheitliche Sport Abteilung. Werner Schwarz'a ait anket formu.