



Investigation of University Students' Motivation to Participate in Physical Activity during the Pandemic Period

Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonunun İncelenmesi

Levent CEYLAN¹, Mehmet ÇEBİ², Murat ELİÖZ³, Bade YAMAK⁴

- ¹ Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
• leventceylan17@hotmail.com • ORCID > 0000-0002-3045-1211
- ² Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi
• mcebi73@hotmail.com • ORCID > 0000-0002-4055-728X
- ³ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi
• murateliöz@hotmail.com • ORCID > 0000-0002-7641-7772
- ⁴ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi
• bade.tekbas@omu.edu.tr • ORCID > 0000-0002-7129-0346

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Types: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Received: 27 Ekim / October 2021

Kabul Tarihi / Accepted: 02 Aralık / December 2021

Yıl / Year: 2021 | **Cilt – Volume:** 40 | **Sayı – Issue:** 2 | **Sayfa / Pages:** 963-987

Atıf/Cite as: Ceylan, L., Çebi, M., Eliöz, M. ve Yamak, B., "Investigation of University Students' Motivation to Participate in Physical Activity during the Pandemic Period -Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonunun İncelenmesi". Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi - Ondokuz Mayıs University Journal of Faculty of Education 40 (2), Aralık 2021 963-987. <https://doi.org/1014044>

Copyright © Published by Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi – Ondokuz Mayıs University, Faculty of Education, Samsun, Turkey. All rights reserved.



<https://doi.org/10.7822/omuefd.1014044>



INVESTIGATION OF UNIVERSITY STUDENTS' MOTIVATION TO PARTICIPATE IN PHYSICAL ACTIVITY DURING THE PANDEMIC PERIOD

ABSTRACT:

This study aims to examine the motivation of university students to participate in physical activity during the pandemic period in terms of age, gender, income status, time to do sports, and living place. The universe of the study consists of the students of Ondokuz Mayıs University Yaşar Doğu Faculty of Sports Sciences. There are 328 students, 165 male and 163 female, from four different departments with the random sampling method. In the study, the "Motivation Scale For Participation In Physical Activity" and demographic information form, the validity, and reliability of which were studied by Demir and Cicioğlu, were applied to the students of the faculty of sports sciences. Since the data was collected through Google Forms, the voluntary participation of the participants in the research was taken as the basis. The collected data were analyzed using the SPSS 22 package program. Since the data showed a normal distribution, the Independent T-Test and One-Way Analysis of Variance were used. For the homogeneous data, the Scheffe test and Post-Hoc Multiple Comparison test were performed. Statistical values were evaluated at 95% confidence interval and $p < 0.05$ and $p < 0.01$ significance levels. There was no significant difference between the motivation to participate in physical activity according to gender, age, living place, and time to do sports ($p > 0.05$). The motivation to participate in physical activity according to the income of the participants showed significant differences in the individual reason, reasonlessness sub-dimensions, and the sub-dimension total score ($p < 0.05$). As a result, the motivation of the participants to participate in physical activity varies according to age, gender, and time to do sports. We can say that high-income participants have high motivation to participate in physical activity. In this case, it can be said that individuals who do not experience financial anxiety easily think about participation in physical activity in their spare time. In addition, if we consider that gyms are paid, these results are expected.

Keywords: *Pandemic, Participation in physical activity, Motivation, University, Student.*

INTRODUCTION

Physical activity is an important component of energy balance and healthy life, supporting physical, emotional, social, motor, and mental development by making the human body active. By participating in physical activity, human beings can increase their quality of life and take important steps to protect themselves from diseases (Demir and Cicioğlu, 2018: 2479).

The isolation method made through restriction negatively affects the physical behavior of individuals, the risk of cardiorespiratory disease depending on the result of physical behavior, and their quality of life and sleep (Lavie, Ozemek, Carbone, Katzmarzyk and Blair, 2019: 799; Hall, Laddu, Phillips, Lavie, and Arena, 2020: 108; Hammami, Harrabi, Mohr and Krusturup, 2020: 1; Lippi, Henry, and Sanchez-Gomar, 2020: 399). It has been shown that the level of physical activity decreases and the sitting time increases with the behavior of complying with the social isolation rules (Wernecka, Collingsb, Barbozad, Stubbse and Silvac, 2019: 13).

It has been said that restriction of movement, loss of usual routine, and reduced social and physical contact with others often lead to boredom, frustration, and feelings of isolation (Fallon, 2020: 49). Among these negative consequences, it has been shown that there is a serious concern about the harmful effects of physical inactivity, especially with restriction of movement (Crisafulli, 2020: 2).

While the concept of a healthy lifestyle is defined as the ability of individuals to control all imaginable behaviors that may affect their health, to make adjustments in their lives by choosing behavioral goals suitable for their health structure within their philosophy of life in arranging their daily activities, healthy lifestyle behaviors are individuals' having control over all their behaviors that may affect their health and their daily activities, and their practice by choosing behaviors that increase their health in their daily activities. (Walker, Sechrist, ve Pender, 1987: 76; Esin, 1997: 11; Tambağ, 2011: 47; Özkan, 2017: 7).

Regular physical activity and exercise habits are critical in protecting our individual and social health, reducing and eliminating future health threats, and protecting health. From this point of view, it is a prerequisite for the individuals forming the society to increase their physical activity to be healthy, exhibit healthy lifestyle behaviors and increase their quality of life (Özkan, 2017: 7).

This study aims to examine the motivation of university students to participate in physical activity during the pandemic period in terms of age, gender, income status, time to do sports, and living place.

METHODS

Study group

The universe of the study consists of the students of Ondokuz Mayıs University Yaşar Doğu Faculty of Sports Sciences. The study population consists of 328 students (age: $\bar{x}=21.83\pm 11.43$), 165 male and 163 female, selected from four different departments by random sampling method. Since the data was collected through

Google Forms, the voluntary participation of the participants in the research was taken as the basis.

Data Collection Tools

In this study, the “ Motivation Scale For Participation In Physical Activity (MSPPA)” and demographic information form, the validity, and reliability study of which was conducted by Demir and Cicioğlu (2018), were applied to university students.

The scale consists of individual reasons (IR), environmental reasons (ER), and reasonlessness (REA) sub-dimensions. The measurement tool consisting of 16 items explains 54.69% of the total variance. The points they get from MSPPA; 1- 16 very low, 17-32 low, 33-48 medium, 49-64 high, and 65-80 indicate they are very motivated to participate in physical activity. The 3rd, 9th, 13th, 14th, 15th, and 16th items of the scale are reverse items.

Statistical Analysis

The collected data were analyzed using the SPSS 22 package program. For the normality tests of the values taken from the data, the Kolmogorov-Smirnov test was used because the sample group was larger than 50 (Büyüköztürk, 2005). Since the data showed normal distribution, the Independent t-test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were used. For the homogeneous data, the Scheffe test and Post-Hoc Multiple Comparison test were performed. Statistical values were evaluated at 95% confidence interval and $p < 0.05$ and $p < 0.01$ significance levels.

Ethics Committee Approval Information

In this study, all the rules stated in the scope of the “Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive” were complied with.

Name of the Ethics Review Committee: Samsun Ondokuz Mayıs University Social and Human Sciences Research Ethics Committee

Date of Ethics Review Decision: 30/04/2021

Ethics Review Document Issue Number: Decision Number: 2021/374

RESULTS

Table 1. Motivation to participate in physical activity according to gender

	Age	N	Mean	SD	t	p-value
IR	Male	165	25,84	4,64	-,082	,935
	Female	163	25,88	4,40		
ER	Male	165	22,33	4,94	-,598	,550
	Female	163	22,65	4,84		
REA	Male	165	16,53	4,37	,100	,920
	Female	163	16,48	4,41		
Total	Male	165	64,71	10,47	-,268	,789
	Female	163	65,03	10,83		

Looking at Table 1, there was no significant difference between participants' motivation to participate in physical activity according to gender ($p>0.05$).

Table 2. The motivation to participate in physical activity according to the age of the participants

	Age	N	Mean	SD	t	p-value
IR	18-24	283	25,79	4,52	-0,741	0,459
	24 and Above	45	26,33	4,53		
ER	18-24	283	22,45	4,85	-0,353	0,724
	24 and Above	45	22,73	5,11		
REA	18-24	283	16,59	4,26	0,796	0,429
	24 and Above	45	15,95	5,12		
Total	18-24	283	64,84	10,61	-0,102	0,921
	24 and Above	45	65,02	10,93		

Looking at Table 2, there was no significant difference between participants' motivation to participate in physical activity according to age ($p>0.05$).

Table 3. Participants' Motivation to participate in physical activity according to living place

	Living place	N	Mean ± SD	f	p-value
IR	Metropolitan	161	26,12 ± 4,39	0,589	0,556
	City	66	25,80 ± 5,12		
	District	101	25,50 ± 4,31		
	Total	328	25,86 ± 4,52		
ER	Metropolitan	161	22,59 ± 4,95	0,751	0,473
	City	66	21,84 ± 4,63		
	District	101	22,75 ± 4,95		
	Total	328	22,49 ± 4,88		
REA	Metropolitan	161	16,62 ± 4,29	0,13	0,878
	City	66	16,30 ± 4,68		
	District	101	16,46 ± 4,38		
	Total	328	16,50 ± 4,38		
Total	Metropolitan	161	65,34 ± 10,8	0,41	0,664
	City	66	63,95 ± 10,23		
	District	101	64,72 ± 10,23		
	Total	328	64,87 ± 10,64		

Looking at Table 3, there was no significant difference between participants' motivation to participate in physical activity according to where they live ($p>0.05$).

Table 4. Participants' motivation to participate in physical activity according to family income level

	Family Income Level	N	Mean± SD	f	p-value	Post-Hoc
IR	<2.000 TL1	128	24,72 ± 5,30	6,956	,001*	2>1 3>1
	2.000-5.000 TL2	146	26,63 ± 3,80			
	5.000 TL>3	54	26,50 ± 3,75			
	Total	328	25,86 ± 4,52			

ER	<2.000 TL	128	21,92 ± 4,70	1,554	0,213	-
	2.000-5.000 TL	146	22,95 ± 5,06			
	5.000 TL>	54	22,59 ± 4,76			
	Total	328	22,49 ± 4,88			
REA	<2.000 TL	128	15,68 ± 4,41	3,857	,022*	2>1
	2.000-5.000 TL	146	17,12 ± 4,15			
	5.000>	54	16,79 ± 4,69			
	Total	328	16,50 ± 4,38			
Toplam	<2.000 TL	128	62,33 ± 11,72	6,276	,002*	2>1
	2.000-5.000 TL	146	66,71 ± 9,49			
	5.000>	54	65,88 ± 9,81			
	Total	328	64,87 ± 10,64			

Looking at Table 4, motivation to participate in physical activity showed a significant difference in sub-dimensions ($p < 0.05$). As a result of multiple comparisons, a significant difference was found between the family income level of <2.000 TL, 2.000-5.000 TL, and 5.000 TL> in the IR sub-dimension ($p < 0.05$). In the IR sub-dimension, the significant difference between <2.000 TL and 2.000-5.000 TL ($p < 0.05$) is in favor of individuals with a family income level of 2.000-5.000 TL. A significant difference between <2.000 TL and 5.000 TL> family income level was found to be in favor of 5.000 TL> ($p < 0.05$). As a result of multiple comparisons of the REA sub-dimension, a significant difference between <2.000 TL and 2.000-5.000 TL is in favor of family income level between 2.000-5.000 TL ($p < 0.05$). When we look at the total score, the significant difference between the family income level of <2.000 TL and 2.000-5.000 TL is in favor of 2.000-5.000 TL ($p < 0.05$).

Table 5. Motivation to participate in physical activity according to the sparing time to do sports

	Status of Sparing Time for Sports	N	Mean ± SD	f	p-value
IR	Yes	146	26,31 ± 4,70	2,982	0,052
	Partially	123	25,93 ± 3,63		
	No	59	24,62 ± 5,49		
	Total	328	25,86 ± 4,52		

ER	Yes	146	22,65 ± 4,99	0,418	0,658
	Partially	123	22,17 ± 4,94		
	No	59	22,76 ± 4,53		
	Total	328	22,49 ± 4,88		
REA	Yes	146	16,60 ± 4,51	1,804	0,166
	Partially	123	16,85 ± 4,25		
	No	59	15,55 ± 4,27		
	Total	328	16,50 ± 4,38		
Total	Yes	146	65,56 ± 10,72	1,283	0,279
	Partially	123	64,96 ± 9,70		
	No	59	62,94 ± 12,17		
	Total	328	64,87 ± 10,64		

Looking at Table 5, no significant difference was found between the motivation to participate in physical activity according to the participants' time to do sports ($p>0.05$).

DISCUSSION, CONCLUSION, AND RECOMMENDATIONS

As a result of the study, it is seen that the participants' motivation to participate in physical activity according to gender did not change (Table 1). According to the findings of their study, Türkeli and Namlı (2019) concluded that the physical activity motivation of the physical education and sports department students was higher than the men in the individual, environmental and causal sub-dimensions of physical activity motivation and the total score of the scale. Yıldırım (2017) found that female participants had higher motivation than men in his study "Determination of Factors Affecting Sports Participation Motivation of Players Who Do Sports in University Teams". This study did not show similar findings with the literature. However, it is thought that the reason for this is that the fact that this study was carried out during the pandemic period may have affected the result of the study.

As a result of the study, it was determined that the participants' motivation to participate in physical activity did not change according to age (Table 2). In their study, Yalçın et al. (2017) found a low-level negative significant relationship between the age variable of the participants and the total score of participation in sports. Yalçın et al. (2017) concluded that as the age of the participants decreases, their motivation to participate in physical activity increases. In the literature, it has been determined that young people are more active for entertainment purposes (Yalçın, Turğut, Gacar, ve Çalık, 2017; 201). These results are not similar to the findings of

this study. However, in the study conducted by Şirin (2008) to determine the motivation of female football players to participate in sports, it was stated that there was no difference in the age variable. This result is similar to the findings of this study.

The study did not show any change in participants' motivation to participate in physical activity according to living place (Table 3). This result may be due to the fact that the socio-economic status of the places where the participants live is similar to each other.

There was a significant difference in the sub-dimensions of motivation to participate in physical activity according to the participants' family income ($p < 0.05$). A significant difference was found in the individual reasons (IR) sub-dimension ($p < 0.05$). In the IR sub-dimension, the significant difference between < 2.000 TL and $2.000-5.000$ TL ($p < 0.05$) is in favor of individuals with a family income level of $2.000-5.000$ TL. A significant difference between < 2.000 TL and 5.000 TL family income level was found to be in favor of 5.000 TL ($p < 0.05$). As a result of multiple comparisons in the sub-dimension of reasonlessness, a significant difference between < 2.000 TL and $2.000-5.000$ TL is in favor of family income level between $2.000-5.000$ TL ($p < 0.05$). When we look at the total score of motivation to participate in physical activity, a significant difference between the family income level of < 2.000 TL and $2.000-5.000$ TL is in favor of $2.000-5.000$ TL ($p < 0.05$) (Table 4). Thus, it can be said that participants with high incomes have higher motivation to participate in physical activity. In the study conducted by Yalçın et al. (2017), it was determined that there was a statistically significant difference between the monthly income of the athletes and the motivation to participate in sports sub-dimensions, and between those with a monthly income of less than $1,000$ TL and those with a monthly income of 3.001 TL and above in the success sub-dimension. They mentioned that as the monthly income level increases, the level of success sub-dimension also increases. In addition, they emphasized that income directly affects the success status. In the study conducted by Artut (2016) to determine the motivation of underwater hockey athletes to participate in sports, it was determined that there was a significant difference between the skill development and monthly income variable of the athletes participating in the research. These results are similar to the results of this study. It can be said that high financial income affects the motivation to participate in physical activity positively.

The motivation to participate in physical activity did not change according to university students' spare time in the study allocated to sports (Table 5). Among the reasons why university students, who do or do not do sports, do not change their motivation to participate in physical activity, it may be that sedentary behavior is attractive to them, this age group's widespread use of social media, and the pandemic disrupting the daily routines of university students. Chen et al. (2020)

stated that the prolongation of people's watching television, using mobile devices, lying, and sitting during the epidemic period causes less physical activity and lower energy expenditure, and stated that during the epidemic period, at least 30 minutes of moderate, at least 20 minutes doing a high level of physical activity is beneficial for health. In addition, Chen et al. (2020) stated that the rules of staying at home and social distance applied due to the epidemic had a more negative effect, especially on the young population, and many sports activities could not be done due to the epidemic. In the study of Karaca (2020), it was stated that the group's scores that regularly and frequently engaged in sports during the epidemic period in all sub-dimensions of the scale of the motivation to participate in physical activity were higher than the group that did not do regular sports. In addition, according to Karaca's (2020) study, it was said that doing sports regularly had a positive effect on the physical activity motivation of the students during the epidemic period. When Karaca's study (2020) and this study were compared, a significant difference was found in all sub-dimensions in Karaca's study, and the average of all sub-dimensions was higher than the average of this study. Chen et al. (2020) stated that students who continue regular physical activities during the COVID 19 period and after quarantine are highly motivated and that regular physical activity helps students get rid of stress and anxiety during this period. Chen et al. (2020) emphasized the importance of maintaining regular physical activities during the COVID-19 period and stated that regular physical activities positively affect healthy individuals and individuals with various diseases, and physical activities help people stay fit and happy. In the study conducted by Kıyak (2019) on medical school students, it was seen that only 11% of the students did enough physical activity.

As a result, the motivation of the participants to participate in physical activity varies according to age, gender, and time to do sports. Only the financial income of the participants changes their motivation to participate in physical activity. We can say that high-income participants have high motivation to participate in physical activity. It can be said that this is because individuals who do not experience financial anxiety easily think about participating in physical activity in their spare time. In addition, if we consider that gyms are paid, these results are expected. It can be recommended that future studies be carried out on larger sample sizes and applied to all universities.

REFERENCES

- Artut, V. (2016). *Avrupa'daki Sualtı Hokeyi Sporcularının Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2005). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., ve Li, F. (2020). Returning Chinese school-aged children and adolescents to physical activity in the wake of COVID-19: Actions and precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 322. DOI: 10.1016/j.jshs.2020.04.003.
- Crisafulli A., Pagliaro P. (2020). *Physical activity/inactivity and COVID-19*. European Journal of Preventive

- Cardiology, 18, 1-4. DOI:10.1177/2047487320927597
- Demir, G. T. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
- Esin, M. N. Ö. (1997). *Endüstüriyel Alanda Çalışan İşçilerin Sağlık Davranışlarının Saptanması ve Geliştirilmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fallon K. (2020). Exercise in the time of COVID-19. *Australian Journal of General Practice*, 22, 49. DOI: 10.31128/AJGP-COVID-13.
- Hall, G., Laddu, D.R., Phillips, S.A., Lavie, C.J., ve Arena, R. (2020). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Journal of Progress in Cardiovascular Disease*, 64: 108-110. DOI: 10.1016/j.pcad.2020.04.005.
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., ve Krstrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Journal of Managing Sports and Leisure*. DOI: 10.1080/23750472.2020.1757494.
- Karaca, Y. (2020) Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin covid-19 dönemi fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi . *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-17.
- Kıyık, R. E. (2019). *Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, İlişkili Faktörler ve Obezite Sıklığının Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi/Tıp Fakültesi, Zonguldak.
- Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., ve Blair, S. N. (2019). Sedentary behavior, exercise, and cardiovascular health. *Journal of Circulation Research*, 124(5), 799-815. DOI: 10.1161/CIRCRESAHA.118.312669.
- Lippi, G., Henry, B. M., ve Sanchis-Gomar, F. (2020). Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *European Journal of Preventive Cardiology*, 14(15), 399- 400. DOI: 10.1177/2047487320916823.
- Özkan, A. (2017). *Sınıf Öğretmenlerinin ve Adaylarının Enerji ve Besin Ögesi Alımları (Beslenme Alışkanlıkları) İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi ve İlişkilendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Şirin, E. F. (2008). Futbolcu kızların (12-15 yaş) spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1-7.
- Tambağ, H. (2011). Hatay Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 18(2), 47-58.
- Türkelî, A. ve Namlı, S. (2019). *Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite motivasyonlarının incelenmesi*. Iksad 4. International Congress of Social Sciences, 12-19.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R. ve Pender, N. J. (1987). The health promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.
- Wernecka, A. O., Collingsb, P. J., Barbozad, L. L., Stubbse, B., ve Silvac, D. R. (2019). Associations of sedentary behaviors and physical activity with social isolation in 100,839 school students: The Brazilian Scholar Health Survey. *Journal of General Hospital Psychiatry*, 59(7), 13. DOI: 10.1016/j.genhosppsych.2019.04.010.
- Yalçın, İ., Turğut, M., Gacar, A. ve Çalık, F. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğretim gören kadın sporcuların spora katılım motivasyonlarının bazı değişkenlere göre araştırılması. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 201-210.
- Yıldırım, M. (2017). Üniversite takımlarında mücadele eden sporcuların spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği). *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 41-51.

PANDEMI DÖNEMİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONUNUN İNCELENMESİ

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET:

Fiziksel aktivite, insan bedeninin hareketli kılınması yoluyla fiziksel, duygusal, sosyal, motor ve zihinsel gelişimi destekleyen, enerji dengesini ve sağlıklı yaşamın sağlayan önemli bileşenidir. Fiziksel aktiviteye katılım ile insanoğlu yaşam kalitesini arttırabileceği gibi hastalıklardan da korunmak adına da önemli adım atabilir. Düzenli fiziksel aktivite ve egzersizi alışkanlığı, bireysel ve toplumsal sağlığımızın korunması ve ileride karşılaşılabilecek sağlık tehditlerinin azaltılması, ortadan kaldırılması ve sağlığın korunması anlamında çok önemlidir. Buradan yola çıkarak toplumu oluşturan bireylerin sağlıklı olması, sağlıklı yaşam davranışı sergilemesi ve yaşam kalitesini artırabilmesi için fiziksel aktivitesini artırması ön koşuldur. Bu amaçla üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu yaş, cinsiyet, gelir durumu, spor yapmaya zaman ayırma ve yaşadığı yer değişkenleri açısından incelemektir. Çalışmanın evrenini Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın rastgele örneklem yöntemi ile dört ayrı bölümden 165 erkek, 163 kadın toplam 328 öğrenci (yaş: $\bar{x}=21,83\pm 11,43$) oluşturmaktadır. Veriler Google Formlar üzerinden toplandığı için katılımcıların gönüllü olarak araştırmaya katılımını esas alınmıştır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerine, Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan "Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)" ve demografik bilgiler formu uygulanmıştır. Ölçek Bireysel Nedenler (BN), Çevresel Nedenler (ÇN) ve Nedenizlik (NED) boyutlarından oluşturmaktadır. 16 maddeden oluşan ölçme aracın toplam varyansın % 54,69'unu açıklamaktadır. FAKMÖ'den aldıkları puanlar 1- 16 çok düşük, 17-32 düşük, 33-48 orta, 49- 64 yüksek ve 65-80 çok yüksek fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna sahip olduklarını ifade etmektedir. Ölçeğin 3.,9.,13.,14.,15.,16. maddeleri ters maddelerdir. Çalışma sonucunda katılımcıların cinsiyete göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun değişmediği görülmektedir. Çalışma sonucunda katılımcıların yaşa göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun değişiklik göstermediği saptanmıştır. Çalışmada katılımcıların yaşadıkları yere göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunda değişiklik göstermemiştir. Çalışmada katılımcıların aile gelirine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarında anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Bireysel Nedenler (BN) alt boyutunda arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). BN alt boyutunda <2.000 TL ve 2.000-5.000 TL arasındaki anlamlı fark ($p<0,05$) 2.000-5.000 TL aile geliri düzeyi olan bireyler lehine olduğu görülmektedir. <2.000 TL ve 5.000 TL> aile geliri düzeyi arasında ise anlamlı fark 5.000 TL> lehine olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Nedenizlik alt boyutu çoklu karşılaştırma sonucunda <2.000 TL ve 2.000-5.000 TL arasında anlamlı fark 2.000-5.000 TL arasında aile geliri düzeyi lehinedir ($p<0,05$).

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puana baktığımızda <2.000 TL ve 2.000-5.000 TL aile geliri düzeyi arasında ise anlamlı fark 2.000-5.000 TL lehinedir ($p<0,05$). Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin spor yapmaya ayırdıkları duruma göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunda değişiklik göstermemiştir. Sonuç olarak katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu, yaşa, cinsiyete ve spor yapmaya zaman ayırma durumuna göre değişmektedir. Katılımcıların sadece maddi geliri fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu değiştirmektedir. Yüksek gelirli katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımında yüksek motivasyona sahip olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum maddi kaygı yaşamayan bireylerin kolayca artakalan vakitlerinde fiziksel aktiviteye katılımı düşündükleri söylenebilir. Ayrıca spor salonlarının ücretli olduğunu düşünürsek, bu sonuçların çıkması beklenen durumdur. İleriye yönelik yapılacak çalışmalar daha büyük örneklem sayısı üzerine yapılarak tüm üniversitelere uygulanması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Pandemi, Fiziksel aktiviteye katılım, Motivasyon, Üniversite, Öğrenci.

PANDEMİ DÖNEMİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONUNUN İNCELENMESİ

ÖZ:

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu yaş, cinsiyet, gelir durumu, spor yapmaya zaman ayırma ve yaşadığı yer değişkenleri açısından incelemektir. Çalışmanın evrenini Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın rastgele örneklem yöntemi ile dört ayrı bölümden 165 erkek, 163 kadın toplam 328 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerine, Demir ve Cicioğlu tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği” ve demografik bilgiler formu uygulanmıştır. Veriler Google Formlar üzerinden toplandığı için katılımcıların gönüllü olarak araştırmaya katılımı esas alınmıştır. Toplanan veri SPSS 22 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği için İndependet T Testi ve Tek-Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Homojenliği sağlanan veriler Scheffe testi ile Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma testi yapılmıştır. İstatistiksel değerler %95 güven aralığında ve $p<0,05$ ve $p<0,01$ anlamlılık düzeylerinde değerlendirmeye alındı. Katılımcıların cinsiyete, yaşa, yaşadıkları yere ve spor yapmaya zaman ayırma durumuna göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Katılımcıların gelirine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu bireysel neden, nedensizlik alt boyutlarında ve alt boyut toplam puanında anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Sonuç olarak katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu, yaşa, cinsiyete ve spor yapmaya zaman ayırma durumuna göre değişmektedir. Yüksek gelirli katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımında yüksek motivasyona sahip olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum maddi kaygı yaşamayan bireylerin kolayca artakalan vakitlerinde fiziksel aktiviteye katılımı düşündükleri söylenebilir. Ayrıca spor salonlarının ücretli olduğunu düşünürsek, bu sonuçların çıkması beklenen durumdur.

Anahtar Sözcükler: Pandemi, Fiziksel aktiviteye katılım, Motivasyon, Üniversite, Öğrenci.

GİRİŞ

Fiziksel aktivite, insan bedeninin hareketli kılınması yoluyla fiziksel, duygusal, sosyal, motor ve zihinsel gelişimi destekleyen, enerji dengesini ve sağlıklı yaşamın sağlayan önemli bileşenidir. Fiziksel aktiviteye katılım ile insanoğlu yaşam kalitesini arttırabileceği gibi hastalıklardan da korunmak adına da önemli adım atabilir (Demir ve Cicioğlu, 2018: 2479).

Kısıtlama yoluyla yapılan izolasyon yöntemi bireylerin fiziksel davranışlarını, fiziksel davranış sonucuna bağlı olarak kardiorespiratuar hastalık riskine yakalanmayı, yaşam ve uyku kalitelerini olumsuz yönde etkilemektedir (Lavie, Ozemek, Carbone, Katzmarzyk ve Blair, 2019: 799; Hall, Laddu, Phillips, Lavie, ve Arena, 2020: 108; Hammami, Harrabi, Mohr ve Krusturup, 2020: 1; Lippi, Henry ve Sanchis-Gomar, 2020: 399). Sosyal izolasyon kurallarına uyma davranışı ile fiziksel aktivite seviyesinin düştüğü ve oturma süresinin uzadığı gösterilmiştir (Wernecka, Collingsb, Barbozad, Stubbse ve Silvac, 2019: 13).

Hareketin kısıtlanması, olağan rutinin kaybı ve başkalarıyla sosyal ve fiziksel temasın azalması sıklıkla can sıkıntısına, hayal kırıklığına ve izole edilmişlik hissi-ne neden olduğu söylenmiştir (Fallon, 2020: 49). Bu olumsuz sonuçlar içerisinde özellikle hareketin kısıtlanması ile beraber gelen fiziksel inaktivitenin zararlı etkileri ile ilgili ciddi bir endişe olduğu gösterilmiştir (Crisafulli, 2020: 2).

Sağlıklı yaşam biçimi kavramı, kişilerin sağlığını etkileyebileceği düşünülen akla gelebilecek tüm davranışlarını kontrol edebilmesi, günlük aktivitelerini düzenlemede kendi yaşam felsefesi içinde sağlık yapısına uygun davranış hedefleri seçerek hayatında düzenlemeler yapılması olarak tanımlanırken sağlıklı yaşam biçimi davranışları, bireylerin sağlığını etkileyebilecek tüm davranışları üzerinde kontrol sahibi olmaları ve günlük aktivitelerinde sağlıklarını yükseltmeye yönelik davranışları seçerek uygulamalarıdır (Walker, Sechrist, ve Pender, 1987: 76; Esin, 1997: 11; Tambağ, 2011: 47; Özkan, 2017: 7).

Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz alışkanlığı, bireysel ve toplumsal sağlığımızın korunması ve ileride karşılaşılabilecek sağlık tehditlerinin azaltılması, ortadan kaldırılması ve sağlığın korunması anlamında çok önemlidir. Buradan yola çıkarak toplumu oluşturan bireylerin sağlıklı olması, sağlıklı yaşam davranışı sergilemesi ve yaşam kalitesini artırabilmesi için fiziksel aktivitesini artırması ön koşuldur (Özkan, 2017: 7).

Bu amaçla üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu yaş, cinsiyet, gelir durumu, spor yapmaya zaman ayırma ve yaşadığı yer değişkenleri açısından incelemektir.

YÖNTEM

Çalışma grubu

Çalışmanın evrenini Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın rastgele örneklem yöntemi ile dört ayrı bölümden 165 erkek, 163 kadın toplam 328 öğrenci (yaş: $x = 21,83 \pm 11,43$)

oluşturmaktadır. Veriler Google Formlar üzerinden toplandığı için katılımcıların gönüllü olarak araştırmaya katılımı esas alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada üniversite öğrencilerine, Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)” ve demografik bilgiler formu uygulanmıştır.

Ölçek Bireysel Nedenler (BN), Çevresel Nedenler (ÇN) ve Nedensizlik (NED) boyutlarından oluşmaktadır. 16 maddeden oluşan ölçme aracın toplam varyansın % 54,69’unu açıklamaktadır. FAKMÖ’den aldıkları puanlar 1- 16 çok düşük, 17-32 düşük, 33-48 orta, 49- 64 yüksek ve 65-80 çok yüksek fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna sahip olduklarını ifade etmektedir. Ölçeğin 3.,9.,13.,14.,15.,16. maddeleri ters maddelerdir.

Verilerin Analizi

Toplanan veri SPSS 22 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerden alınan değerlerin normallik testleri için örneklem grubu 50’den büyük olduğu için Kolmogorov-Smirnov testi kullanıldı (Büyüköztürk, 2005). Veriler normal dağılım gösterdiği için İndependet t testi ve Tek-Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Homojenliği sağlanan veriler Scheffe testi ile Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma testi yapılmıştır. İstatistiksel değerler %95 güven aralığında ve $p<0,05$ ve $p<0,01$ anlamlılık düzeylerinde değerlendirmeye alındı.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur.

Etik Değerlendirmeyi Yapan Kurul Adı: Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmalar Etik Kurulu

Etik Değerlendirme Kararının Tarihi: Tarih: 30/04/2021

Etik Değerlendirme Belgesi Sayı Numarası: Karar No: 2021/374

BULGULAR**Tablo 1. Cinsiyet göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu**

	Yaş	N	Ort.	SS	t	p
BN	Erkek	165	25,84	4,64	-,082	,935
	Kadın	163	25,88	4,40		
ÇN	Erkek	165	22,33	4,94	-,598	,550
	Kadın	163	22,65	4,84		
NED	Erkek	165	16,53	4,37	,100	,920
	Kadın	163	16,48	4,41		
Toplam	Erkek	165	64,71	10,47	-,268	,789
	Kadın	163	65,03	10,83		

Tablo 1' e bakıldığında katılımcıların cinsiyete göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 2. Katılımcıların yaşına göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu

	Yaş	N	Ort.	SS	t	p
BN	18-24	283	25,79	4,52	-0,741	0,459
	24 ve Üzeri	45	26,33	4,53		
ÇN	18-24	283	22,45	4,85	-0,353	0,724
	24 ve Üzeri	45	22,73	5,11		
NED	18-24	283	16,59	4,26	0,796	0,429
	24 ve Üzeri	45	15,95	5,12		
Toplam	18-24	283	64,84	10,61	-0,102	0,921
	24 ve Üzeri	45	65,02	10,93		

Tablo 2' ye bakıldığında katılımcıların yaşa göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların yaşadığı yere göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu

	Yaşadığı Yer	N	Ort. ± Ss	f	p
BN	Büyükşehir	161	26,12 ± 4,39	0,589	0,556
	Şehir	66	25,80 ± 5,12		
	İlçe	101	25,50 ± 4,31		
	Toplam	328	25,86 ± 4,52		
ÇN	Büyükşehir	161	22,59 ± 4,95	0,751	0,473
	Şehir	66	21,84 ± 4,63		
	İlçe	101	22,75 ± 4,95		
	Toplam	328	22,49 ± 4,88		
NED	Büyükşehir	161	16,62 ± 4,29	0,13	0,878
	Şehir	66	16,30 ± 4,68		
	İlçe	101	16,46 ± 4,38		
	Toplam	328	16,50 ± 4,38		
Toplam	Büyükşehir	161	65,34 ± 10,8	0,41	0,664
	Şehir	66	63,95 ± 10,23		
	İlçe	101	64,72 ± 10,23		
	Toplam	328	64,87 ± 10,64		

Tablo 3' e bakıldığında katılımcıların yaşadıkları yere göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların aile gelir düzeyine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu

	Aile Gelir Düzeyi	N	Ort. ± Ss	f	p	Post-Hoc
BN	<2.000 TL1	128	24,72 ± 5,30	6,956	,001*	2>1 3>1
	2.000-5.000 TL2	146	26,63 ± 3,80			
	5.000 TL>3	54	26,50 ± 3,75			
	Toplam	328	25,86 ± 4,52			
ÇN	<2.000 TL	128	21,92 ± 4,70	1,554	0,213	-
	2.000-5.000 TL	146	22,95 ± 5,06			
	5.000 TL>	54	22,59 , ± 4,76			
	Toplam	328	22,49 ± 4,88			

NED	<2.000 TL	128	15,68 ± 4,41	3,857	,022*	2>1
	2.000-5.000 TL	146	17,12 ± 4,15			
	5.000>	54	16,79 ± 4,69			
	Toplam	328	16,50 ± 4,38			
Toplam	<2.000 TL	128	62,33 ± 11,72	6,276	,002*	2>1
	2.000-5.000 TL	146	66,71 ± 9,49			
	5.000>	54	65,88 ± 9,81			
	Toplam	328	64,87 ± 10,64			

Tablo 4'e bakıldığında fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarında anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Çoklu karşılaştırma sonucunda BN alt boyutunda <2.000 TL, 2.000-5.000 TL ve 5.000 TL> aile gelir düzeyi arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). BN alt boyutunda <2.000 TL ve 2.000-5.000 TL arasındaki anlamlı fark ($p<0,05$) 2.000-5.000 TL aile geliri düzeyi olan bireyler lehine olduğu görülmektedir. <2.000 TL ve 5.000 TL> aile geliri düzeyi arasında ise anlamlı fark 5.000 TL> lehine olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). NED alt boyutu çoklu karşılaştırma sonucunda <2.000 TL ve 2.000-5.000 TL arasında anlamlı fark 2.000-5.000 TL arasında aile geliri düzeyi lehinedir ($p<0,05$). Toplam puana baktığımızda <2.000 TL ve 2.000-5.000 TL aile geliri düzeyi arasında ise anlamlı fark 2.000-5.000 TL lehinedir ($p<0,05$).

Tablo 5. Spor yapmaya zaman ayırma durumuna göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu

	Spor Yapmaya Zaman Ayırma Durumu	N	Ort. ± Ss	f	p
BN	Evet	146	26,31 ± 4,70	2,982	0,052
	Kısmen	123	25,93 ± 3,63		
	Hayır	59	24,62 ± 5,49		
	Toplam	328	25,86 ± 4,52		
ÇN	Evet	146	22,65 ± 4,99	0,418	0,658
	Kısmen	123	22,17 ± 4,94		
	Hayır	59	22,76 ± 4,53		
	Toplam	328	22,49 ± 4,88		
NED	Evet	146	16,60 ± 4,51	1,804	0,166
	Kısmen	123	16,85 ± 4,25		
	Hayır	59	15,55 ± 4,27		
	Toplam	328	16,50 ± 4,38		

Toplam	Evet	146	65,56 ± 10,72	1,283	0,279
	Kısmen	123	64,96 ± 9,70		
	Hayır	59	62,94 ± 12,17		
	Toplam	328	64,87 ± 10,64		

Tablo 5' e bakıldığında katılımcıların spor yapmaya zaman ayırma durumuna göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma sonucunda katılımcıların cinsiyete göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun değişmediği görülmektedir (Tablo 1). Türkeli ve Namlı (2019) çalışmalarının bulgularına göre Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite motivasyonlarının cinsiyet değişkenine göre bireysel, çevresel ve nedensizlik alt boyutları ile ölçek toplam puanında kadın katılımcıların erkeklere oranla daha yüksek motivasyona sahip oldukları sonucuna varmışlardır. Yıldırım (2017), üniversite takımlarında mücadele eden sporcuların spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi adlı çalışmasında kadın katılımcıların erkeklere göre daha yüksek motivasyona sahip olduğunu tespit etmiştir. Yapılan bu araştırmada literatürle benzer bulgular göstermemiştir. Ancak bunun sebebi bu çalışmanın pandemi sürecinde yapılması, çalışma sonucunu etkilemiş olabileceği düşünülebilir.

Çalışma sonucunda katılımcıların yaşa göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun değişiklik göstermediği saptanmıştır (Tablo 2). Yalçın ve arkadaşları (2017) çalışmasında katılımcıların yaş değişkeni ile spora katılım toplam puan arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Yalçın ve arkadaşları (2017) çalışmasında katılımcıların yaşı düştükçe fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının arttığı sonucuna varılmıştır. Alan yazında gençlerin eğlence amacıyla aktif olma durumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yalçın, Turğut, Gacar, ve Çalık, 2017; 201). Bu sonuçlar yapılan bu araştırmanın bulgularıyla benzerlik göstermemektedir. Ancak, Şirin (2008) tarafından futbolcu kızların spora katılım motivasyonlarının belirlenmesine yönelik yapılan çalışmada, yaş değişkeninde herhangi bir farklılık olmadığı belirtilmiştir. Bu sonuç yapılan bu araştırmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Çalışmada katılımcıların yaşadıkları yere göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunda değişiklik göstermemiştir (Tablo 3). Bu sonucun çalışmaya katılanların yaşadıkları yerlerin sosyo-ekonomik durumunun birbirine benzer olmasından kaynaklanabilir

Çalışmada katılımcıların aile gelirine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarında anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Bireysel Nedenler (BN) alt boyutunda arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). BN alt boyutunda <2.000 TL ve 2.000-5.000 TL arasındaki anlamlı fark ($p<0,05$) 2.000-5.000 TL aile geliri düzeyi olan bireyler lehine olduğu görülmektedir. <2.000 TL ve 5.000 TL> aile geliri düzeyi arasında ise anlamlı fark 5.000 TL> lehine olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Nedensizlik alt boyutu çoklu karşılaştırma sonucunda <2.000 TL ve 2.000-5.000 TL arasında anlamlı fark 2.000-5.000 TL arasında aile geliri düzeyi lehinedir ($p<0,05$). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puana baktığımızda <2.000 TL ve 2.000-5.000 TL aile geliri düzeyi arasında ise anlamlı fark 2.000-5.000 TL lehinedir ($p<0,05$) (Tablo 4). Böylece yüksek gelire sahip olan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu daha yüksek olduğu söylenebilir. Yalçın ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışmasında sporcuların aylık gelir durumu değişkeni ile spora katılım motivasyonu alt boyutları arasındaki; başarı alt boyutunda aylık geliri 1.000 TL'den az olanlar ile aylık geliri 3.001 TL ve üstünde olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Aylık gelir durumu arttıkça başarı alt boyutu düzeyinin de artış gösterdiğinden bahsetmişlerdir. Ayrıca maddiyatın başarı durumunu doğrudan etkilediğini vurgulamışlardır. Artut (2016) tarafından sualtı hokeyi sporcularının spora katılım motivasyonlarının belirlenmesine yönelik yapılan çalışmada, araştırmaya katılan sporcuların beceri gelişimi ile aylık gelir değişkeni arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar yapılan bu araştırmanın sonucuyla benzerlik göstermektedir. Yüksek maddi gelir fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin spor yapmaya ayırdıkları duruma göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunda değişiklik göstermemiştir (Tablo 5). Spor yapan ya da yapmayan üniversiteli gençlerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının değişmemesinin sebeplerinden, sedanter davranışın onlara cazip gelmesi, bu yaş grubunun yaygın olarak sosyal medya kullanması ve pandeminin üniversiteli öğrencilerinin günlük rutinlerini bozmasından olabilir. Chen ve arkadaşları (2020) salgın döneminde insanların televizyon izleme, mobil cihazları kullanma, yatma ve oturma sürelerinin uzaması sonucu daha az fiziksel aktivite yapılmasına ve daha düşük enerji harcanmasına neden olduğunu belirterek salgın döneminde her gün en az 30 dakika orta düzey, en az 20 dakika yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapmanın sağlık açısından faydalı olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca Chen ve arkadaşları (2020) salgın nedeniyle uygulanan evde kalma ve sosyal mesafe kurallarının özellikle genç kesim üzerinde daha olumsuz bir etki yarattığını, salgından dolayı birçok spor aktivitesinin yapılamadığını belirtmişlerdir. Karaca (2020) çalışmasında salgın döneminde düzenli spor yapan ve sık sık spor yapan grubun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin tüm alt boyutlarından aldıkları puanların düzenli spor yapmayan gruba göre daha yüksek olduğunu be-

lirtmiştir. Ayrıca Karaca (2020) çalışmasının sonuca göre, düzenli spor yapmanın öğrencilerin salgın dönemindeki fiziksel aktivite motivasyonlarına olumlu yansıdığı söylemiştir. Karaca (2020) ve bu çalışma karşılaştırıldığında, Karaca'nın çalışmasında tüm alt boyutlarda anlamlı fark bulunmuş ve tüm alt boyutların ortalaması yapılan bu araştırmanın ortalamasından yüksek bulunmuştur. Chen ve arkadaşları (2020) COVID 19 döneminde ve karantina sonrasında düzenli fiziksel aktivitelere devam eden öğrencilerin motivasyonlarının yüksek olduğu ve düzenli fiziksel aktivitenin öğrencilerin bu dönemdeki stres ve kaygılardan kurtulmalarına yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Chen ve arkadaşları (2020) COVID-19 döneminde düzenli fiziksel aktivitelerin sürdürülmesinin önemine vurgu yaptığı çalışmada düzenli fiziksel aktivitelerin sağlıklı bireyler ve çeşitli hastalıkları olan bireyler üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu, fiziksel aktivitelerin insanın zinde kalmasına ve mutlu olmasına yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Kıyak (2019) tarafından tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada öğrencilerin sadece %11'inin yeterli düzeyde fiziksel aktivite yaptıkları görülmüştür.

Sonuç olarak katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu, yaşa, cinsiyete ve spor yapmaya zaman ayırma durumuna göre değişmektedir. Katılımcıların sadece maddi geliri fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu değiştirmektedir. Yüksek gelirli katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımda yüksek motivasyona sahip olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum maddi kaygı yaşamayan bireylerin kolayca artakalan vakitlerinde fiziksel aktiviteye katılımı düşündükleri söylenebilir. Ayrıca spor salonlarının ücretli olduğunu düşünürsek, bu sonuçların çıkması beklenen durumdur. İleriye yönelik yapılacak çalışmalar daha büyük örneklem sayısı üzerine yapılarak tüm üniversitelere uygulanması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Artut, V. (2016). *Avrupa'daki Sualtı Hokeyi Sporcularının Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Büyükköztürk, Ş. (2005). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., ve Li, F. (2020). Returning Chinese school-aged children and adolescents to physical activity in the wake of COVID-19: Actions and precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 322. DOI: 10.1016/j.jshs.2020.04.003.
- Crisafulli A., Pagliaro P. (2020). *Physical activity/inactivity and COVID-19*. *European Journal of Preventive Cardiology*, 18, 1-4. DOI:10.1177/2047487320927597
- Demir, G. T. ve Cicioğlu, H. I. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
- Esin, M. N. Ö. (1997). *Endüstriyel Alanda Çalışan İşçilerin Sağlık Davranışlarının Saptanması ve Geliştirilmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fallon K. (2020). Exercise in the time of COVID-19. *Australian Journal of General Practice*, 22, 49. DOI: 10.31128/AJGP-COVID-13.
- Hall, G., Laddu, D.R., Phillips, S.A., Lavie, C.J., ve Arena, R. (2020). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Journal of Progress in Cardiovascular Disease*, 64: 108-110. DOI: 10.1016/j.pcad.2020.04.005.
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., ve Krustup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019

- (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Journal of Managing Sports and Leisure*. DOI: 10.1080/23750472.2020.1757494.
- Karaca, Y. (2020) Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin covid-19 dönemi fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-17.
- Kıyak, R. E. (2019). *Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, İlişkili Faktörler ve Obezite Sıklığının Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi/Tıp Fakültesi, Zonguldak.
- Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., ve Blair, S. N. (2019). Sedentary behavior, exercise, and cardiovascular health. *Journal of Circulation Research*, 124(5), 799-815. DOI: 10.1161/CIRCRESAHA.118.312669.
- Lippi, G., Henry, B. M., ve Sanchis-Gomar, F. (2020). Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *European Journal of Preventive Cardiology*, 14(5), 399- 400. DOI: 10.1177/2047487320916823.
- Özkan, A. (2017). *Sınıf Öğretmenlerinin ve Adaylarının Enerji ve Besin Ögesi Alımları (Beslenme Alışkanlıkları) İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi ve İlişkilendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Şirin, E. F. (2008). Futbolcu kızların (12-15 yaş) spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1-7.
- Tambağ, H. (2011). Hatay Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 18(2), 47-58.
- Türkeli, A. ve Namlı, S. (2019). *Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite motivasyonlarının incelenmesi*. Iksad 4. International Congress of Social Sciences, 12-19.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R. ve Pender, N. J. (1987). The health promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.
- Wernecka, A. O., Collingsb, P. J., Barbozad, L. L., Stubbse, B., ve Silvac, D. R. (2019). Associations of sedentary behaviors and physical activity with social isolation in 100,839 school students: The Brazilian Scholar Health Survey. *Journal of General Hospital Psychiatry*, 59(7), 13. DOI: 10.1016/j.genhosppsych.2019.04.010.
- Yalçın, İ., Turğut, M., Gacar, A. ve Çalık, F. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören kadın sporcuların spora katılım motivasyonlarının bazı değişkenlere göre araştırılması. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 201-210.
- Yıldırım, M. (2017). Üniversite takımlarında mücadele eden sporcuların spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği). *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 41-51.

INVESTIGATION OF UNIVERSITY STUDENTS' MOTIVATION TO PARTICIPATE IN PHYSICAL ACTIVITY DURING THE PANDEMIC PERIOD

EXTENDED ABSTRACT:

Physical activity is an important component of energy balance and healthy life that supports physical, emotional, social, motor and mental development by making the human body active. By participating in physical activity, human beings can increase their quality of life and take important steps to protect themselves from diseases.

The isolation method made through restriction negatively affects the physical behavior of individuals, the risk of cardiorespiratory disease depending on the result of physical behavior, and their quality of life and sleep. It has been shown

that the level of physical activity decreases and the sitting time increases with the behavior of complying with the social isolation rules.

Restriction of movement, loss of usual routine, and reduced social and physical contact with others have often been said to cause boredom, frustration, and feelings of isolation. Among these negative consequences, it has been shown that there is a serious concern about the harmful effects of physical inactivity, especially with restriction of movement.

For this purpose, it is aimed to examine the motivation of university students to participate in physical activity during the pandemic period in terms of age, gender, income status, time to do sports and place of residence.

The universe of the study consists of the students of Ondokuz Mayıs University Yaşar Doğu Faculty of Sports Sciences. With the random sampling method of the research, 165 male and 163 female total 328 students (age: $x = 21.83 \pm 11.43$) from four different departments. Since the data was collected through Google Forms, the voluntary participation of the participants in the research was taken as basis.

In this study, the “Motivation to Participate in Physical Activity Scale” and demographic information form, the validity and reliability of which were studied by Demir and Cicioğlu (2018), were applied to the students of the Faculty of Sport Sciences.

Items 1, 2, 3, 4, 5, 6 constitute the Individual Causes, items 7, 8, 9, 10, 11, 12 are Environmental Causes, and items 13, 14, 15, 16 constitute the dimension of No Cause. The measurement tool consisting of 16 items explains 54.69% of the total variance. The scores they got from the “Motivation to Participate in Physical Activity Scale” indicate that they have 1-16 very low, 17-32 low, 33-48 medium, 49-64 high and 65-80 very high motivation to participate in physical activity. Items 9, 13, 14, 15, 16 are reverse items.

The collected data were analyzed using the SPSS 22 package program. The Kolmogorov-Smirnov test was used for the normality tests of the values taken from the data, since the sample group was larger than 50. Since the data showed normal distribution, the Independent T Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were used. The homogeneity of the data was performed using the Scheffe test and the Post-Hoc Multiple Comparison test.

There was no significant difference between participants’ motivation to participate in physical activity according to gender, age and place of residence ($p > 0.05$). There was a significant difference in the sub-dimensions of motivation to partici-

pate in physical activity ($p<0.05$). As a result of multiple comparisons, a significant difference was found between the family income level of <2.000 TL, $2.000-5.000$ TL and 5.000 TL $>$ in the Individual Reason sub-dimension ($p<0.05$). In the Individual Reason sub-dimension, the significant difference between <2.000 TL and $2.000-5.000$ TL ($p<0.05$) is in favor of individuals with a family income level of $2.000-5.000$ TL. A significant difference between <2.000 TL and 5.000 TL $>$ family income level was found to be in favor of 5.000 TL $>$ ($p<0.05$). As a result of multiple comparisons of the sub-dimension of reasonlessness, a significant difference between <2.000 TL and $2.000-5.000$ TL is in favor of family income level between $2.000-5.000$ TL ($p<0.05$). When we look at the total score, the significant difference between the family income level of <2.000 TL and $2.000-5.000$ TL is in favor of $2.000-5.000$ TL ($p<0.05$).

There was no significant difference between the motivation to participate in physical activity according to the participants' time to do sports ($p>0.05$).

As a result, it was seen that the participants' age, gender and time to do sports did not affect their motivation to participate in physical activity. Only the financial income of the participants affects their motivation to participate in physical activity. We can say that high-income participants have high motivation to participate in physical activity. In this case, it can be said that individuals who do not experience financial anxiety easily think about participation in physical activity in their spare time. In addition, if we consider that gyms are paid, these results are expected.

Keywords: *Pandemic, Participation in physical activity, Motivation, University, Student.*

