

## Öğretmenlik Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi

Tahir KILIÇ(tkilic@akdeniz.edu.tr 5304095533)  
Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Alkan UĞURLU(augurlu@akdeniz.edu.tr.5347643667)  
Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi.

Aybala DOĞAN(adogan\_22@hotmail.com)

### ÖZET

Fiziksel aktivitenin öneminin erken yaş dönemlerinde anlaşılıp kavranması, ilerleyen yıllarda oluşabilecek muhtemel sağlık sorunlarının engellenmesinde ve toplumun yaşam kalitesinin artırılmasında etkili bir unsur olması beklenmektedir. Bu bilinenlerden yola çıkarak, araştırmanın amacı, Akdeniz Üniversitesinde öğrenim gören beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileriyle diğer (Türkçe Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği) öğretmenlik bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite (FA) düzeylerinin karşılaştırılması olarak belirlenmiştir.

Araştırmaya, yaş ortalamaları  $21,79 \pm 1,68$  arasında toplam 260 öğretmen adayı gönüllü olarak katılmıştır. Fiziksel aktivite seviyesini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite (kısa) anketi IPAQ uygulandı. FA seviyeleri inaktif, minimum aktif ve HEPA aktif grupları olarak MET yöntemiyle belirlenmiştir. Öğretmen adaylarının yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, sigara kullanımı, alkol kullanımı, anne mesleği, baba mesleği değişkenlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri belirlendi. Elde edilen bulguların değerlendirilmesinde Ki-Kare, One Way ANOVA ve T testi kullanılmıştır.

Araştırmada HEPA Aktif düzeyi en yüksek olan grup olarak İngilizce öğretmenliği bölümünde okuyan öğrenciler (% 60) olarak saptanmıştır. Sonra sırasıyla beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri (% 50) ve Türkçe öğretmenliği bölümü öğrencileri (% 35) gelmektedir ( $p < 0,05$ ). Araştırmada HEPA aktif düzeyi en düşük olan grup ise okul öncesi öğretmenliği bölümü öğrencileri (%17,5) olarak saptanmıştır. okul öncesi öğretmenliği bölümü öğrencilerini % 17,9 ile sınıf öğretmenliği bölümü öğrencileri takip etmektedir ( $p < 0,05$ ). Sonuç olarak araştırmaya katılan öğretmenlik bölümleri öğrencileri arasında HEPA aktif düzeyi en yüksek grup olarak İngilizce Öğretmenliği Bölümü öğrencileri (%60) bulunmuştur.

**Anahtar sözcükler:** Fiziksel Aktivite Düzeyi



## GİRİŞ

Fiziksel aktivite günümüzde önemi gün geçtikçe daha fazla anlaşılan bir kavramdır. Sağlıkla ilgili bazı rahatsızlıkların özellikle ve doğrudan fiziksel aktivite ile ilgili olması toplumun bu kavrama olan ilgisini de arttırmaktadır. Dünya Sağlık Örgütüne göre (WHO Technical Report Series, 894), fiziksel aktivite bireylerin yaşamlarını fiziksel, psikolojik ve duygusal anlamda etkilemektedir.. (13)

Günümüzde insanlar geçmiş yaşamlara göre daha az hareket halinde yaşamlarını sürdürmektedir. Fiziksel aktivite ve spor kavramları toplumda aynı anlamda kullanılmaktadır.. Oysa fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda spor aktivitelerinin yanı sıra egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir. Bireylerin gün içerisinde fiziksel olarak aktif olabilecekleri 4 temel alan vardır. Bunlar; işyeri, ulaşım (yürüme, bisiklet kullanma vb.), ev içi işler, boş zaman aktiviteleridir (Spor ve rekreasyonel aktiviteler). (2,3,4,5)

Fiziksel aktif bir hayat tarzı seçimi ve beslenme, kişilere sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık sorunlarının en aza indirgenmesi açısından önemli etkenler arasındadır (4,10,15).

Bu nedenle genç bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi önem kazanmaktadır. Ülkemizde genç nüfusun büyük çoğunluğunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve sağlık ilişkisinin bilincinde olması ilerleyen yıllarda daha sağlıklı bir toplumun ortaya çıkmasına yardımcı olması beklenmektedir (1,11).

## BULGULAR

Tablo 1. Deneklerin yaş ortalamaları, sigara ve alkol kullanma alışkanlıkları

	N	X,Ss.
Yaş	260	21,79±1,68
	%	
Sigara Kullanma Alışkanlığı		EVET 25,80
		HAYIR 74,20
Alkol Tüketme Alışkanlığı		EVET 27,70
		HAYIR 72,30

Tablo 2. Deneklerin “Cinsiyet” faktörüne göre istatistiksel değerleri

	Cinsiyet	N	X,Ss.	t	P	p*
Geçen 7 gün içerisinde kaç gün şiddetli fiziksel aktivite yaptınız?	Erkek	123	1,76±1,89	4,22	0,000	(p<0,05)*
	Kadın	137	0,84±1,61			
Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	Erkek	76	88,03±49,23	-0,27	0,789	(p>0,05)
	Kadın	41	90,61±50,30			
Geçen 7 gün içerisinde kaç gün orta dereceli fiziksel	Erkek	122	2,05±1,75	1,89	0,050	(p<0,05)*



aktivite yaptınız?	Kadın	137	1,62±1,88			
Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	Erkek	94	82,29±82,20	0,78	0,440	(p>0,05)
	Kadın	84	74,11±54,05			
Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?	Erkek	123	5,46±1,95	0,62	0,532	(p>0,05)
	Kadın	137	5,60±2,06			
Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?	Erkek	119	76,80±67,30	-	0,146	(p>0,05)
	Kadın	132	91,67±90,54	1,45		

Tablo 3. Araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite düzeylerinin demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımları

Değişken	N	%	FA 1 %	FA 2 %	FA 3 %	Ki-kare
Toplam	260	100	16,2	44,4	39,4	
Yaş (Yıl)						
19 ve altı	25	100	4	28	68	p<0,05*
20	51	100	15,7	37,3	47,1	p<0,05*
21	37	100	13,5	54,1	32,4	p<0,05*
22	45	100	11,1	53,3	35,6	p<0,05*
23	41	100	12,2	41,5	46,3	p<0,05*
24 ve üstü	60	100	30	46,7	23,3	p<0,05*
Bölüm Değişkeni						
BEÖ**	100	100	11	39	50	p<0,05*
SÖ**	39	100	15,4	66,7	17,9	p<0,05*
İÖ**	40	100	7,5	32,5	60	p<0,05*
TÖ**	40	100	22,5	42,5	35	p<0,05*
OÖÖ**	40	100	32,5	50	17,5	p<0,05*
Sınıf Düzeyi						
1	63	100	12,7	44,4	42,9	p>0,05
2	63	100	23,8	38,1	38,1	p>0,05
3	74	100	14,9	45,9	39,2	p>0,05
4	59	100	13,6	49,2	37,3	p>0,05
Anne Mesleği						
Memur	57	100	22,8	52,6	24,6	p>0,05
İşçi	9	100	11,1	77,8	11,1	p>0,05
Serbest Meslek	13	100	15,4	38,5	46,2	p>0,05
Emekli	8	100	0	37,5	62,5	p>0,05
Diğer	165	100	14,5	41,2	44,2	p>0,05
Baba Mesleği						
Memur	79	100	20,3	46,8	32,9	p>0,05
İşçi	44	100	13,6	36,4	50	p>0,05
Serbest Meslek	69	100	17,4	43,5	39,1	p>0,05



Emekli	34	100	11,8	41,2	47,1	p>0,05
Diğer	23	100	8,7	56,5	34,8	p>0,05
Sigara Kullanma Alışkanlığı						
Evet	67	100	16,4	50,7	32,8	p>0,05
Hayır	192	100	16,1	42,2	41,7	p>0,05
Alkol						
Evet	72	100	16,7	51,4	31,9	p>0,05
Hayır	187	100	16	41,7	42,2	p>0,05
Cinsiyet Değişkeni						
Kadın	137	100	21,2	42,3	36,5	p>0,05
Erkek	122	100	10,7	46,7	42,6	p>0,05

\*(p<0,05)\*\*BEÖ: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü\*\* SÖ: Sınıf Öğretmenliği Bölümü\*\* İÖ: İngilizce Öğretmenliği Bölümü\*\* TÖ: Türkçe Öğretmenliği Bölümü\*\* OÖÖ: Okul Öncesi Öğretmenliği Bölümü\*\*\* FA1: İnaktif\*\*\* FA2:Minimum Aktif\*\*\* FA3:HEPA Aktif

Tablo 3'e bakıldığında; Fiziksel aktivite düzeylerinin demografik özelliklerine göre değişkenler arasında; ankete katılan deneklerin yaşları ve okudukları bölümler açısından anlamlı farklılıklar bulunmuşken (p<0,05), okudukları sınıf, anne meslekleri, baba meslekleri ile alkol ve sigara kullanma alışkanlıklarında ve cinsiyet faktörleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

## TARTIŞMA

Günümüzde fiziksel aktivite ve hareketli yaşam tarzının önemi gün geçtikçe artmaktadır. Durağan hayat tarzının sağlıkla olan ilişkisine yönelik insanların fiziksel aktiviteye olan ihtiyaçları konusunda çalışmaların sayısı oldukça artmıştır. Toplumlar fiziksel aktivitenin yeterli düzeyde yapılmaması ciddi sonuçları olan bir sorundur. “Bu nedenle aktif yaşam tarzının artırılması, Ulusal ve uluslararası halk sağlığı önerilerinin önemli bir bileşenini oluşturmaktadır. Amerikan Spor Hekimleri Birliği (ACSM) ve Amerikan Diyetisyenler Birliği rehberine göre, yetişkinlerin haftanın her gününde veya çoğu gününde en az 30 dakikalık orta düzeyde şiddetli aktivite yapması gerekmektedir.” (12,14)

Vural Ö.,ve arkadaşları tarafından (2010) “masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi” başlıklı çalışmada, Yaşam kalitesi puanlarının cinsiyet ve yaş gruplarına göre yapılan değerlendirmesinde fiziksel sağlık ve mental sağlık skorlarında anlamlı bir farkın olduğu, BKİ' ye göre ise mental sağlık skorları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğu ancak bunun bireylerin yaşam kalitesi ile ilişkisi olmadığı saptanmıştır.(12)

Oktay K.,ve arkadaşlarının (2016) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre toplam fiziksel aktivite değerleri, gelir durumuna göre ve sigara kullanım durumuna göre şiddetli aktivite, haftalık yürüme aktivitesi ve toplam fiziksel aktivite değerleri arasında anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir (8).

Kargün M., ve arkadaşları (2016) Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi isimli çalışmalarında, şiddetli aktivite, orta dereceli aktivite, toplam fiziksel aktivite değerlerini erkeklerde kadınlardan yüksek bulmuşlardır. Orta ve yüksek fiziksel aktivite düzeylerindeki yüzde değerler arasında istatistiksel açıdan



anlamli fark bulunmayan çalışmada, gelir durumuna göre toplam fiziksel aktivite ve yürüme parametreleri için istatistiksel olarak anlamli farklılık bulunurken, şiddetli fiziksel aktivite ve orta şiddetli fiziksel aktivite değişkenleri için anlamli farklılık tespit edilememiştir. Çalışmanın sonucunda; niversite ğrencilerinin cinsiyete göre toplam fiziksel aktivite değerleri, gelir durumuna göre ve sigara kullanım durumuna göre şiddetli aktivite, haftalık yürüme aktivitesi ve toplam fiziksel aktivite değerleri arasında anlamli farklılık bulunduğunu tespit etmişlerdir (6).

Araştırmamızda, 19 yaş ve altı kişilerin % 68'inin, 20 yaşındaki bireylerin % 47,1'inin, 21 yaşındaki bireylerin % 32,4'nn, 22 yaşındaki bireylerin % 35,6'sının, 23 yaşındaki bireylerin % 46,3'nn ve 24 yaş ve üstü bireylerin ise % 23,3'nn HEPA Aktif oldukları bulunmuştur. Araştırmada 19 yaş ve altı bireylerle birlikte, 20 yaş ve 23 yaşındaki bireylerin daha aktif oldukları bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Araştırmaya katılan öğretmenlik bölümleri ğrencilerinin, okudukları sınıf, anne mesleği, baba mesleği, sigara kullanma ile alkol tktme alışkanlıkları ve cinsiyet parametreleri bakımından değerlendirildiklerinde saymış olduğumuz parametreler ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamli bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Araştırmamızda, beden eğitimi ve spor ğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin % 11'inin inaktif, % 39'unun minimum aktif, % 50'sinin HEPA aktif düzeyinde, sınıf ğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin % 15,4'nn inaktif, %66,7'sinin minimum aktif, % 17,9'unun HEPA aktif düzeyinde, ingilizce ğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin % 7,5'inin inaktif, % 32,5'inin minimum aktif, % 60'ının HEPA aktif düzeyinde, türkçe ğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin % 22,5'inin inaktif, % 42,5'inin minimum aktif, % 35'inin HEPA aktif düzeyinde, okul öncesi ğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin ise % 32,5'inin inaktif, % 50'sinin minimum aktif, % 17,5'unun HEPA Aktif düzeyinde fiziksel aktivite yaptıkları gözlenmiştir.

Araştırmamızda, HEPA Aktif düzeyi en yüksek olan grup olarak ingilizce ğretmenliği bölümünde okuyan öğrenciler (% 60) olarak saptanmıştır. Sonra sırasıyla beden eğitimi ve spor ğretmenliği bölümü öğrencileri (% 50) ve türkçe ğretmenliği bölümü öğrencileri (% 35) gelmektedir ( $p<0,05$ ). Araştırmada hepa aktif düzeyi en düşük olan grup ise okul öncesi ğretmenliği bölümü öğrencileri (%17,5) olarak saptanmıştır. Okul ncesi ğretmenliği bölümü öğrencilerini % 17,9 ile sınıf ğretmenliği bölümü öğrencileri takip etmektedir ( $p<0,05$ ).

Sonuç olarak araştırmaya katılan öğretmenlik bölümleri öğrencileri arasında HEPA aktif düzeyi en yüksek grup olarak ingilizce ğretmenliği bölümü öğrencileri bulunmuştur. Araştırmaya başlamadan önce hipotezimiz beden eğitimi ve spor ğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin en yüksek olan grup olacağı şeklindeydi, Araştırma sonucunda ise ingilizce ğretmenliği bölümü ğrencilerinin HEPA aktif düzeyleri , beden eğitimi ve spor ğretmenliği bölümü ğrencilerinin hepa aktif düzeylerinden daha yüksek olarak bulunmuştur.



## REFERANSLAR

- [1] Arabacı, R.Çankaya, C.(2007).Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi XX (1), 1-15
- [2] Akyol, A.Bilgiç, B.Ersoy, G.(2008).Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam, Birinci Basım, Klasmat Matbaacılık, sf:8
- [3] Aracı, H.(2004).Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi Nobel Yayın Dağıtım, Ankara..
- [4] İnal, A.N.(2003). Beden Eğitimi ve Spor Bilimi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara .
- [5] Karakullukçu, Ö. A. (2015).Kırıkkale Üniversitesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Pedometre ile belirlenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi
- [6] Kargün, M.Togo, T.O.Biner, M.Pala, A.(2016).Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. Cilt 1, Sayı 1.
- [7] Kuter, M.(1989). Spor ve Sağlık. Bursa Hâkimiyet Matbaası. sf: 1-15
- [8] Kızar, O.Kargün, M.T.Osman, T.Biner, M.Pala, A.(2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi.  
<http://dspace.marmara.edu.tr/handle/11424/5448.21.03.2018.11:43>
- [9] Özer, D.Baltacı, G.(2008). İş Yerinde Fiziksel Aktivite. Klasmat Matbaacılık, Ankara, sf:12
- [10] Tunay, B. V.(2008).Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara sf:3
- [11] Vaizoğlu, S.A.Akça, O.Akdağ, A.Akpınar, A.Omar, A.Coşkun, D.Güler Ç. (2004).Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, sf:3-4
- [12] Vural, Ö. Eler, S. Atalay, G. N.(2010). Masa Başlı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VIII (2) 69-75
- [13] WHO Technical Report Series, 894. Obesity.(2000). Preventing and managing the global epidemic Report of a WHO Consultation.
- [14] Zorba, E. (2008). Yaşam ve Egzersiz. Gazi Haber Dergisi, Eylül 2007 ss. 44-47
- [15] Zorba, E.Kuter, M. Çağın Hareketsizlik Sorunu ve Aktif Yaşamın Kazandırdıkları, <http://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=haber&param=125> 21.03.2018.11:55