



T.C
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ÇOCUKLUK VE ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ FİZİKSEL AKTİVİTE
DENEYİMLERİ İLE YETİŞKİNLİKTEKİ FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİ VE BEDEN KOMPOZİSYONLARININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YASEMİN FUNDA AYHAN

DOÇ.DR. ÖZCAN SAYGIN

TEMMUZ, 2014

MUĞLA



T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ÇOCUKLUK VE ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ FİZİKSEL AKTİVİTE
DENEYİMLERİ İLE YETİŞKİNLİKTEKİ FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİ VE BEDEN KOMPOZİSYONLARININ İNCELENMESİ

YASEMİN FUNDA AYHAN

Sağlık Bilimleri Enstitüsünde
“Yüksek Lisans”

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih: 21.07.2014

Tezin Sözlü Savunma Tarihi: 10.07.2014

Tez Danışmanı: Doç.Dr. Özcan SAYGIN

Jüri Üyesi: Yrd. Doç.Dr. Gönül BABAYİĞİT İREZ

Jüri Üyesi: Yrd. Doç.Dr. Şadan ÖKMEN

Enstitü Müdürü: Prof.Dr. Nilgün Turhan

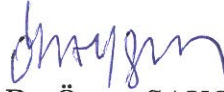
TEMMUZ, 2014

MUĞLA

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 01.07/2014 tarih ve 14/8 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24. maddesine göre, BES Anabilim Dalı Yüksek lisans öğrencisi Yasemin Funda Ayhan'ın "Çocukluk Ve Ergenlik Dönemindeki Fiziksel Aktivite Deneyimleri İle Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Beden Kompozisyonlarının İncelenmesi" adlı tezini incelemiş ve aday 10.07/2014 tarihinde saat 15.33 da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60. dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul edildiğine .07.2014 ile karar verildi.



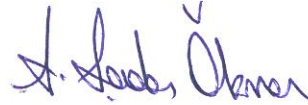
Doç. Dr. Özcan SAYGIN

Tez Danışmanı



Yrd. Doç. Dr. Gönül BABAYİĞİT İREZ

Üye



Yrd. Doç. Dr. Şadan ÖKMEN

Üye

YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Çocukluk ve Ergenlik Dönemindeki Fiziksel Aktivite Deneyimleri İle Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Beden Kompozisyonlarının İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Yasemin Funda Ayhan



YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

YAZARIN

MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.

Soyadı: Ayhan

Adı: Yasemin Funda

Kayıt no:

TEZİN ADI:

Türkçe: Çocukluk ve Ergenlik Dönemindeki Fiziksel Aktivite Deneyimleri İle Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Beden Kompozisyonlarının İncelenmesi

Y.Dil: The Examining Of The Physical Activity Practices During Childhood And Adolescence Along With Physical Activity Level And Body Composition During Adulthood.

TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans

Doktora

Sanatta Yeterlilik

(X)

O

O

TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Fakülte: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Enstitü: Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Diğer Kuruluşlar:

Tarih:

TEZ YAYINLANMAMIŞSA

Yayınlayan:

Basım Yeri:

Basım Tarihi:

ISBN:

TEZ YÖNETİCİSİNİN

Soyadı, Adı: SAYGIN ÖZCAN

Unvanı: Doç. Dr

TEZİN YAZILDIĞI DİL: Türkçe

TEZİN SAYFA SAYISI:113

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

Çocukluk ve Ergenlik Dönemindeki Fiziksel Aktivite Deneyimleri İle Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Beden Kompozisyonlarının İncelenmesi

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:

- 1.Fiziksel Aktivite
- 2.Beden Kompozisyonu
- 3.Çocukluk ve Ergenlik
- 4.Yetişkinlik

Başka vereceğiniz anahtar kelimeler varsa lütfen yazınız.

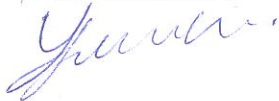
İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER: Konunuzla ilgili yabancı indeks, abstract ve thesaurus'u kullanınız.

1. Physical Activity
2. Body Composition
3. Childhood and Adolescence
4. Adulthood

Başka vereceğiniz anahtar kelimeler varsa lütfen yazınız.

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum | <input type="radio"/> |
| 2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir | <input checked="" type="radio"/> |
| 3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezin tamamının fotokopisi alınabilir | <input type="radio"/> |

Yazarın İmzası :



Tarih : 21./07/2014

ÖZET

Bu araştırma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde görev yapan öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlik dönemindeki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kompozisyonlarını incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmaya, 2013-2014 eğitim ve öğretim döneminde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde görev yapan 158'si erkek, 94'ü kadın olmak üzere toplam 252 öğretim elemanı gönüllü olarak katılmıştır. Anketlerin uygulanabilmesi için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rektörlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, son üç aydır yapılmakta olan fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek için "Cooper Anketi", çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimlerini belirlemek için ise "Çocukluk ve Ergenlik Fiziksel Aktivite Düzeyleri Anketi" kullanılmıştır. Beden kompozisyonlarını belirlemek için ise beden kitle indeksi (BKİ) beden ağırlığı (kg) ve boy (m²) kullanılmıştır.

İstatistiksel hesaplamalarda SPSS-18 kullanılmıştır. Değişkenler arası farklılığı bulmak için Independent t – testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Tukey HSD Analizi uygulanmıştır. Değişkenler arası ilişkiyi bulmak için ise Pearson Correlation Testi yapılmıştır. Değişkenler arası fark ve ilişki $p < 0,05$ olması durumunda anlamlı kabul edilmiştir.

İstatistiksel analizler sonucunda, çocukluk ve ergenlikte beden eğitimi derslerine katılımları ile organize edilmiş spor faaliyetlerine katılımları genel olarak lise döneminde anlamlı bulunmuştur. İlkokul, ortaokul, lise ve üniversitede bir spor branşına katılımları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çocukluk ve ergenlikte dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılımları tüm eğitim dönemlerinde anlamlı bulunmuştur. Katılımdan hoşlanma puanları ise ilkokul dönemleri hariç, ortaokul, lise ve üniversitede anlamlı farklılık bulunmuştur. İlkokul, lise ve üniversitede bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanmaları ve beden eğitimine katılmaktan hoşlanmaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. İlkokul, ortaokul,

lise ve üniversitede beden eğitimine katılmaktan hoşlanma puanları ve üniversitede organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlanma puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kadın öğretim elemanlarının %47,3'ü sedanter, %43,0'ı düşük seviyede aktif, % 9,7'si orta seviyede aktifken, erkek öğretim elemanlarının %36,3'ü sedanter , %42,7'si düşük seviyede aktif, %19,1'i orta seviyede aktif ve %1,9'u ise yüksek seviyede aktif bulunmuştur.

Öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlik döneminde fiziksel aktivitelere katılımları ile fiziksel aktivitelere katılımdan hoşlanma değerleri yüksek seviyede olan öğretim elemanlarının yetişkinlik döneminde de aynı şekilde aktif olduğu, fiziksel aktivite düzeyleri düşük olan öğretim elemanlarının ise yetişkinlikte de aynı şekilde devam ettiği görülmektedir. Genel olarak bireylerdeki fiziksel aktivite düzeylerinin ilerleyen yaşla beraber alışkanlıkların devam ettirildiğini göstermektedir. Bu anlamda fiziksel aktivitelere katılımları ile fiziksel aktivitelere katılımdan hoşlanma değerlerinin yüksek seviyede olmasının fiziksel aktivite düzeylerinin devamlılığını etkilediği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Beden Kompozisyonu, Çocukluk ve Ergenlik, Yetişkinlik.

ABSTRACT

This research was conducted in order to examine the physical activity practices of the academics of Muğla Sıtkı Koçman University during childhood and adolescence along with their physical activity level and body composition during adulthood.

158 men and 94 women, in total 252 academics who worked at Muğla Sıtkı Kocman University during the Academic Year 2013-2014 took part in the research voluntarily. In order to apply the questionnaires, the necessary permissions were obtained from the Rectorate of Muğla Sıtkı Koçman University. As data collection tools, "Cooper Questionnaire" was used to measure physical activity levels of the academics for the last three months and "Childhood and Adolescence Physical Activity Levels Questionnaire" was used to determine the physical activity practices in the research. As for determining the body compositions, body mass index (BMI) body mass (kg) and height (m²) were used.

For the statistical calculations SPSS-18 was used. One Way Variance Analysis (ANOVA) test was used to determine the differences between the variables. Tukey HSD Analysis was applied to determine which group causes the difference. As to find out the relevance between the variables, Pearson Correlation Test was applied. The difference and the relevance were considered significant in the case of p value being under 0,05.

Following the statistical analysis, their participation in physical education lessons during childhood and adolescence and participation in organized sport activities were found significant generally for the high school period. There was not found a significant difference between their participation in a sport branch at primary, secondary, high school and university. Participation in the outdoor physical activities during childhood and adolescence were found significant for the whole education periods. Enjoyment scores of participation were found significant for all secondary, high school and university outside of primary school period. There was found a significant difference between their enjoyment of participation in a sport branch at primary, secondary, high school, university and enjoyment of participation in physical activity. There was found a significant difference between the scores of

enjoyment of participation in physical activity at primary, secondary, high school, university and the scores of enjoyment of participation in organized sport activities. 47,3% of female academics were found sedentary, 43,0% low level active and 9,7% middle level active whereas 36,3% of male academics were found sedentary, %42,7 low level active, and 19,1% middle level and 1,9% high level active.

It is observed that the academics whose participation in physical activities and enjoyment rate of participation in physical activities is high during the childhood and adolescence, are also active in the same way during their adulthood whereas those whose physical activity level is low during childhood and adolescence keeps the same attitude in adolescence. It seems that individuals tend to keep their physical activity levels as they age. In this sense it is observed that participation in physical activities and the high level enjoyment of participation in physical activities affects the continuity of the physical activity levels.

Keywords: Physical Activity, Body Composition Childhood and Adolescence, Adulthood.

ÖNSÖZ

Günümüzde toplumun fiziksel aktivite konusunda bilgi düzeyinin yetersiz olması, fiziksel aktivitenin sağlık için öneminin yeterince anlaşılabilmesi ve giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi, toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını artıran önemli nedenlerden biri olmuştur. Halbuki fiziksel aktivite, her yaşta sağlığa yararlıdır.

Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir. Yapılan çalışmada eğitim düzeyi yüksek ve elit kitleyi oluşturan öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlik dönemindeki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kompozisyonları arasındaki ilişkileri inceleyerek, fiziksel aktivite alışkanlığının erken yaşlarda kazanılmasının önemini ileride ne tür sonuçlara ulaşılabilceğini bize ışık tutmaktadır.

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde bilgi ve önerilerinden yararlandığım, benden vaktini ve yardımını esirgemeyen değerli danışmanım Sayın Doç. Dr. Özcan SAYGIN'a, desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen değerli hocam Sayın Yrd. Doç.Dr. Gönül BABAYİĞİT İREZ'e, tezimde bana yardımcı olan Araş, Gör. Kemal GÖRAL'a, Araş. Gör. Halil İbrahim CEYLAN'a, lisans öğrencilerimizden Hülya İŞÇİ'ye, Aykut AKSU'ya ve Özge UZAN'a, üniversitemizde görev yapmakta olan sevgili arkadaşım Gülcan UZUN'a, bana her zaman destek olan AYHAN ailesine sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yasemin Funda AYHAN

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|----|
| ÖNSÖZ..... | I |
| İÇİNDEKİLER..... | II |
| TABLolar LİSTESİ..... | IV |
| KISALTMALAR..... | X |
| 1.GİRİŞ VE AMAÇ..... | 1 |
| 2.GENEL BİLGİLER..... | 6 |
| 2.1.Fiziksel Aktivite..... | 6 |
| 2.1.1.Çocuklarda Fiziksel Aktivite..... | 7 |
| 2.1.2. Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite..... | 9 |
| 2.1.3.Yaşlılarda Fiziksel Aktivite..... | 10 |
| 2.2.Fiziksel Aktivite ve Enerji Tüketimi..... | 12 |
| 2.2.1.Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları..... | 14 |
| 2.2.2.Fiziksel Aktivite ve Sağlık..... | 15 |
| 2.3.Beden Kompozisyonu..... | 17 |
| 2.3.1.Şişmanlık..... | 18 |
| 2.3.2. Şişmanlığın Zararları..... | 20 |
| 2.4. Fiziksel Aktivite ve Beden Kompozisyonu İlişkisi..... | 22 |
| 3.YÖNTEM..... | 24 |
| 3.1.Araştırmanın Amacı..... | 24 |
| 3.2.Araştırmanın Yöntemsel Modeli..... | 24 |
| 3.3.Katılımcılar..... | 24 |
| 3.4.Veri Toplama Araçları..... | 25 |
| 3.4.1. Boy Uzunluğu ve Beden Ağırlığı..... | 25 |
| 3.4.2. Beden Kitle İndeksi (BKİ)..... | 25 |
| 3.4.3.Fiziksel Aktivite Değerlendirme Ölçeği..... | 25 |
| 3.5.İstatistiksel Analiz..... | 26 |
| 4.BULGULAR..... | 27 |

| | |
|--|-----|
| 5.TARTIŞMA VE SONUÇ | 85 |
| 5.1.Beden Kompozisyonunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi..... | 88 |
| 5.2. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi..... | 92 |
| 6.KAYNAKLAR | 101 |
| 7. EKLER..... | 110 |

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Kadın Öğretim Elemanlarının Kişisel Özelliklerine İlişkin Dağılımı

Tablo 2. Kadın Öğretim Elemanlarının Mezun Olduğu Bölüm Dağılımları

Tablo 3. Kadın Öğretim Elemanlarının Beden Kitle İndeksi (BKİ) Standartları ve Fiziksel Aktivite Düzeyine (FAD) Göre Dağılımı

Tablo 4. Erkek Öğretim Elemanlarının Kişisel Özelliklerine İlişkin Dağılımı

Tablo 5. Erkek Öğretim Elemanlarının Mezun Olduğu Bölüm Dağılımları

Tablo 6. Erkek Öğretim Elemanlarının Beden Kitle İndeksi (BKİ) Standartları ve Fiziksel Aktivite Düzeyine (FAD) Göre Dağılımı

Tablo 7. Öğretim Elemanlarının Cinsiyete Göre Boy, Beden Ağırlığı ve Beden Kitle İndeksi t Testi Sonuçları

Tablo 8. Çocuk ve Ergenlikte Fiziksel Aktivitelere Katılım Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve t Testi Sonuçları

Tablo 9. Çocukluk ve Ergenlikte Fiziksel Aktivitelere Toplam Katılım Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve t Testi Sonuçları

Tablo 10. Çocuk ve Ergenlikte Fiziksel Aktivitelere Katılımdan Hoşlanma Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve t Testi Sonuçları

Tablo 11. Çocuk ve Ergenlikte Fiziksel Aktivitelere Katılımdan Toplam Hoşlanma Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve t Testi Sonuçları

Tablo 12. Çocukluk ve Ergenlikte Yaşlılarla Karşılaştırma, Fiziksel Aktivitelere Karşı Genel Tutum ve Genel Beceri Sorularının Cinsiyete Göre Dağılımı ve t Testi Sonuçları

Tablo 13. Erkek Öğretim Elemanlarının Eğitim Durumlarına Göre İlkokul Fiziksel Aktivite Durumları ve Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

Tablo 14. Erkek Öğretim Elemanlarının Eğitim Durumlarına Göre Ortaokul Fiziksel Aktivite Durumları ve Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

Tablo 15. Erkek Öğretim Elemanlarının Eğitim Durumlarına Göre Lise Fiziksel Aktivite Durumları ve Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

Tablo 16. Erkek Öğretim Elemanlarının Eğitim Durumlarına Göre Üniversite Fiziksel Aktivite Durumları ve Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

Tablo 17. Kadın Öğretim Elemanlarının Eğitim Durumlarına Göre İlkokul Fiziksel Aktivite Durumları ve Tek Yönlü Varyans(ANOVA) Analizi Sonuçları

Tablo 18. Kadın Öğretim Elemanlarının Eğitim Durumlarına Göre Ortaokul Fiziksel Aktivite Durumları ve Tek Yönlü Varyans(ANOVA) Analizi Sonuçları

Tablo 19. Kadın Öğretim Elemanlarının Eğitim Durumlarına Göre Lise Fiziksel Aktivite Durumları ve Tek Yönlü Varyans(ANOVA) Analizi Sonuçları

Tablo 20. Kadın Öğretim Elemanlarının Eğitim Durumlarına Göre Üniversite Fiziksel Aktivite Durumları ve Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

Tablo 21. Yetişkinlikte Fiziksel Aktivitelere Yaşıtlarımla Karşılaştırma, Fiziksel Aktivitelere Karşı Tutum ve Genel Beceri Sorularının Cinsiyete Göre Dağılımı ve t Testi Sonuçları

Tablo 22. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Beden Eğitimi Derslerine Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 23. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Beden Eğitimi Derslerine Katılmadan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 24. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Organize Edilmiş Spor Faaliyetlerine Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 25. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Organize Edilmiş Spor Faaliyetlerine Katılmaktan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 26. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Bir Spor Branşında Kursa Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 27. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Bir Spor Branşında Kursa Katılmaktan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 28. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Dışarıda Yapılan Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 29. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Dışarıda Yapılan Fiziksel Aktivitelere Katılmaktan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 30. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Yaşıtlarımla Karşılaştırılma Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 31. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Fiziksel Aktivitelere Karşı Genel Tutum Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 32. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Fiziksel Aktivitelere Genel Beceri Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 33. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Beden Eğitimi Derslerine Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 34. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Beden Eğitimi Derslerine Katılmadan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 35. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Organize Edilmiş Spor Faaliyetlerine Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 36. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Organize Edilmiş Spor Faaliyetlerine Katılmaktan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 37. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Bir Spor Branşında Kursa Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 38. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Dışarıda Yapılan Fiziksel Aktivitelere Katılmaktan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 39. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Dışarıda Yapılan Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 40. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Dışarıda Yapılan Fiziksel Aktivitelere Katılımdan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 41. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Yaşıtlarımla Karşılaştırılma Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 42. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Fiziksel Aktivitelere Karşı Genel Tutum Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 43. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Fiziksel Aktivitelere Genel Beceri Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 44. Çocukluk ve Ergenlikte Lisede Beden Eğitimi Derslerine Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 45. Çocukluk ve Ergenlikte Lisede Beden Eğitimi Derslerine Katılımdan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 46. Çocukluk ve Ergenlikte Lisede Organize Edilmiş Spor Faaliyetlerine Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 47. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Organize Edilmiş Spor Faaliyetlerine Katılmaktan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 48. Çocukluk ve Ergenlikte Lisede Bir Spor Branşında Kursa Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 49. Çocukluk ve Ergenlikte Lisede Bir Spor Branşında Kursa Katılmaktan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 50. Çocukluk ve Ergenlikte Lisede Dışarıda Yapılan Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 51. Çocukluk ve Ergenlikte Lisede Dışarıda Yapılan Fiziksel Aktivitelere Katılımdan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 52. Çocukluk ve Ergenlikte Lisede Yaşlılarıyla Karşılaştırılma Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 53. Çocukluk Ve Ergenlikte Lisede Fiziksel Aktivitelere Karşı Genel Tutum Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 54. Çocukluk ve Ergenlikte Lisede Fiziksel Aktivitelerde Genel Beceri Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 55. Çocukluk ve Ergenlikte Üniversitede Beden Eğitimi Derslerine Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 56. Çocukluk ve ergenlikte üniversitede beden eğitimi derslerine katılımdan hoşlanma düzeylerinin cinsiyete göre dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 57. Çocukluk ve Ergenlikte Üniversitede Organize Edilmiş Spor Faaliyetlerine Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 58. Çocukluk ve Ergenlikte Üniversitede Organize Edilmiş Spor Faaliyetlerine Katılmaktan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 59. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Bir Spor Branşında Kursa Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 60. Çocukluk ve Ergenlikte Üniversitede Bir Spor Branşında Kursa Katılmaktan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 61. Çocukluk ve Ergenlikte Üniversitede Dışarıda Yapılan Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 62. Çocukluk ve Ergenlikte Üniversitede Dışarıda Yapılan Fiziksel Aktivitelere Katılmaktan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 63. Çocukluk ve Ergenlikte Üniversitede Yaşıtlarımla Karşılaştırılma Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 64. Çocukluk ve Ergenlikte Üniversitede Fiziksel Aktivitelere Karşı Genel Tutum Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 65. Çocukluk ve Ergenlikte Üniversitede Fiziksel Aktivitelere Genel Beceri Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

Tablo 66. Kadın Öğretim Elemanlarının Çocukluk ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivitelere Katılım Toplam Puanları, Hoşlanma Katılım Puanları, Beden Kitle İndeksi (BKİ) ve Yetişkin Enerji Tüketimi (YET) Kolerasyon Test Sonuçları

Tablo 67. Erkek Öğretim Elemanlarının Çocukluk ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivitelere Katılım Toplam Puanları, Katılımdan Hoşlanma Puanları, Beden Kitle İndeksi (BKİ) ve Yetişkin Enerji Tüketimi (YET) Kolerasyon Test Sonuçları

KISALTMALAR

A.O = Aritmetik Ortalama

BET = Bazal Enerji Tüketimi

BİA = Bioelektrik İmpedans Analizi

BKİ = Beden Kitle İndeksi

BMH = Bazal Metabolizma Hızını

DET = Beslenme Enerji Tüketimi

DEXA = Dual Energy X-Işın Absorpsiyometre

FAD = Fiziksel Aktivite Düzeyine

FAET = Fiziksel Aktivite Enerji Tüketimi

KAH = Kalp Atım Hızı

HT = Hipertansiyon

MET = Metabolik Eşik

MaksVO₂ = Maksimal Oksijen Tüketimi

TET = Total Enerji Tüketimi

S.S = Standart Sapma

WHO = Dünya Sağlık Örgütü

YET = Yetişkin Enerji Tüketimi

1.GİRİŞ VE AMAÇ

İnsanlık tarihi boyunca beslenme şekli ve yapısı önemli olmuştur. Özellikle bilim ve teknolojinin gelişmesi gıda sektörünü etkilemiş ve besin maddelerinin çeşitliliğini artırarak gıda tüketiminin artmasına neden olmuştur. Gıda tüketiminin artması, gelişmekte olan ve gelişmiş toplumlarda kilo alma oranını ve dolayısıyla sağlık problemlerini de arttırmıştır. Her yıl ilerleyen yaşa bağlı olarak vücut yağ miktarının belirli miktarlarda artması, yaşlanmaya bağlı obezite olarak bilinmektedir. Bu yaşam sürecinde vücut yağ miktarı çocukluk çağında artmaya başlar. 25-44 yaşlarında ise tehlikeli boyuta ulaşır (Pündük, 2003). Gençlik döneminde fazla kilolu olmak, yaşam boyu sürecek ciddi sağlık sorunlarının başlangıcı olabilir (Small, 2006).

İnsanların yaşam tarzları, yeni teknolojik gelişmelerin sağladığı konfor nedeniyle sürekli değişime uğramakta, fiziksel aktivite ile ifade edilen etkinliklerin azalmasına neden olmaktadır. Fiziksel aktivitedeki bu azalmanın sonucu olarak ortaya çıkan hastalıklar da büyük bir halk sağlığı sorununu ortaya çıkarmaktadır. 1900'lü yıllarda en sık görülen ve ölüme neden olan hastalıklar sırasıyla zatürree, verem ve ishal iken, günümüzde hareket azlığına bağlı olarak gelişen kalp hastalığı, kanser ve inme (felç) olarak sıralanmaktadır. Bu nedenlerle, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenerek, fiziksel aktivite düzeyleri düşük bireylerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmesinin sağlanması, toplum sağlığı açısından büyük önem arz etmektedir (Öztürk, Avcı ve Ataman, 2003) .

Ülkemizde şişmanlık prevalansı 1990 yılından bu yana hızlı bir artış göstermektedir. 1990 yılı taramalarında şişman kişi sayısı erkeklerde 1,5 milyon, kadınlarda 4 milyon civarında iken, bugün yaklaşık 2,63 milyon erkek ve 5,46 milyon kadının şişman olduğu tahmin edilmektedir. Bu da şişman kişi sayısında, kadınlarda %36, erkeklerde %75 oranında bir artışı göstermektedir. Obeziteye neden olduğu bilinen çok sayıda faktör içinde, aşırı ve yanlış beslenme ve fiziksel aktivite yetersizliği en önemli nedenler olarak kabul edilmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, sadece enerji dengesinin düzenlenmesinde değil, obezite ile gelişen sağlık risklerinin

ve bu risklere bağlı ölüm hızının azaltılmasında da önemli bir role sahiptir (T.C Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Türkiye Kalp Ve Damar Hastalıklarını Önleme Ve Kontrol Programı Birincil, İkincil Ve Üçüncül Korumaya Yönelik Stratejik Plan Ve Eylem Planı (2010).

Şişmanlık, çocukların motor performansını kısıtlar niteliktedir. Şişman kişilerin kassal aktivite yapabilme özellikleri genel olarak azalma eğilimi göstermektedir. Vücut ağırlığının artmasına bağlı olarak fiziksel egzersiz yapma isteğinde düşme olur. Birçok durumda fiziksel aktivite kilo kontrolü mücadelesinde en iyi silah gibi gözükür (Mengütay, 2006).

Çocukların ve gençlerin sağlık ve fiziksel uygunlukları, birçok ülkenin temel ilgi odağı olmuştur. Yetişkinlerde görülen obezitenin ve kronik hastalıkların kökenlerinin, yaşamın ilk yıllarına dayandığı dikkate alınacak olursa çocukların fiziksel aktivite, sağlık ve fiziksel uygunluk durumları daha da büyük önem kazanmaktadır (Saygın ve Dükancı, 2009).

Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Tunay, 2008).

Fiziksel aktivitenin yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde sözü edilen olumlu etkilerinin görülebilmesi için, genellikle çocukluk ya da adölesan(genç erişken)döneminden itibaren düzenli fiziksel aktivite yapılıyor olmasının önemi büyüktür (Bek, 2008).

Yapılan araştırma sonuçları çocukluk ve ergenlik yıllarında yapılan yüksek düzeyde fiziksel aktivite ile yetişkinlikteki aktivite düzeyi arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Memiş, 2007).

Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişimi için esastır. Fiziksel aktivite, gençlere sosyal, davranışsal ve zihinsel yararlar sağlamaktadır. Eğlenmek ve arkadaşlarıyla birlikte olmak, çocuklar ve gençler için fiziksel aktivite ve sporla uğraşmanın temel nedenleri arasındadır (Edwards ve Tsouros, 2006).

İnsan özellikle küçük yaşlarda başlaması gereken etkinlikler için gerekli bilince kendisi ulaşamaz. Bilinçli olarak spora başlanan yaşlarda, çocuktan sorumlu kurum ve bireylerin bilinçli olarak sorumluluklarını yerine getirmeleri gerekir. Hareketli olan kişilerde yaratıcılık yönlerinin arttığı, yaşam ve işlerinden daha fazla zevk aldıkları görülmektedir. Son yıllarda medyanın tek yönde ve ekonomik ağırlıklı da olsa sporla ilgili yaptıkları yayınlar, bilinçli veya bilinçaltında kişilerin kafalarına yerleşmekte ve özelliklede çocuklara spora teşvik ettikleri görülmektedir. Spor insanın yaşama biçimini tamamlayan etkileyen yön veren bir yaşama biçimidir (Doğan ve Moralı, 1998).

Bu çalışma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde görev yapan öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlik dönemindeki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kompozisyonlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Tanımlar

Sağlık: Dünya sağlık teşkilatının tanımına göre “Sağlık yalnız hastalık ve sakatlığın olmayışı değil bedence ve ruha aynı zamanda sosyal yönden tam bir iyilik halidir”.Bilimsel tanımı şöyledir.”Hastalık doku ve hücrelerde yapısal, fonksiyonel olmayan değişikliklerin yarattığı bir haldir” (Karacabey ve Özmerdivenli, 2011).

Yaşadığımız çağa göre ise; duygusal, ruhsal, zihinsel(entelektüel),toplumsal, mesleki ve fiziksel olarak sağlıklı olma hali olarak açıklanabilir (Zorba, 2006).

Spor: Yenme ve muhtedir olma gibi, insanın şuur altı arzularının tahminini amaç edinen, belirli kurallar içerisinde yapılan, rekabete dayalı, sosyalleştirici, bütünüleştirici, fiziki, zihni ve ruhi faaliyetlerin bütünüdür (Şahin, 2005).

“İnsanın büyüme, gelişme ve davranış şekline göre seçilen fiziksel aktivitelerin harekete dayalı olarak yapıldığı bir eğitim şekli”olarak ifade edilen beden eğitimi Tamer’e (1987) göre, ”fiziksel hareketlerin planlı bir gelişme doğrultusunda yaşantıya dönüştürülmesi ”olarak tanımlanmaktadır (İnal, 2003).

Bir başka tanıma göre,”ferdin tabi çevresini, beşeri çevre haline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belirli kurallar altında araçlı ve ya araçsız, ferden veya grupta, boş zaman veya tüm zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir kavram”olarak ortaya konulmaktadır (İnal, 2003).

Beden Eğitimi: İnsan bütünü oluşturana fiziki, ruhi ve zihni vasıfların, bulunduğu yaşın ve genetik potansiyelin gerektirdiği verim gücüne ulaştırılması için bedeni aktiviteler ve oyun yoluyla yapılan faaliyetlerin bütünüdür (Şahin, 2005).

Fiziksel Uygunluk: Dünya Sağlık Örgütü’nün tanımına göre “sosyal, mental ve fiziksel iyilik halidir” (Tunay, 2008). Genel anlamda fiziksel uygunluk aşırı yorgunluk olmaksızın kişinin kendini fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak iyi hissetmesi ile birlikte günlük aktiviteleri başarma yeteneği anlamına gelir (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Fiziksel Aktivite: Fiziksel aktivite, enerji dengesi ve ağırlığın kontrolü için enerji harcamasıdır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite egzersiz olarak tanımlanabilir. Egzersiz, düzenli ve tekrarlı vücut hareketlerini içerir (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Egzersiz: Fiziksel özelliklerinde azalma meydana gelmiş kas ve eklemlerin, azalan fiziksel özelliklerini tekrar kazandırmak veya normal kas ve eklemlerin fiziksel özelliklerini daha da geliştirmek için yapılan hareketlerdir (Şahin, 2005).

Obezite: Şişmanlık (obezite) vücuttaki yağ miktarının artması olarak tanımlanmaktadır. Şişmanlık yaşam boyu süren kronik bir enerji metabolizması bozukluğu olup, vücuda harcanandan fazla enerji alınmasıdır. Vücutta yağ dokusunun yani yağ hücrelerinin çapının büyümesi (hipertrofi) ve yağ hücre sayısındaki artış (hiperplazi) olarak tanımlanmaktadır (Köksal ve Özel, 2012).

Beden Kitle İndeksi (BKİ): İnsanların sağlıklı ağırlıklarının ne olduğunu belirlemek için; ağırlık ve boy arasındaki ilişkinin basit bir ölçümü olan beden kitle indeksi (BKİ) kullanılmaktadır. BKİ doktorlar ve diğer sağlık personeli tarafından yetişkinlerde zayıflık, fazla kiloluk ve obezite prevalansını belirlemek için yaygın olarak kullanılan bir indekstir. Boy uzunluğunun metre cinsinden karesinin, kilogram cinsinden beden ağırlığına bölünmesi ile tanımlanır (kg/m^2). Örneğin, beden ağırlığı 70 kg, boy uzunluğu 1.75 m olan bir yetişkinin BKİ 'si $22,9 \text{ kg}/\text{m}^2$ 'dir (Yıldırım, Akyol ve Ersoy, 2008).

■ **Beden Kitle İndeksi (BKİ)**

■ **$\text{BKİ} = \text{Beden Ağırlığı (kg)} / \text{Boy (m}^2\text{)}$**

| | |
|------------|--------------|
| 20 – 24,9 | Normal |
| 25 – 29,9 | Hafif Şişman |
| 30 – 39,9 | Şişman |
| 40 ve üstü | Aşırı Şişman |

2.GENEL BİLGİLER

2.1.Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, çocuklarda ve yetişkinlerde hareketsiz yaşam ve obeziteye bağlı olarak görülen sorunlarla ciddiyle ilgilenmeyi amaçlayan herhangi bir stratejinin olmazsa olmazlarından biridir. Aktif yaşam, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını geliştirirken aynı zamanda sosyal bağlılık ve toplumun refahına da katkı sağlamaktadır. Fiziksel aktivite sadece spor aktiviteleri ve planlı eğlencelerle sınırlı değildir. Fiziksel aktivite olanakları, insanların yaşadıkları ve çalıştıkları yerlerde, mahallelerde, eğitim ve sağlık kuruluşlarında, kısacası her yerdedir. Fiziksel aktivite, her yaşta sağlığa yararlıdır. Özellikle de çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişimi açısından önemlidir. Aktif yaşlanma ise yaşlıların sıhhatinde önemli farklar yaratabilmektedir (Edwards ve Thouros, 2006).

Literatüre bakıldığında 20.yüzyılın son çeyreğinde başlamak üzere obezite sadece gelişmiş ülkelerin değil, tüm dünya genelinde yüz yüze kaldığımız önemli problemlerden biri haline gelmiştir. Aynı problem daha önce fakir olarak isimlendirilen ülkeleri bile etkilemektedir. Bizleri daha da telaşlandıran şey birçok geniş ulusal çalışmada belirtildiği gibi yetişkinlerde obezite görülme sıklığının yükselmiş olmasıdır (Freedman, 1999, Akt; Saygın, 2012).

Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite yaparak kişi, fiziksel sağlığının yanında olumlu bir ruhsal yapı ve yaşama iyimser bakabilme gücü kazanabilir. Çünkü bedensel ve ruhsal yapı arasında karşılıklı etkileşim bulunmaktadır. Son yıllarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin bazı hastalıklara karşı korunmada ve karşı koyabilmede önemli olacağı bilimsel çalışmalar sonucu saptanmıştır. Sağlıklı beslenme ve düzenli yapılan egzersizler gelişmiş ülkelerde en önemli konular arasında bulunmaktadır. Avrupa ülkelerinde sağlıklı beslenme ve spor yapmaya yönelik kampanyalar yoğun biçimde sürdürülmektedir. Genç yaşlarda kemikler üzerinde baskı yapan aktivitelerin yapılması (tenis, koşma, futbol, yüzme, vb) kemiklerin güçlenmesine yardımcı olmaktadır. Spor kemik büyümesine ve

yoğunluğunun artmasına yardımcı olmaktadır. Düzenli spor yapan insanların yaşam sürelerinin uzadığı ve sağlık açısından birçok yararları olduğu, ayrıca sosyalleşmedeki önemi bilimsel olarak saptanmıştır (Gümüş, 2009).

Fiziksel aktivite, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda oluşan enerji harcanmasıdır. Her türlü fiziksel aktivite enerji harcanmasını gerektirmektedir. Fiziksel aktivite, çalışmaların özelliklerine göre farklı şekillerde ortaya konabilir (aerobik, anaerobik ve ya statik, dinamik gibi çeşitlendirilebilir). Fiziksel aktivite alışkanlığının değerlendirilmesinin önemi, fiziksel aktivite kelimesinin açıklanması ve yorumudur. Çünkü insanoğlu enerjisinin korunması kuralına ve besinden oluşan enerjisiyle tüm aktivite yakıtının sağlandığına inanır (Zorba ve Saygın, 2013).

2.1.1.Çocuklarda Fiziksel Aktivite

Çocuk organizması devamlı büyüme, gelişme ve değişme süreci özelliği ile yetişkinden ayrılmaktadır. Büyüme; organizmadaki hücre sayılarının ve hücrelerin büyüklüğünün artarak vücut hacim ve kütlesinin artmasıdır. Gelişme ise; hücre ve dokuların yapı ve bileşimindeki değişimlerle biyolojik işlevlerin kazanılması bedensel olgunlaşma olarak ifade edilebilir. Büyüme ve gelişme genetik olarak kontrol edilmektedir. Ancak farklılıklar ırk, çevre, cinsiyet, beslenme, sosyo-ekonomik-psikolojik ortam, geçirilen hastalıklar gibi çeşitli faktörlerin büyüme üzerinde etkili olabileceği bildirilmiştir. Fiziksel aktivitenin genetik olarak kodlanmış büyüme ve gelişme üzerine etkili olabileceğine dair birçok çalışma vardır. Boydan çok hacimsel gelişmeye katkısı olduğu kabul edilir. Özellikle kemik ve kasların gelişiminde aşırı olmayan fiziksel aktivitenin olumlu sonuçları bildirilmiştir. Ergenlik dönemine kadar kızlarda ve erkeklerde büyüme ve gelişme benzer seyreder. Ergenlikten sonra erkek çocukların gelişimleri daha fazla olur. Sosyal ve ekonomik koşulları daha iyi olan, beslenmesi ve yeterli enerji alımı daha iyi olan çocuklarda büyüme ve gelişme daha iyi olmaktadır (Menteş, 2011).

Çocuklar her gün etkin olmalıdırlar. Fiziksel etkinlik büyümeyi uyarır, gelişkin bir fiziksel ve ruhsal sağlık kazandırır. Bugün araştırmalar çocuklarda fiziksel etkinliğin her zamankinden çok daha önemli olduğunu göstermektedir.

Örneğin, tıbbal araştırmaların gözlemlerine göre, etkinlik düzeyi yüksek çocuklar sonraki yaşlarda yüksek kan basıncı, şeker hastalığı, bağırsak kanseri, aşırı şişmanlık ve kalp - damar hastalıklarından çok daha az etkilenmektedirler. Alıştırmanın aynı zamanda stresi azalttığı da bilinmektedir. Bazı çocuklar stres, bunaltı ve kaygıyı en az yetişkinler kadar duyumsamaktadırlar. Alıştırma sağlığı güçlendirdiğinden, formunu koruyan bir çocuk daha dinçtir ve daha keskin zekâlıdır. İlimli bir fiziksel etkinliğin bile, çocuğun aritmetik, okuma ve anımsama yeteneklerini güçlendirdiği görülmüştür. Fiziksel aktivite çocuğun hem psikolojik hem de toplumsal gelişimine katkıda bulunur. Sporda başarılı olan çocuklar, yaşıtları tarafından çok daha kolayca kabul edilirler (Leblanc ve Dickson, 2005).

Çocukların normal büyüme ve gelişmesini sağlaması sürecinde fiziksel aktivite çok önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel aktivite toplum sağlığının geliştirilmesi için de hayati unsurlardan biridir. Birçok iyi alışkanlık erken yaşlarda kazanılır sağlık alışkanlıkları da erken yaşlarda kazanılır ve geliştirilir. Bu nedenle hastalıklardan korunma programlarına da bu yaşlarda başlanması gerekmektedir. Fiziksel aktivite alışkanlığı, enerji alımı ve harcaması arasındaki dengesizlikten olan çocukluk obezitesinde koruyucu olarak büyük rol oynamaktadır. Ergenlik öncesi çocuklarda fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi önemlidir. Çünkü fiziksel aktivitenin çocuğun sağlığını, çocuklukta ve yetişkinlikte etkileyecek birçok fizyolojik ve psikolojik etkileri vardır (Zorba ve Saygın, 2013).

Çocuk açısından spor, fiziksel gelişimin yanında, sosyal açıdan da önemlidir. Spor yardımıyla çocuğun çevresini tanıması ve iletişim kurabilmesi daha kolay gerçekleşmektedir. Bu alanlarda olumlu gelişmeler, çocuğun duygusal olarak da daha iyi gelişmesine yardımcı olacaktır (Açıkada ve Ergen, 1990).

Sporun, çocukların gelişimi üzerinde yarattığı etkiler konusunda (özellikle boy ve ağırlık gelişimi konusunda) birçok araştırma bulunmaktadır. Malina'ya göre, fiziksel aktiviteler organizmada azot tutuluşunu ve protein sentezini arttırmakta, sonuç olarak lateral büyümeyi uyarmaktadır. Sporsal aktivitelerin kemik gelişimi üzerine etkisi birçok araştırmacıya konu olmuştur. Larson'a göre de sınırlı stres, kemiklerin büyümesi için faydalıdır. Hareketsizlik, kemik büyümesine zararlı sonuçlar verirken, aşırı ve şiddetli stres de kırıklara neden olur. Egzersiz, kemik genişliğini ve mineralizasyonunu artırırken, hareketsizlik azaltır. Parizkova, 11

yaşından 18 yaşına kadar yedi yıl süreyle erkek çocuklar üzerinde yaptığı araştırma da, spor yapanların boy ve vücut ağırlığı yönünden daha iyi geliştiğini göstermiştir. Fiziksel olarak aktif olan çocuklar, pasif olan çocuklardan daha az yağlı vücut kütesine sahiptirler (Muratlı, 2007).

Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişimi için esastır. Fiziksel aktivite, gençlere sosyal, davranışsal ve zihinsel yararlar sağlamaktadır. Eğlenmek ve arkadaşlarıyla birlikte olmak, çocuklar ve gençler için fiziksel aktivite ve sporla uğraşmanın temel nedenleri arasındadır (Edward ve Tsouros, 2006).

2.1.2. Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, her yaşta sağlığa yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada sosyalleşmede yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde ve tedavinin desteklenmesinde yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Tunay, 2008).

Yetişkin obezitesi ve koroner arter hastalığı diyabetez melitus ve hipertansiyon gibi problemlerin arasındaki ilişkiden dolayı çocukluk dönemi obezitesi büyük bir halk sağlığı problemi haline gelmiştir. 6 yaş ve üzeri obez çocukların yaklaşık %50'si yetişkinlikte de obez olabilmektedir, bu oran çocukluk çağında obez olmayanlarda %10'a düşmektedir. Obez adölasan yaklaşık %70'inin obez olma ihtimali vardır. Eğer çocuk özellikle adölasan çağında obez ise obez yetişkin olma oranı çok yüksektir. Çocuklar bariz bu şekilde görüldüğü gibi obezlikten kurtularak büyümemekte, obez olarak büyümektedirler. Çocukluk obezitesi erken yaşta tespit edilmeli ve fiziksel aktivite arttırılmalıdır. Bu sorun sadece teknolojik yönden ilerlemiş ülkelerdeki toplumların sorunu değil, aynı zamanda diğer ülkelerin de sorunudur. Çocukluk çağındaki obezitenin önlenmesi ve tedavisi bu yüzden hem klinik olarak hem de halk sağlığı bakımından çok önemlidir. Hayatın ilk yıllarında sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazanmak yetişkin yıllarına göre çok daha kolaydır (Zorba ve Saygın, 2013).

Fiziksel aktivitenin yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde sözü edilen olumlu etkilerinin görülebilmesi için, genellikle çocukluk ya da adölesan (genç erişkin) döneminden itibaren düzenli fiziksel aktivite yapıyor olmasının önemi büyüktür (Bek, 2008).

2.1.3.Yaşlılarda Fiziksel Aktivite

Doğumla başlayan biyolojik zincirlerin olgunlaşmasını tamamladıktan sonra organizmanın yıpranması, hayati fonksiyonlarının aksaması ve bozulması yaşlılık olarak adlandırılır. Diğer bir deyişle canlı dokularda zamanla kendini gösteren ve geriye dönüşü olmayan değişimlerdir. Yaşlılık kriterleri genellikle 60 yaşında kendini gösterir. 80 yaşlarında kriterlerin yerleştiği görülür (Zorba ve Saygın, 2013).

Yaşlılık, tüm organ sistemlerinde yapısal ve fonksiyonel değişiklikler ve bunun sonucu olarak da başlıca aerobik kapasite, kas kitlesi ve kas gücünde azalma ile karakterizedir. Toplum içindeki yaşlı nüfusun oranı giderek artmaktadır ve kişiler daha sağlıklı, kaliteli ve uzun bir yaşam arayışı içine girmektedir. Bu aşamada da fiziksel aktivitenin ve egzersizin önemi gündeme gelmektedir. Yaşlılık denildiği zaman genellikle kronolojik yaş dikkate alınır. Ancak bireylerin özellikleri birbirinden farklıdır ve kronolojik ve fiziksel yaş arasındaki ilişki de genellikle zayıftır. Kronolojik yaş kişinin fiziksel durumunu ve fonksiyonel kapasitesini tam olarak yansıtmaz. Bu nedenle yaşlılığı gösteren en önemli gösterge, fonksiyonel kapasite ve disabiledir. Fonksiyonel kapasiteyi artırmak ana hedef olmalıdır. Fonksiyonel kapasiteyi artırmanın amacı ise yaşam kalitesini arttırmaktır (Cindaş, 2001).

Fiziksel inaktivite kalp atım hızı (KAH), hipertansiyon (HT), DM, osteoporoz ve obezite gibi kronik hastalıklar için risk faktörüdür. Egzersiz, özellikle osteoporoz riski altındaki kadınlarda, kemik mineral yoğunluğunu ve kas kitlesini korur. Yürüme programları ve aerobik egzersizler omurga kuvvetlendirme egzersizleri ise hem omurga hem de kalça kemik mineral densitesinde artış sağlamaktadır (Cindaş, 2001).

Yaşlanmayla birlikte diskin içindeki sıvı miktarı azalır ve esneme yeteneği de gittikçe zayıflar. Sonuç olarak diskler, yukarıdan gelen basıncı çevreye dağıtmakta zorlanırlar. Omurganın kemik yapısı ve disklerde meydana gelen bu doğal gelişim, bel ağrısının nedenleri arasında ilk sırayı alır (Zorba, İkizler, Tekin, Miçoğulları ve Zorba, 2005).

İnsan ömrünün ortalama uzunluğu son 1000 yılda değişmemesine rağmen ömrün uzatılması yönünde beklentiler tıp bilimindeki ilerlemelere bağlı olarak artmıştır. Ancak bu sınırların değişmesi oldukça zor görünmektedir. Elde edilen resmi kayıtlara göre yaşam sınırı 110-113'ü geçmemektedir. Bu konuda yapılan araştırmalarda bilim adamları; kalp krizi veya diğer etkenlere bağlı kalp hastalıkları ortadan kaldırıldığında 11,8 yıl, kanser önlendiğinde 2,5 yıl insan ömrünün artacağını tahmin etmişlerdir. Yaşlanma sürecinin uzatılmasında egzersizin faydalarını ortaya koyan bilimsel çalışmalar yapılmaktadır. Bilim adamları, egzersizin sonucu olarak yaşlanmanın geciktirilmesi ve sağlığa yararları konusunda uzun süreli araştırmalara yönelmişlerdir. Bu araştırmalar neticede ömrü uzatma yönünden netlik kazandırmamışsa da, bilinçli ve düzenli yapılan egzersizlerin sağlığa yararları hususunda kesin bilgiler kazandırmışlardır (Zorba ve Saygın, 2013).

İleri yaş bütün organ sistemlerinde yapısal ve fonksiyonel değişiklikler ve bunun sonucunda da aerobik kapasite, kas kuvveti ve kas kitlesindeki azalma ile ilişkilidir. Bu değişiklikler fonksiyonel kapasiteyi bozar ve disabiliteye neden olur. Yaşlılarda sağlığı korumak ve aktif yaşam tarzını sağlamak için fiziksel aktivite ve egzersizin rolü gittikçe daha büyük önem kazanmaktadır. Egzersizin vücuttaki yaşla ilişkili değişiklikleri engellemede etkili olduğu bulunmuştur. Üstelik fiziksel aktivite düzeylerindeki artışın, ölüm nedenleri riskinde azalma ile de ilişkili olduğu saptanmıştır (Cindaş, 2001) .

Modern toplumlarda insanların yaşlanmayla birlikte olgunluğa ulaşmasından sonra fiziksel aktiviteye istekli bir biçimde katılma seviyesi düşmeye başlar. Bu yüzden yaşlanma etkileriyle aktivitedeki azalma etkileri arasındaki farklılıkları ayırt etmek, fiziksel performans ile psikolojik fonksiyondaki uzun yaşam değişikliklerini incelerken çok zordur (Zorba ve Saygın, 2013).

Fiziksel performans, kas gücü, denge, yürüme hızıyla doğrudan ilişkili olup yaşlıların yaşamlarını bağımsız olarak sürdürebilmeleri ve yaşam kaliteleri için önemlidir (Keskin, Borman, Eser, Bodur ve Köse, 2008).

2.2.Fiziksel Aktivite ve Enerji Tüketimi

Total beden metabolizması ile ifade edilir. Bazal metabolik oran, bazal enerji tüketimi ya da total metabolizma terimleri ile ifade edilir. Genellikle total enerji tüketimi ile açıklanır. Total enerji tüketimi (TET) bireye özgü günlük fiziksel aktivitenin göstergesidir. 3 ana bileşeni vardır.

- Bazal enerji tüketimi (BET)
- Beslenmeye bağlı enerji tüketimi (DET)
- Fiziksel aktiviteye bağlı enerji tüketimi (FAET)

$TET = BET + DET + FAET$ ile hesaplanır.

Birkaç metot ile fiziksel aktivite boyunca tüketilen enerji miktarı belirlenebilmektedir. Özel fiziksel işler sırasında genellikle kullanılan yöntem FAET/BET oranıdır. MET hesabını çocuklar ve gençler üzerinde uygularken dikkat edilmesi gereken kurallar vardır. Yoğun aktivite sırasında beden kütlesi başına düşen FAET miktarı çocuklarda yetişkinlerden daha fazladır. Ayrıca çocuklarda beden Yüzeyinin birim alanı başına düşen bazal oran da yetişkinlere oranla daha fazladır. Sonuç olarak yetişkinler ile çocuklarda met değeri aynı koşullarda düşünülemez ve hesaplanamaz (Özdöl, 2009).

Fiziksel aktivitenin sınırlarını belirleme yönünde metabolik süreçlerin belirlenmesi oldukça önemlidir. Kas kasılması enerji gerektiren bir olaydır. Kas kimyasal enerjiyi mekanik işe çeviren bir mekanizmadır. İnsan organizmasındaki yaşamsal fonksiyonlar, özellikle sinir uyarılarının iletimi, kas kasılması gibi, kimyasal reaksiyonlarla enerji açığa çıkarılmasına bağlıdır. Bu enerjinin kaynağı kastaki enerjiden zengin organik fosfat bileşikleridir ve kaynağını karbonhidrat, yağ 18 ve protein metabolizmalarından almaktadır. Fiziksel aktiviteler için özellikle 3

metabolik sistem önemlidir. 1.Fosfojen 2.Anaerobik Glikoliz-Laktik Asit 3.Aerobik sistemlerdir. Bu sistemlerin amacı kasta var olan ATP'yi yeniden sentezlemektir (Taşkınöz, 2011).

Her türlü fiziksel aktivite enerji harcamasını gerektirir. Fiziksel aktivite ile enerji harcaması arasındaki etkileşim şişmanlığın oluşmasında önemli rol oynar (Peker, Çiloğlu, Buruk ve Bulcu, 2000).

Enerji tüketimi deyimi fiziksel aktivite ya da egzersiz ile eş anlamlı değildir. Daha az yoğun dayanıklılık aktivitesi ile kısa ama canlı egzersizde aynı enerji miktarı harcanabilir ancak ikisinin fizyolojik ve sağlık etkileri farklı olabilir. Besin maddelerinin hücrelerde parçalanması, enerjinin açığa çıkması ve vücudumuza yararlı bileşikler haline gelmesine yol açan kimyasal olayların tümüne metabolizma denir. Metabolizmanın kullanımı beden ağırlığı için diğer bir doğru yaklaşımdır. Bir metabolizma kilojoulede harcanan enerjinin oranını belirtir. Dinlenik enerji tüketiminin tahmininde (bazal olmayan) beden ağırlığının her kilogram başına 4,2 kJ (1 kcal) değeri, beden ağırlığının her kilogram verimli 3,5 mililitre oksijen veya her dakikası birçok durumda makul sonuçlar verir. Fiziksel aktivite esnasında tüketilen oksijen miktarını ifade etmek için Metabolic Equivalent (Metabolik Eşitlik)'in kısaltılmışı olan MET terimi kullanılır yine 1 MET dinlenik iken kilogram başına bir dakikada tüketilen yaklaşık 3,5 ml oksijeni ifade eder (Zorba ve Saygın, 2013).

Aktivite türü, yapılış şekli ve süresi, yağsız doku kütesini dolayısı ile de bazal metabolizma hızını (BMH) etkiler. Yapılan her türlü fiziksel aktivite bir faaliyet olmasının nedeniyle O₂ tüketimini dolayısıyla enerji harcamasını artırır. Şişman bireyler normal ağırlıklı bireylere kıyasla herhangi bir işi belirli bir hız ve zamanda yapmadıklarından fiziksel aktivite karşılığında harcadıkları enerji daha (PAL düşük) azdır. Vücut küseleri fazla olduğu için günlük enerji harcamaları fazla olsa da bu enerjinin ağırlık birimi (kkal/kg) başına düşen miktarı azdır. Çünkü şişmanlar, vücudun her tarafını harekete geçiren aktiviteleri yapmazlar, bu nedenle aerobik kapasiteleri (O₂ kullanma) düşüktür. Uyku sürelerinin (9 saat ve üzeri uyuyanlar %37,4)normal ağırlıklı bireylerden (52,4) fazla oluşu çoğu şişmanın (63,3)

aktivite türlerinin normal ağırlıklı bireylere (39,7) kıyasla daha hafif düzeyde olması ağırlık birimi başına düşen enerji harcamasını azaltmaktadır (Arslan, 2001).

Genellikle toplam enerji harcaması üç komponentten oluşur. Bunlar İstirahat metabolik hızı, besin alımı ile artan enerji harcaması, fiziksel aktivite veya kassal aktivite ile oluşan enerji harcamasıdır. İstirahat metabolik hızı en temel komponenttir. Dinlenme anında solunum ve dolaşımı da içeren fonksiyonlar için istemsiz kas kontakasyonunun ve vücut ısısının sürdürülmesinde gerekli enerji miktarıdır, total enerjinin harcanmasının %60-70'idir. Besin alımı ile artan enerji harcamasının %10'udur, besinlerin sindirimi ve boşaltımı için gereklidir. Bununla beraber, fiziksel aktivite veya kassal aktivite nedeniyle enerji harcaması kişiler arası farklılığın en önemli kaynağıdır (Parmaksız, 2007).

2.2.1.Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları

Günümüzde birçok ülkede çocuk ve yetişkinlerde obezite prevalansındaki artış ürkütücü boyutlara ulaşmıştır. Birçok hastalıkla ilişkisi olan ve son yıllarda en önemli sağlık sorunlarından biri haline gelen obezite, enerji alımı ve enerji harcanması arasındaki dengenin bozulması nedeniyle vücut ağırlığının değişmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Şişmanlık giderek artan ciddi bir sağlık sorunudur. Bu artan sorun, fiziksel aktivite ile doğrudan ilişkilidir. Gerçekten de fiziksel aktivite eksikliği sinsi şişmanlığın nedenlerindedir. Kişileri aktiviteye teşvik etmek ve onu yaşamlarının bir parçası haline getirmeye çalışmak, fitnes programlarının amacıdır (Arslan, 2001).

Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulma da, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Baltacı, 2008).

Fiziksel aktivitelerden en çok yararlananlar, bunu günlük hayatlarının bir parçası haline getirenlerdir. Beden eğitimi derslerine katılan, mahalli ligdeki bir takımda oynayan, arkadaşları ve ailesiyle hareketli bir şekilde oynayan çocuklar, egzersizin sağlıklı sonuçlarından yararlanacaklar ve ilerdeki yıllarda da koruyacakları alışkanlıklar kazanacaklardır (Kalish, 1998).

Günlük yaşamda fiziksel hareketsizliği içeren bir yaşam tarzı, sakatlık ve mortalite açısından önemli rol oynamaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin farklı kronik hastalıkları önleyeceği veya geciktirebileceği gerçeği günümüzde iyi anlaşılmaktadır (Pitta, 2006, Akt; Saygın, 2012).

Düzenli fiziksel aktivite;

Kas gücü ve vücut esnekliğini geliştirir.

- Kalp-damar sistemini güçlendirerek dayanıklılığı artırır.
- Akıl ve ruh sağlığı açısından da faydalıdır.

Düzenli egzersizle kişi gerilimini azaltabilir, günlük baskılardan uzaklaşabilir ve zihnini zinde tutabilir.

- İdeal vücut ağırlığına ulaşmayı ve yağ dokusunda azalmayı sağlar.
- Daha iyi motor koordinasyon sağlar.
- Çevikliği artırır (Tunay, 2008).

Bireyler sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin artırılması için fiziksel aktivite seçerken kendilerine ait tüm koşulları değerlendirmelidirler (Bek, 2008).

2.2.2.Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Dünya sağlık örgütü (WHO), "sağlığı sadece hastalıklardan ve mikroplardan koruma değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali " olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2006).

Çağımızda yaşam koşulları bizleri daha az hareket eder duruma getirmektedir. Çoğu kişi gün boyu oturarak çalışmakta, zamanlarının büyük bir çoğunluğunu saatlerce televizyon seyrederek ve bilgisayar başında geçirmekte ve bu arada yiyecek bir şeyler atıştırmaktadırlar. Bireylerin harcadıklarından çok enerji

aldıkları hareketsiz yaşam sonucu vücut yağ kitlesinde artışa ve şişmanlığa yol açmaktadır (Yıldırım, Akyol ve Ersoy, 2008).

Sedanter yaşam şekli çeşitli damar ve metabolik rahatsızlıkların başlangıcı, ilerlemesi bu hastalıklardan iyileşmeyi etkilemektedir. Düzenli fiziksel aktivite yapma oranı arttıkça bu hastalıklara yakalanma riski azalmaktadır. Kalp hastalıklarında fiziksel aktivitenin rolü giderek artan sayıda yapılan çalışma bulgularıyla desteklenmektedir. Koroner kalp hastalıkları büyük ölçüde sedanter yaşam şekli ile ilişkilidir. Fiziksel aktivite ve egzersiz insülin duyarlılığını arttırmakta, plazma insülin düzeyi azalmakta, glikoz toleransı artmaktadır. Böylece şişman kişilerde bile yetişkin diyabeti (Tip II diyabet) oluşma riski azalmaktadır. Fiziksel aktivite şişmanlık oluşumu ve tedavisinde de önemli bir faktördür. Çünkü enerji harcamasının bir bileşenidir. Egzersiz ve diyetle vücut yağ kaybı sadece diyet uygulamaya oranla daha fazla olmaktadır. Benzer etki vücut ağırlığında da görülmektedir (Ersoy, 2004).

Fiziksel uygunluk birçok biçimde tanımlanmıştır. Genelde kabul edilen yaklaşıma göre fiziksel uygunluk, günlük işleri canlı ve uyanık, yorgunluk duymaksızın, bos zamanlarını neşeli uğraşlarla geçirebilecek gerekli enerjiye sahip ve beklenmeyen tehlikeleri karşılayabilecek yeterliliğe sahip olmak anlamını taşımaktadır. Fiziksel uygunluk kalp solunum dayanıklılığı, kassal dayanıklılık, kas kuvveti, kas gücü, sürat, esneklik, çabukluk, denge reaksiyon zamanı ve beden kompozisyonunu içermektedir. Bu nitelikler sportif performans ve sağlık bakımından farklı önemlere sahip olduklarından performansla ilgili fiziksel uygunluk ve sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk olarak adlandırılmaktadır. Sağlıkla ilgili uygunluk kalp solunum uygunluğunu, kassal kuvvet ve dayanıklılığı, beden kompozisyonu ve esnekliği içermektedir. Bu özelliklerin birbirine göre üstünlüğü özel performans ve sağlık hedeflerine bağlıdır (Yan, 2007)

Yapılan çalışmalarda, fiziksel aktivitenin hem şişmanlığı hem de komplikasyonlarını önlediğini ve tedavi ettiği bildirilmektedir (Akbulut, 2010).

2.3.Beden Kompozisyonu

Beden kompozisyonları insan sağlığını değerlendirmede önemli kriterlerden birisidir (Sönmez, 2006).

Beden kompozisyonu genel olarak yağ, kemik, kas hücreleri, diğer organik maddeler ve hücre dışı sıvıların orantılı bir şekilde bir araya gelmesinden oluşur.

Vücudun yağsız kitlesi (kas, kemik, hayati organları içerir)

Yağ kitlesi (temel ve temel olmayan lipid depoları içerir)

(Zorba ve Ziyagil, 1995).

Beden kompozisyonu, besinler aracılığıyla alınan kalori miktarı ve fiziksel aktiviteyle harcanan kalori miktarı arasındaki denge ile ilgilidir. Bu açıdan beden kompozisyonu bireyin hayat standardını yansıtmaları açısından da önemlidir. Beden kompozisyonu, insanın doğumundan ölümüne kadar sabit değildir ve sürekli bir değişim göstermektedir. Büyüme ve yaşlanma ile birlikte sağlık, beslenme ve fiziksel aktivite seviyesine bağlı olarak beden kompozisyonu değişmektedir. Beden kompozisyonunda meydana gelen bu değişikliklerin büyüklüğü fiziksel aktivitenin süresi ve yoğunluğuna bağlı olarak farklılık göstermektedir (Korkutata, 2010).

Vücutta bulunması gereken yağ miktarı konusunda biyolojik bir eşik olduğu kabul edilmektedir. Bu eşiğin altına inildiğinde kişinin sağlığı tehlikeye gireceği bildirilmektedir. Bu eşiğin en genel tespiti toplam vücut ağırlığından depo edilen yağ çıkarıldığında elde edilir. Vücuttaki yağ hücreleri genel olarak ikiye ayrılır. Bunlar; derialtı ve depo yağlar ile öz yağlardır (Öztürk, 2009).

Genellikle vücut yağ oranının normal değerleri erkekler için total vücut ağırlığının%10-15, kadınlar için %15-20'dir. Erkeklerde %20'den yukarı, kadınlarda %30'dan yukarı şişman olarak kabul edilir (Öztürk, 2009).

Total vücut yağ ve bölgesel yağ dağılımı sağlıkla ilgili risklerin saptanması yanı sıra diğer önemli alanlarda tıbbi, sağlık ve fitness programlarında da kullanılmaktadır (Ersoy, 2004).

Beden kompozisyon ölçümlerinin kullanıldığı alanlar;

- Total vücut yağının çok yüksek ve az olmasıyla ilgili sağlık risklerinin saptanması için,
- Karın içi fazla yağ birikimi ile ilgili sağlık risklerini saptamak için,
- Bazı hastalıklarla ilişkili vücut kompozisyonunda değişiklikleri kontrol için,
- Beden kompozisyon değişiklikleri için uygulanan beslenme ve egzersiz programlarının etkinliğini saptamak için,
- Spor yapan ve yapmayan kişilerin ideal vücut ağırlığını saptamak için,
- Diyet ve egzersiz önerileri yapmak için,
- Büyüme, gelişme, yaşa bağlı vücut kompozisyonundaki değişiklikleri saptamak için,

Beden kompozisyonunu değiştiren çeşitli hastalıklar ve enerji metabolizmasındaki değişiklikler (malnütrüsyon, yaşlılık) vücut yağı saptanarak izlenebilir. Beden kompozisyon ölçümlerinin gerekli olduğu diğer önemli alanlar, şişman kişilerin sağlıklı vücut ağırlığının belirlenmesi, etkin beslenme ve egzersiz programının geliştirilmesi için kullanımındadır. Beden kompozisyon ölçümleri kısaca vücut yağ düzeylerinin sağlık için uygun olup olmadığını göstermektedir (Ersoy, 2004).

2.3.1.Şişmanlık

Günümüzde yaşam tarzı ile ilişkili olan en yaygın problemlerden birisi, vücut ağırlığının fazla olmasıdır. Vücut ağırlığının fazla olması veya obezite, kalp ve solunum hastalıkları, Tip 1 veya Tip 2 diyabet, hipertansiyon, bazı kanser türleri ve erken ölüm gibi birçok kronik hastalık gelişiminde anahtar risk faktörüdür. Son çalışmalar, fazla vücut ağırlığındaki küçük artışlarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Dünya genelinde 1 milyar kadar yetişkin bireyin vücut ağırlığının fazla ve bunlardan 300 milyonun obez olması kronik hastalıkların yaygınlaşmasındaki başlıca nedenlerdendir. Obezite; kompleks bir hastalık olup, ciddi sosyal ve psikolojik etkileri bulunmaktadır. Her sosyoekonomik düzeyden, her yaş grubundan insanı etkilemektedir.

Obezite ve vücut ağırlığındaki fazlalık, ulusal kaynaklar üzerinde büyüyen bir finansal yük ortaya çıkaran ciddi bir problemdir (Yıldırım, Akyol ve Ersoy, 2008).

Obeziteye neden olduğu bilinen çok sayıda faktör içinde, aşırı ve yanlış beslenme ve fiziksel aktivite yetersizliği en önemli nedenler olarak kabul edilmektedir. Bu faktörlerin yanı sıra genetik, çevresel, nörolojik, fizyolojik, biyokimyasal, sosyo-kültürel ve psikolojik pek çok faktör birbiri ile ilişkili olarak obezite oluşumuna neden olmaktadır. Tüm dünyada özellikle çocukluk çağı obezitesindeki artışın sadece genetik yapıdaki değişikliklerle açıklanamayacak derecede fazla olması nedeniyle, obezitenin oluşumunda çevresel faktörlerin rolünün ön planda olduğu kabul edilmektedir (T.C. Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı, 2013).

Obeziteden korunma büyük önem taşımaktadır. Obeziteden korunma, çocukluk çağında başlamalıdır. Çocukluk ve adolesan döneminde oluşan obezite, yetişkinlik dönemi obezitesi için zemin hazırlamaktadır. Bu nedenle aile, okul ve yaşanılan çevre yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivite konularında bilgilendirilmelidir. Obezite tedavisi, bireyin kararlılığı ve etkin olarak katılımını gerektiren, uzun bir süreçtir. Obezitenin etiolojisinde pek çok faktörün etkili olması, bu hastalığın önlenmesi ve tedavisini son derece güç ve karmaşık hale getirmektedir (T.C. Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı, 2013).

Yetişkinlerde vücut ağırlığındaki değişimler genellikle vücut yağ oranındaki değişimlerden dolayı meydana gelir. Vücut yağ oranı da vücuda giren enerji ile sarf edilen enerji arasındaki denge durumuna bağlıdır. Bu denge alınan enerji yönünde artarsa vücuttaki yağ oranı fazlaşır ve şişmanlık oluşur. Şişmanlığın en önemli nedeninin aşırı yemek olduğuna inanılıyordu. Ancak, aşırı yiyecek tüketimi vücut yağındaki artışla ilişkili tek faktör olsaydı, sürekli zayıflamanın en kolay yolu elbette ki yemeği azaltmak olacaktı. Eğer bu iş bu kolay olsaydı, şişmanlık önemli bir sağlık problemi teşkil etmezdi. Fakat şimdiye kadar diyet cerrahi, ilaç, psikolojik metotlar veya egzersiz gibi tedavi metotlarının uzun süreli problem çözümünde başarılı olmadığı anlaşılmıştır (Karacabey ve Özmerdivenli, 2011).

Şişman bireylerin aerobik kapasiteleri (MaksVO₂) azdır. Yavaş hareket ettikleri için aktivite türü hafiftir. Türkiye’de yapılan bazı refleksiyon değerlendirmelerinde, Obezite prevelansının erkek ve kadınlarda ortalama%25-30 civarında olduğu belirlendi (Besler, 2001).

Kadın vücudundaki yağ oranı erkeğinkine göre daha yüksektir. Çünkü kadında daha çok sayıda yağ hücresi vardır. Aşırı şişmanlık hastalığının erkekte olduğu gibi kadında da yağ hücrelerinin hacimlerinin genişlemesi ile oluştuğu uzun zamandır bilinmektedir. Fakat asıl önemli ve hücrelere özgü olan şey, bunların sayıca da çoğalıyor olmasıdır. İşin en acıklı yanı da, bunu tersini gerçekleştirmenin olanaksız oluşudur. Bir yağ hücresini küçültmek mümkündür, ama bir kere çoğalttıktan sonra bu hücrelerin sayısını azaltmak imkânsızdır (Zorba, 2006).

2.3.2. Şişmanlığın Zararları

Şişmanlık çeşitli rahatsızlıkların oluşmasına zemin hazırlar ya da oluşmasını hızlandırır. Vücut yağ oranının fazlalığına göre şişmanlık: Vücut yağ oranının %20’den fazla olması şişmanlık, %40’dan fazla olması ise ileri derecede şişmanlık olarak kabul edilir (Yazgan, 1992).

Şişmanlığın oluşmasında genetik faktörün etkisi devamlı araştırılmaktadır. Yapılan bir araştırmada, normal anne, normal babanın çocukları arasında şişmanlık %8-9 iken, anne ve babadan birinin şişman oluşu çocuklardaki şişmanlık sıklığı %40’a, her ikisinin de şişman oluşu %80’ne çıkarmıştır. Ancak bu durumun genetik değişiklik kadar ailenin beslenme alışkanlığından da ileri geldiği sanılmaktadır (Peker, Çiloğlu, Buruk ve Bulcu, 2000).

Obezitenin çeşitli hastalıklarla ilişkisi bilinmekte olup morbidite ve mortaliteyi artırıcı etkisi de ortaya konulmuştur. Fazla kilolu olma Avrupa Bölgesinde her yıl 1 milyondan fazla ölümün ve hasta olarak geçirilen 12 milyon yaşam yılının sorumlusudur (T.C. Türkiye Sağlık Bakanlığı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı, 2013).

Şişmanlarda kan basıncı yüksekliği normal ağırlıktaki kimselere göre daha fazladır. Kan basıncı yüksekliği başka tehlikeli etmenlerle birleşirse kalp ya da koroner yetmezliği kolaylaştırır. Sebep ne olursa olsun bugün şişmanlık bir hastalık olarak kabul edilmektedir ve aşağıdaki rahatsızlıkların direkt veya dolaylı olarak oluşmasına yardımcı olmaktadır. Bu hastalıklar şunlardır:

1.Hipertansiyon

2.Şeker hastalığı

3.Kalp ve damar hastalığı

4.Solunum rahatsızlıkları

5.Kanser

6.Yaşam süresinin kısalması ve yaşlanmayı çabuklaştırma

7.Kas hareketliliğinin azalması

8.Psikolojik sıkıntılar gibi birçok sağlık problemini bir arada görmek mümkündür (Karacabey ve Özmerdivenli, 2011).

Şişmanlık estetik görünüm olarak hoş karşılanmamaktadır. Bu durum, çoğu şişman kişide ve özellikle çocuk ve gençlerde ciddi psikolojik olumsuzluklara neden olmaktadır (Yazgan, 1992).

Şişmanlığın insan sağlığına yaptığı olumsuz etkiler sonucu yapılan bir hesaplamada, 40-44 yaş arasında, normal ağırlıktan %20 daha fazla şişman olanlarda, ölüm oranının şişman olmayanlardan %30-40 daha yüksektir. Aynı yaşta kişilerin normal ağırlıklarından %40 ve daha fazla şişman olanlarda ise ölüm %80-100 artmaktadır (Peker, Çiloğlu, Buruk ve Bulcu, 2000).

2.4. Fiziksel Aktivite ve Beden Kompozisyonu İlişkisi

Vücutta fazla yağ miktarı kiloyu artırır ve fazla kilo da genelde performansı olumsuz yönde etkiler. Yapılan araştırmalar beden yağının düşük oluşunun hız, dayanıklılık, denge, çeviklik ve sıçrama performansı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bunun aksine nispi kas kitlesi miktarındaki artış ise, özellikle kuvvet ve güç gerektiren aktivitelerde performansı artması demektir. Sonuç olarak, beden yağ kitlesi, yağsız beden kitlesi gibi bazı temel bilgiler uygulayıcılar, araştırmacılar, sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk çalışanlarınca gerek duyulan bilgilerdir (Zorba ve Saygın, 2013).

Negatif sağlık sorunları ve bu sorunla başa çıkma çabaları son 20 yıldır yoğun bir şekilde yapılmaktadır. Yetişkin diyabeti olarak adlandırılan tip 2 diyabet çocuk ve adölesanlarda nadir olarak görülmekteydi, günümüzde onlu yaşlar ve on yaş öncesi nüfusta diyabet taraması yapılmalı ve hastalığa neden olabilecek komplikasyonları ortadan kaldırmak için çaba gösterilmelidir. Yetişkinlerde olduğu kadar adölesanlarda obezite kendine güvenin azalması ile yakından ilgilidir. Günümüzde yetişkin nüfusun bayanlarda %25'i, erkeklerde ise %20'si obezdir. Bu hastalığa ilişkin harcamaların Amerika'da yılda 100 milyar dolara yaklaştığı veya ulusal sağlık harcamalarının yaklaşık %8'ini kapsadığı tahmin edilmektedir. Literatüre bakıldığında 20.yüzyılın son çeyreğinde başlamak üzere obezite sadece gelişmiş ülkelerin değil, tüm dünya genelinde yüz yüze kaldığımız önemli problemlerden biri haline gelmiştir. Aynı problem daha önce fakir olarak isimlendirilen ülkeleri bile etkilemektedir. Bizleri daha da telaşlandıran şey birçok geniş ulusal çalışmada belirtildiği gibi yetişkinlerde obezite görülme sıklığının yükselmiş olmasıdır. Günümüzde aynı problem özellikle Amerika ve Avrupa ülkelerinde çocuk ve adölesanlar arasında ortaya çıkmaktadır (Freedman, 1999, Akt; Bayrakdar, 2010).

Beden kompozisyonu belirleme yöntemleri şunlardır; antropometrik ölçümler (boy, uzunluk, çap ve çevre ölçümleri), skinfold ölçümleri (deri kıvrım kalınlığı ölçümleri), sualtı ağırlığı ölçümleri, bioelektrik impedans analizi (BIA), potasyum 40, dual energy x-ışın absorpsiyometre (DEXA) ve beden kitle indeksi gibi yöntemlerdir. İnsanların sağlıklı ağırlıklarının ne olduğunu belirlemek için; ağırlık ve boy arasındaki ilişkinin basit bir ölçümü olan Beden Kitle İndeksi (BKİ), kullanılmaktadır. BKİ doktorlar ve diğer sağlık personeli tarafından yetişkinlerde

zayıflık, fazla kiloluk ve obezite prevalansı belirlemek için yaygın olarak kullanılan bir indekstir. Boyun metre cinsinden karesinin, kilogram cinsinden karesinin, kilogram cinsinden beden ağırlığına bölünmesi ile tanımlanır (kg/m^2). Örneğin, beden ağırlığı 70 kg, boyu 1.75 m olan bir yetişkinin BKİ'si $22,9 \text{ kg/m}^2$ 'dir. BKİ'si 30'un üzerinde olan bir kişi obez, 25'in üzerinde olan ise beden ağırlığı fazla olarak tanımlanmaktadır. Tipik olarak 18,5 ve 24,9 arası "sağlıklı"; ancak 25-29 arası ilişkili hastalıklar açısından risk altında, 30 ve daha yukarısı orta düzeyde bir risk olduğunu göstermektedir (Yıldırım, Akyol ve Ersoy, 2008).

3.YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Amacı

Bu çalışma öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlik dönemindeki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kompozisyonlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

3.2.Araştırmanın Yöntemsel Modeli

Araştırma tarama modeliyle gerçekleştirilmiş olup 1 Ekim - 31 Aralık 2013 tarihleri arasında uygulanmıştır. Çalışmaya katılan öğretim elemanlarının cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sahibi olup/olmama, gelir düzeyleri, eğitim durumları, lisansüstü eğitimlerini yurt dışında tamamlayıp/tamamlamamaları gibi demografik özellikleri ile ilkokul, ortaokul, lise, üniversite dönemlerinde fiziksel aktivitede bulunup bulunmamaları ile beden kompozisyonları incelenmiştir.

Bu çalışmanın evrenini 2013-2014 eğitim ve öğretim döneminde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde görev yapmakta olan 1248 öğretim elemanı, örneklemini ise, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde görev yapan 252 öğretim elemanı oluşturmaktadır.

3.3.Katılımcılar

Araştırmaya; 2013-2014 eğitim ve öğretim döneminde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde görev yapan 158'si erkek, 94'ü kadın olmak üzere toplam 252 öğretim elemanı gönüllü olarak katılmıştır. Anketlerin uygulanabilmesi için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rektörlüğünden gerekli izinler alınmıştır.

Anketlerin sağlıklı bir şekilde doldurulmaları için anketlerin elden dağıtımı sırasında öğretim elemanları ile yüz yüze görüşülmüş ve sadece gönüllü olan öğretim elemanlarına anket uygulanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Boy Uzunluğu ve Beden Ağırlığı

Beden ağırlığı 0,1 kg hassaslıkta Arnica Perfect 9003 AA 175D marka digital tartı ile ölçülürken, boy uzunluğu metre ile ölçülmüştür. Ölçümlerde katılımcılar yalın ayak ya da yalnız çorap giyerek alındı. Ölçümlerde baş dik, ayak tabanları yere düz basmış, dizler gergin, topuklar bitişik ve beden dik pozisyondaydı.

3.4.2. Beden Kitle İndeksi (BKİ)

Beden kitle İndeksleri (BKİ) belirlemek için bu formül $(\text{kg}/\text{m}^2)=\text{BA}(\text{kg})/\text{Boy}(\text{m}^2)$ kullanılmıştır (Zorba,2006).

Beden Kitle İndeksi erkek ve kadınlar için, BKİ $(\text{kg}/\text{m}^2)<18,5$ Zayıf; 18,5-24,9 Normal Kilolu; 25-29,9 Kilolu ve >30 Obez olarak belirlenmiştir (Cho, Dietrich, Brown, Clark ve Block, 2003).

3.4.3. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Ölçeği

Bu araştırmada yeni bir ölçme aracı geliştirilmemiş, literatürde var olan ve Massie (2002) tarafından geliştirilen “Çocukluk ve Ergenlik Fiziksel Aktivite Biçimleri Anketi (Childhood and Adolescent Physical Activity Patterns Questionnaire)” ve yine Massie (2002) tarafından geliştirilen Cooper anketi katılımcıların son üç aydır yapmakta oldukları fiziksel aktivitelerin düzeyini belirlemek için kullanılmıştır.

Bu araçlardan ilki dört eğitim düzeyindeki (ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite) fiziksel aktivitelere katılım ve katılımdan hoşlanma ile birlikte çeşitli psiko-sosyal faktörleri içeren “Çocukluk ve Ergenlik Fiziksel Aktivite Biçimleri Anketi” (Childhood and Adolescent Physical Activity Patterns Questionnaire) ” Massie (2002) ikincisi ise katılımcıların son üç aydır düzenli olarak yaptıkları fiziksel aktivite çeşit ve düzeyini ölçmeye yarayan “Cooper Anketi” (Aerobics Center Longitudinal Study Physical Activity Questionnaire) Massie (2002) kullanılmıştır. Beden kompozisyonlarını belirlemek için beden kitle indeksi (BKİ) beden ağırlığı (kg) ve boy (m^2) kullanılmıştır.

3.5.İstatistiksel Analiz

İstatistiksel hesaplamalarda SPSS For Windows 18 kullanılmıştır. Değişkenler arası farklılığı bulmak için Independent t – testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Tukey HSD Testi uygulanmıştır. Değişkenler arası ilişkiyi bulmak için ise Pearson Correlation Testi yapılmıştır. Değişkenler arası fark ve ilişki $p<0,05$ olması durumunda anlamlı kabul edilmiştir.

4.BULGULAR

Bu bölümde, örneklem olarak alınan öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlik döneminde fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyine yönelik elde edilen bulgular yer almaktadır.

Tablo 1. Kadın Öğretim Elemanlarının Kişisel Özelliklerine İlişkin Dağılımı

| Değişkenler | Alt Kategoriler | N | % |
|-----------------------|---------------------|----|------|
| Yaş | 30 ve altı | 23 | 24,7 |
| | 31-40 | 44 | 47,3 |
| | 41-50 | 22 | 23,7 |
| | 51-60 | 3 | 3,2 |
| | 61 ve üzeri | 1 | 1,1 |
| Çocuk sahibi olma | Var | 37 | 39,8 |
| | Yok | 56 | 60,2 |
| Eğitim durumu | Lisans | 13 | 14,0 |
| | Yüksek lisans | 37 | 39,8 |
| | Doktora | 43 | 46,2 |
| Yurt Dışı Eğitim | Yapmayanlar | 82 | 88,2 |
| | Yapanlar | 11 | 11,8 |
| Yurt dışı eğitim ülke | İngiltere | 4 | 4,3 |
| | ABD | 4 | 4,3 |
| | Almanya | 2 | 2,2 |
| | Türkiye | 1 | 1,1 |
| Akademik Unvan | Araştırma Görevlisi | 25 | 26,9 |
| | Okutman | 23 | 24,7 |
| | Öğretim Görevlisi | 8 | 8,6 |
| | Uzman | 5 | 5,4 |
| | Yardımcı Doçent | 24 | 25,8 |
| | Doçent | 6 | 6,5 |
| | Profesör | 2 | 2,2 |
| Aylık Gelir | 1000-2000 TL | 5 | 5,4 |
| | 2000-3000 TL | 74 | 79,6 |
| | 3000 TL ve üstü | 13 | 14,0 |
| Medeni Durum | Evli | 47 | 50,5 |
| | Bekar | 46 | 49,5 |

Tablo 2. Kadın Öğretim Elemanlarının Mezun Olduğu Bölüm Dağılımları

| MEZUN OLUNAN BÖLÜM | F | % |
|------------------------|----|------|
| Fizik | 2 | 2,2 |
| Eğitim | 12 | 12,9 |
| Sosyoloji | 1 | 1,1 |
| Beslenme Öğretmenliği | 1 | 1,1 |
| Psikolojik Hizmet | 1 | 1,1 |
| İşletme | 1 | 1,1 |
| Mühendislik Bölümü | 5 | 5,4 |
| İİBF | 7 | 7,5 |
| Beden Eğitimi | 3 | 3,2 |
| Tarih | 1 | 1,1 |
| İlahiyat | 1 | 1,1 |
| Edebiyat | 5 | 5,4 |
| PDR | 1 | 1,1 |
| Fen | 15 | 16,1 |
| Bilgisayar | 2 | 2,2 |
| Yabancı Diller | 18 | 19,4 |
| Su ürünleri | 1 | 1,1 |
| Biyoloji | 2 | 2,2 |
| Sağlık | 7 | 7,5 |
| Güzel Sanatlar | 2 | 2,2 |
| Uluslararası İlişkiler | 1 | 1,1 |

Tablo 3. Kadın Öğretim Elemanlarının Beden Kitle İndeksi (BKİ) Standartları ve Fiziksel Aktivite Düzeyine (FAD) Göre Dağılımı

| BKİ Standartları | F | % |
|-----------------------------------|----|------|
| Zayıf | 22 | 23,7 |
| Normal | 49 | 52,7 |
| Hafif Şişman | 17 | 18,3 |
| Obez | 5 | 5,4 |
| Fiziksel Aktivite Düzeyleri (FAD) | F | % |
| Sedanter | 39 | 41,9 |
| Düşük Seviyede Aktif | 35 | 37,6 |
| Orta Seviyede Aktif | 17 | 18,2 |
| Yüksek Seviyede Aktif | 2 | 2,1 |

Kadın öğretim elemanlarının beden kitle indeksleri Tablo 3’de sunulmuştur. Buna göre kadınların %23,7’si zayıf, %52,7’si normal, %18,3’ü hafif şişman ve %5,4’ü obez olarak bulunmuştur.

Kadın öğretim elemanlarının fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında ise, %41,9'u sedanter, %37,6'sı düşük seviyede aktif, %18,2'si orta seviyede aktif ve % 2,1'i yüksek seviyede olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Erkek Öğretim Elemanlarının Kişisel Özelliklerine İlişkin Dağılımı

| Değişkenler | Alt Kategoriler | N | % |
|-----------------------|---------------------|-----|------|
| Yaş | 30 ve altı | 25 | 15,9 |
| | 31-40 | 64 | 40,8 |
| | 41-50 | 50 | 31,8 |
| | 51-60 | 17 | 10,8 |
| | 61 ve üzeri | 1 | ,6 |
| Çocuk sahibi olma | Var | 99 | 63,1 |
| | Yok | 57 | 36,3 |
| Eğitim durumu | Lisans | 18 | 11,5 |
| | Yüksek lisans | 48 | 30,6 |
| | Doktora | 91 | 58,0 |
| Yurt Dışı Eğitim | Yapmayanlar | 146 | 93,0 |
| | Yapanlar | 10 | 6,4 |
| Yurt dışı eğitim ülke | İngiltere | 1 | ,6 |
| | ABD | 3 | 1,9 |
| | Almanya | 3 | 1,9 |
| | Türkiye | 1 | ,6 |
| Akademik Unvan | Araştırma Görevlisi | 1 | ,6 |
| | Okutman | 1 | ,6 |
| | Öğretim Görevlisi | 35 | 22,3 |
| | Uzman | 17 | 10,8 |
| | Yardımcı Doçent | 19 | 12,1 |
| | Doçent | 9 | 5,7 |
| | Profesör | 54 | 34,4 |
| Aylık Gelir | 1000-2000 TL | 1 | ,6 |
| | 2000-3000 TL | 111 | 70,7 |
| | 3000 TL ve üstü | 45 | 28,7 |
| Medeni Durum | Evli | 116 | 73,9 |
| | Bekar | 41 | 26,1 |

Tablo 5. Erkek Öğretim Elemanlarının Mezun Olduğu Bölüm Dağılımları

| MEZUN OLUNAN BÖLÜM | F | % |
|-----------------------|----|------|
| Fizik | 4 | 2,5 |
| Eğitim | 13 | 8,3 |
| Coğrafya | 1 | ,6 |
| Sosyoloji | 3 | 1,9 |
| Beslenme Öğretmenliği | 1 | ,6 |
| Psikolojik Hizmet | 2 | 1,3 |
| İşletme | 10 | 6,4 |
| Sosyal Bilimler | 1 | ,6 |
| Mühendislik Bölümü | 16 | 10,2 |
| İİBF | 4 | 2,5 |
| Beden Eğitimi | 23 | 14,6 |
| Tarih | 9 | 5,7 |
| İlahiyat | 1 | ,6 |
| Edebiyat | 3 | 1,9 |
| PDR | 1 | ,6 |
| Fen | 8 | 5,1 |
| Bilgisayar | 6 | 3,8 |
| Yabancı Diller | 7 | 4,5 |
| Radyo TV | 2 | 1,3 |
| Su Ürünleri | 6 | 3,8 |
| Biyoloji | 8 | 5,1 |
| Ziraat Fakültesi | 3 | 1,9 |
| Arkeoloji | 3 | 1,9 |
| Sağlık | 3 | 1,9 |
| Güzel Sanatlar | 5 | 3,2 |
| Teknoloji | 5 | 3,2 |
| İstatistik | 1 | ,6 |
| Turizm İşletmeciliği | 1 | ,6 |
| Mimarlık | 1 | ,6 |

Tablo 6. Erkek Öğretim Elemanlarının Beden Kitle İndeksi (BKİ) Standartları ve Fiziksel Aktivite Düzeyine (FAD) Göre Dağılımı

| BKİ Standartları | F | % |
|-----------------------------------|----|------|
| Zayıf | 3 | 1,9 |
| Normal | 55 | 35,0 |
| Hafif Şişman | 80 | 51,0 |
| Obez | 19 | 12,1 |
| Fiziksel Aktivite Düzeyleri (FAD) | F | % |
| Sedanter | 57 | 36,3 |
| Düşük Seviyede Aktif | 67 | 42,7 |
| Orta Seviyede Aktif | 30 | 19,1 |
| Yüksek Seviyede Aktif | 3 | 1,9 |

Erkek öğretim elemanlarının beden kitle indeksi Tablo 6’da sunulmuştur. Buna göre erkeklerin %1,9’u zayıf, %35,0’ı normal, %51,0’ı şişman ve %12,1’i ise obez olarak bulunmuştur.

Erkek öğretim elemanlarının fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında ise, %36,3’ü sedanter, %42,7’si düşük seviyede aktif,%19,1’i orta seviyede aktif ve %1,9’u ise yüksek seviyede aktif olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Öğretim Elemanlarının Cinsiyete Göre Boy, Beden Ağırlığı ve Beden Kitle İndeksi t Testi Sonuçları

| | Cinsiyet | N | A.O | S.S | t | p |
|--------------------------|----------|-----|--------|--------|--------|---------|
| Boy (cm) | Erkek | 156 | 176,14 | 6,198 | 16,002 | ,000*** |
| | Kadın | 92 | 164,11 | 4,780 | | |
| Beden ağırlığı (kg) | Erkek | 156 | 81,75 | 11,926 | 12,994 | ,000*** |
| | Kadın | 92 | 61,68 | 11,436 | | |
| BKİ (kg/m ²) | Erkek | 156 | 26,32 | 3,403 | 7,250 | ,000*** |
| | Kadın | 92 | 22,87 | 3,955 | | |

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Yapılan araştırmada öğretim elemanlarının cinsiyet farklılıklarına göre incelendiğinde boy, beden ağırlığı ve beden kitle indeksi (BKİ) arasında anlamlı farklılık vardır.

Tablo 8. Çocuk ve Ergenlikte Fiziksel Aktivitelere Katılım Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve t Testi Sonuçları

| 1.Beden eğitimi derslerine katıldım | | N | A.O | S.S | t | p |
|--|-------|-----|------|-------|--------|---------|
| İlkokul | Erkek | 154 | 4,61 | ,930 | -,890 | ,374 |
| | Kadın | 92 | 4,71 | ,716 | | |
| Ortaokul | Erkek | 155 | 4,70 | ,666 | ,268 | ,789 |
| | Kadın | 93 | 4,67 | ,836 | | |
| Lise | Erkek | 154 | 4,65 | ,708 | 2,165 | ,031* |
| | Kadın | 92 | 4,42 | ,963 | | |
| Üniversite | Erkek | 153 | 3,35 | 1,726 | 4,293 | ,000*** |
| | Kadın | 82 | 2,36 | 1,621 | | |
| 3.Organize edilmiş spor faaliyetlerine katıldım | | N | A.O | S.S | t | p |
| İlkokul | Erkek | 151 | 2,63 | 1,726 | -,950 | ,343 |
| | Kadın | 90 | 2,27 | 1,642 | | |
| Ortaokul | Erkek | 154 | 2,83 | 1,689 | 1,287 | ,199 |
| | Kadın | 91 | 2,54 | 1,701 | | |
| Lise | Erkek | 154 | 3,07 | 1,735 | 3,329 | ,001** |
| | Kadın | 91 | 2,31 | 1,705 | | |
| Üniversite | Erkek | 153 | 2,73 | 1,783 | 3,803 | ,000*** |
| | Kadın | 83 | 1,87 | 1,391 | | |
| 5.Bir spor branşında kursa katıldım. | | N | A.O | S.S | t | p |
| İlkokul | Erkek | 149 | 2,10 | 1,514 | 1,586 | ,114 |
| | Kadın | 91 | 2,49 | 1,721 | | |
| Ortaokul | Erkek | 150 | 2,36 | 1,577 | -1,212 | ,227 |
| | Kadın | 91 | 2,62 | 1,774 | | |
| Lise | Erkek | 150 | 2,49 | 1,685 | ,706 | ,481 |
| | Kadın | 87 | 2,33 | 1,675 | | |
| Üniversite | Erkek | 150 | 2,64 | 1,695 | ,874 | ,383 |
| | Kadın | 87 | 2,44 | 1,500 | | |
| 7. Dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katıldım | | N | A.O | S.S | t | p |
| İlkokul | Erkek | 153 | 4,44 | 1,056 | 2,061 | ,040* |
| | Kadın | 89 | 4,12 | 1,338 | | |
| Ortaokul | Erkek | 154 | 4,44 | 1,022 | 2,850 | ,005* |
| | Kadın | 90 | 4,01 | 1,353 | | |
| Lise | Erkek | 155 | 4,21 | 1,202 | 3,429 | ,001** |
| | Kadın | 89 | 3,62 | 1,441 | | |
| Üniversite | Erkek | 156 | 3,76 | 1,490 | 3,291 | ,001** |
| | Kadın | 87 | 3,09 | 1,582 | | |

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının cinsiyet farklılığına göre lisede beden eğitimi derslerine katılımları ile ilgili $p<0,05$ düzeyinde, üniversitede ise $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır. İlkokul ve ortaokulda ise anlamlı farklılık yoktur.

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının cinsiyet farklılığına göre lisede organize edilmiş spor faaliyetlerine katılımları ile ilgili cinsiyet $p<0,05$ düzeyinde, üniversitede ise $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır. İlkokul ve ortaokulda anlamlı farklılık yoktur.

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının cinsiyet farklılığına göre ilkokul, ortaokul, lise ve üniversitede bir spor branşına katılımları ile ilgili anlamlı farklılık yoktur.

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının cinsiyet farklılığına göre ilkokul, ortaokul, lise ve üniversitede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılımları ile ilgili anlamlı farklılık vardır.

Tablo 9. Çocukluk ve Ergenlikte Fiziksel Aktivitelere Toplam Katılım Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve t Testi Sonuçları

| Cinsiyet | | N | A.O | S.S | t | p |
|------------|-------|-----|-------|-------|-------|---------|
| İlkokul | Erkek | 155 | 13,16 | 4,382 | ,327 | ,744 |
| | Kadın | 92 | 12,97 | 4,454 | | |
| Ortaokul | Erkek | 156 | 13,64 | 4,540 | 1,071 | ,285 |
| | Kadın | 92 | 12,97 | 5,092 | | |
| Lise | Erkek | 156 | 13,82 | 4,769 | 3,906 | ,000*** |
| | Kadın | 92 | 11,32 | 5,036 | | |
| Üniversite | Erkek | 156 | 11,83 | 5,937 | 4,930 | ,000*** |
| | Kadın | 92 | 8,16 | 5,163 | | |

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

Tablo 9’da görüldüğü gibi öğretim elemanlarının cinsiyet farklılıklarına göre ilkokul ve ortaokulda fiziksel aktivitelere toplam katılım puanları arasında anlamlı farklılık bulunmazken, lise ve üniversitede anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 10. Çocuk ve Ergenlikte Fiziksel Aktivitelere Katılımdan Hoşlanma Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve t Testi Sonuçları

| 2.Beden eğitimi derslerine katılmaktan hoşlanırdım | | N | A.O | S.S | t | p |
|--|-------|-----|------|--------|-------|---------|
| İlkokul | Erkek | 152 | 4,64 | ,86436 | 3,640 | ,000*** |
| | Kadın | 89 | 4,13 | 1,307 | | |
| Ortaokul | Erkek | 154 | 4,53 | ,922 | 3,587 | ,000*** |
| | Kadın | 92 | 4,02 | 1,334 | | |
| Lise | Erkek | 152 | 4,51 | ,927 | 5,381 | ,000*** |
| | Kadın | 90 | 3,70 | 1,441 | | |
| Üniversite | Erkek | 146 | 3,80 | 1,594 | 3,931 | ,000*** |
| | Kadın | 73 | 2,89 | 1,696 | | |
| 4.Organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlanırdım | | N | A.O | S.S | t | p |
| İlkokul | Erkek | 139 | 3,73 | 1,581 | 3,305 | ,001** |
| | Kadın | 83 | 2,98 | 1,700 | | |
| Ortaokul | Erkek | 144 | 3,84 | 1,484 | 3,612 | ,000*** |
| | Kadın | 85 | 3,07 | 1,674 | | |
| Lise | Erkek | 142 | 3,82 | 1,493 | 4,202 | ,000*** |
| | Kadın | 85 | 2,92 | 1,645 | | |
| Üniversite | Erkek | 141 | 3,45 | 1,662 | 3,931 | ,000*** |
| | Kadın | 81 | 2,55 | 1,596 | | |
| 6.Bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanırdım. | | N | A.O | S.S | t | p |
| İlkokul | Erkek | 144 | 3,24 | 1,626 | 3,305 | ,001** |
| | Kadın | 85 | 3,18 | 1,665 | | |
| Ortaokul | Erkek | 147 | 3,33 | 1,576 | ,913 | ,362 |
| | Kadın | 88 | 3,13 | 1,641 | | |
| Lise | Erkek | 147 | 3,42 | 1,600 | 2,406 | ,017* |
| | Kadın | 86 | 2,89 | 1,630 | | |
| Üniversite | Erkek | 153 | 3,42 | 1,596 | 2,080 | ,039* |
| | Kadın | 85 | 2,98 | 1,467 | | |
| 8.Dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanırdım | | N | A.O | S.S | t | p |
| İlkokul | Erkek | 151 | 4,54 | ,977 | 1,232 | ,219 |
| | Kadın | 90 | 4,37 | 1,157 | | |
| Ortaokul | Erkek | 151 | 4,51 | ,951 | 1,988 | ,048* |
| | Kadın | 91 | 4,24 | 1,177 | | |
| Lise | Erkek | 153 | 4,33 | 1,100 | 3,184 | ,002* |
| | Kadın | 91 | 3,82 | 1,371 | | |
| Üniversite | Erkek | 153 | 4,01 | 1,390 | 3,454 | ,001** |
| | Kadın | 88 | 3,34 | 1,560 | | |

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının cinsiyet farklılığına göre ilkökul, ortaokul, lise ve üniversitede beden eğitime katılmaktan hoşlanmaları ile ilgili cinsiyet $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının cinsiyet farklılığına göre ilkökul, ortaokul, lise ve üniversitede organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlanmaları ile ilgili cinsiyet $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının cinsiyet farklılığına göre ilkökul, lise ve üniversitede bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanmaları ile ilgili cinsiyet $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır. Ortaokulda ise anlamlı farklılık yoktur.

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının cinsiyet farklılığına göre ortaokul, lise ve üniversitede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanmaları ile ilgili cinsiyet $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır. İlkokulda ise anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 11. Çocuk ve Ergenlikte Fiziksel Aktivitelere Katılımdan Toplam Hoşlanma Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve t Testi Sonuçları

| | Cinsiyet | N | A.O | S.S | t | p |
|------------|----------|-----|-------|-------|-------|---------|
| İlkokul | Erkek | 156 | 13,92 | 6,277 | 1,881 | ,061 |
| | Kadın | 92 | 12,38 | 6,245 | | |
| Ortaokul | Erkek | 156 | 14,21 | 6,263 | 2,397 | ,017* |
| | Kadın | 92 | 12,22 | 6,349 | | |
| Lise | Erkek | 156 | 13,88 | 6,488 | 3,341 | ,001** |
| | Kadın | 92 | 11,10 | 6,024 | | |
| Üniversite | Erkek | 156 | 12,86 | 6,644 | 5,228 | ,000*** |
| | Kadın | 92 | 8,41 | 6,186 | | |

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

Tablo 11’de görüldüğü gibi öğretim elemanlarının cinsiyet farklılıklarına göre ilkökulda fiziksel aktivitelere katılımdan hoşlanma toplam puanları arasında anlamlı farklılık bulunmazken, ortaokul, lise ve üniversitede fiziksel aktivitelere katılımdan hoşlanma toplam puanları arasında anlamlı farklılık vardır.

Tablo 12. Çocukluk ve Ergenlikte Yaşıtlarla Karşılaştırma, Fiziksel Aktivitelere Karşı Genel Tutum Ve Genel Beceri Sorularının Cinsiyete Göre Dağılımı ve t Testi Sonuçları

| | Cinsiyet | N | A.O | S.S | t | p |
|----------------------------------|----------|-----|-------|-------|-------|---------|
| İlkokulda yaşıt karşılaştırma | Erkek | 153 | 3,888 | 1,097 | 2,048 | ,042 |
| | Kadın | 87 | 3,586 | 1,105 | | |
| İlkokulda genel tutum | Erkek | 151 | 4,410 | ,842 | 2,330 | ,021* |
| | Kadın | 89 | 4,123 | 1,042 | | |
| İlkokulda genel beceri | Erkek | 153 | 3,915 | ,931 | 2,937 | ,004* |
| | Kadın | 89 | 3,550 | ,929 | | |
| Ortaokulda yaşıt karşılaştırma | Erkek | 152 | 3,914 | 1,097 | 2,256 | ,025* |
| | Kadın | 89 | 3,584 | 1,095 | | |
| Ortaokulda genel tutum | Erkek | 152 | 4,394 | ,839 | 2,587 | ,010* |
| | Kadın | 90 | 4,088 | ,967 | | |
| Ortaokulda genel beceri | Erkek | 152 | 3,921 | ,895 | 3,214 | ,001** |
| | Kadın | 90 | 3,533 | ,926 | | |
| Lisede yaşıt karşılaştırma | Erkek | 152 | 3,894 | 1,104 | 3,159 | ,002* |
| | Kadın | 89 | 3,438 | 1,043 | | |
| Lisede genel tutum | Erkek | 152 | 4,355 | ,856 | 3,167 | ,002* |
| | Kadın | 90 | 3,977 | ,959 | | |
| Lisede genel beceri | Erkek | 153 | 3,960 | ,880 | 3,957 | ,000*** |
| | Kadın | 90 | 3,488 | ,927 | | |
| Üniversitede yaşıt karşılaştırma | Erkek | 154 | 3,675 | 1,246 | 2,625 | ,009* |
| | Kadın | 87 | 3,252 | 1,112 | | |
| Üniversitede genel tutum | Erkek | 154 | 4,240 | ,997 | 2,407 | ,017* |
| | Kadın | 89 | 3,921 | ,991 | | |
| Üniversitede genel beceri | Erkek | 155 | 3,812 | 1,036 | 2,943 | ,004* |
| | Kadın | 89 | 3,415 | ,974 | | |

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının cinsiyet farklılıklarına göre çocukluk ve ergenlikteki ilkökul, ortaokul, lise ve üniversitede fiziksel aktivitelerde yaşıtlarıyla karşılaştırıldığında, fiziksel aktivitelere karşı genel tutumları ve genel becerileri arasında anlamlı farklılık vardır.

Tablo 13. Erkek Öğretim Elemanlarının Eğitim Durumlarına Göre İlkokul Fiziksel Aktivite Durumları ve Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

| Cinsiyet /Erkek | Eğitim | N | A.O | S.S | t | p |
|--|---------------|----|------|-------|-------|------|
| İlkokulda beden eğitimi derslerine katıldım. | Lisans mezunu | 17 | 4,70 | ,985 | ,101 | ,904 |
| | Yüksek lisans | 46 | 4,58 | ,979 | | |
| | Doktora | 91 | 4,61 | ,903 | | |
| İlkokulda beden eğitimi derslerine katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 17 | 4,70 | ,771 | ,411 | ,664 |
| | Yüksek lisans | 44 | 4,54 | 1,021 | | |
| | Doktora | 91 | 4,68 | ,801 | | |
| İlkokulda organize edilmiş spor faaliyetlerine katıldım | Lisans mezunu | 16 | 2,37 | 1,707 | 1,010 | ,367 |
| | Yüksek lisans | 45 | 2,93 | 1,801 | | |
| | Doktora | 90 | 2,53 | 1,690 | | |
| İlkokulda organize edilmişsporfaaliyetleri nekatılmaktanhoşlanırdım. | Lisans mezunu | 14 | 3,57 | 1,650 | ,389 | ,678 |
| | Yüksek lisans | 42 | 3,59 | 1,668 | | |
| | Doktora | 83 | 3,83 | 1,536 | | |
| İlkokulda bir spor branşında kursa katıldım. | Lisans mezunu | 17 | 2,52 | 1,841 | 1,030 | ,360 |
| | Yüksek lisans | 45 | 2,17 | 1,466 | | |
| | Doktora | 87 | 1,97 | 1,470 | | |
| İlkokulda bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 14 | 3,50 | 1,698 | ,269 | ,764 |
| | Yüksek lisans | 44 | 3,13 | 1,706 | | |
| | Doktora | 86 | 3,25 | 1,588 | | |
| İlkokulda dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katıldım. | Lisans mezunu | 17 | 4,64 | ,861 | 1,816 | ,166 |
| | Yüksek lisans | 45 | 4,20 | 1,198 | | |
| | Doktora | 91 | 4,52 | 1,003 | | |
| İlkokulda dışarıda yapılan fiziksel aktivitelerekatılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 17 | 4,88 | ,332 | 1,838 | ,163 |
| | Yüksek lisans | 44 | 4,36 | 1,101 | | |
| | Doktora | 90 | 4,57 | ,982 | | |
| İlkokulda yaşlılarımla karşılaştığımda | Lisans mezunu | 17 | 3,88 | 1,218 | ,137 | ,872 |
| | Yüksek lisans | 47 | 3,82 | 1,203 | | |
| | Doktora | 90 | 3,93 | 1,025 | | |
| İlkokulda fiziksel akakaktivitelere karşı genel tutumum | Lisans mezunu | 17 | 4,58 | ,618 | ,722 | ,487 |
| | Yüksek lisans | 45 | 4,31 | ,874 | | |
| | Doktora | 90 | 4,43 | ,861 | | |
| İlkokulda fiziksel aktivitelere genel becerim | Lisans mezunu | 17 | 3,94 | 1,028 | ,313 | ,732 |
| | Yüksek lisans | 46 | 4,00 | 1,011 | | |
| | Doktora | 91 | 3,86 | ,871 | | |

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Erkek retim elemanlarının ilkokulda fiziksel aktivitelere katılma düzeylerinin eğitim durumlarına göre incelendiğinde ilkokulda beden eğitimi derslerine katılım, beden eğitimi derslerine katılmaktan hoşlanma, organize edilmiş spor faaliyetlerine katılım, organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlanma, ilkokulda bir spor branşında kursa katılım, bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanma, dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılım, dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanma, ilkokulda yaşıtlarıyla karşılaştırılma, ilkokulda fiziksel aktivitelere karşı genel tutum, ilkokulda fiziksel aktivitelere genel beceri puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 14. Erkek Öğretim Elemanlarının Eğitim Durumlarına Göre Ortaokul Fiziksel Aktivite Durumları ve Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

| Cinsiyet /Erkek | Eğitim | N | A.O | S.S | t | p |
|---|---------------|----|------|-------|-------|------|
| Ortaokulda beden eğitimi derslerine katıldım. | Lisans mezunu | 17 | 4,82 | ,392 | ,375 | ,688 |
| | Yüksek lisans | 47 | 4,65 | ,730 | | |
| | Doktora | 91 | 4,70 | ,674 | | |
| Ortaokulda beden eğitimi derslerine katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 17 | 4,64 | ,785 | ,130 | ,878 |
| | Yüksek lisans | 46 | 4,52 | ,982 | | |
| | Doktora | 91 | 4,52 | ,923 | | |
| Ortaokulda organize edilmiş spor faaliyetlerine katıldım | Lisans mezunu | 17 | 2,70 | 1,723 | ,405 | ,667 |
| | Yüksek lisans | 47 | 3,02 | 1,811 | | |
| | Doktora | 90 | 2,76 | 1,628 | | |
| Ortaokulda organize edilmişsporfaaliyetleri nekatılmaktanhoşlanırdım. | Lisans mezunu | 15 | 4,00 | 1,309 | ,319 | ,728 |
| | Yüksek lisans | 43 | 3,69 | 1,596 | | |
| | Doktora | 86 | 3,88 | 1,466 | | |
| Ortaokulda bir spor branşında kursa katıldım. | Lisans mezunu | 17 | 2,70 | 1,759 | ,592 | ,555 |
| | Yüksek lisans | 46 | 2,41 | 1,640 | | |
| | Doktora | 87 | 2,26 | 1,513 | | |
| Ortaokulda bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 15 | 3,26 | 1,486 | ,123 | ,884 |
| | Yüksek lisans | 44 | 3,25 | 1,727 | | |
| | Doktora | 88 | 3,38 | 1,527 | | |
| Ortaokulda dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katıldım. | Lisans mezunu | 17 | 4,64 | ,861 | ,672 | ,512 |
| | Yüksek lisans | 46 | 4,32 | 1,096 | | |
| | Doktora | 91 | 4,47 | 1,014 | | |
| Ortaokulda dışarıda yapılan fiziksel aktivitelerekatılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 17 | 4,82 | ,392 | 1,304 | ,274 |
| | Yüksek lisans | 44 | 4,38 | 1,016 | | |
| | Doktora | 90 | 4,52 | ,985 | | |
| Ortaokulda yaşlılarımla karşılaştırdığımda | Lisans mezunu | 17 | 3,70 | 1,046 | ,414 | ,662 |
| | Yüksek lisans | 47 | 3,89 | 1,220 | | |
| | Doktora | 89 | 3,96 | 1,038 | | |
| Ortaokulda fiziksel akakaktivitelere karşı genel tutumum | Lisans mezunu | 17 | 4,52 | ,717 | ,230 | ,794 |
| | Yüksek lisans | 47 | 4,38 | ,822 | | |
| | Doktora | 89 | 4,38 | ,872 | | |
| Ortaokulda fiziksel aktivitelere genel becerim | Lisans mezunu | 17 | 3,88 | 1,053 | ,623 | ,538 |
| | Yüksek lisans | 47 | 4,04 | ,883 | | |
| | Doktora | 89 | 3,86 | ,868 | | |

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Erkek ğretim elemanlarının ortaokulda fiziksel aktivitelere katılma düzeylerinin eğitim durumlarına göre incelendiğinde ortaokulda beden eğitimi derslerine katılım, beden eğitimi derslerine katılmaktan hoşlanma, organize edilmiş spor faaliyetlerine katılım, organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlanma, ortaokulda bir spor branşında kursa katılım, bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanma, dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılım, dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanma, ortaokulda yaşıtlarıyla karşılaştırılma, ortaokulda fiziksel aktivitelere karşı genel tutum, ortaokulda fiziksel aktivitelere genel beceri puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 15. Erkek Öğretim Elemanlarının Eğitim Durumlarına Göre Lise Fiziksel Aktivite Durumları ve Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

| Cinsiyet /Erkek | Eğitim | N | A.O | S.S | t | p |
|--|---------------|----|------|-------|-------|------|
| Lisede beden eğitimi dersine katıldım. | Lisans mezunu | 17 | 4,64 | ,701 | ,266 | ,767 |
| | Yüksek lisans | 47 | 4,59 | ,851 | | |
| | Doktora | 90 | 4,68 | ,629 | | |
| Lisede beden dersine katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 16 | 4,56 | ,813 | ,121 | ,886 |
| | Yüksek lisans | 46 | 4,56 | ,958 | | |
| | Doktora | 90 | 4,48 | ,939 | | |
| Lisede organize edilmiş spor faaliyetlerine katıldım | Lisans mezunu | 17 | 2,88 | 1,833 | ,214 | ,808 |
| | Yüksek lisans | 47 | 3,19 | 1,789 | | |
| | Doktora | 90 | 3,05 | 1,704 | | |
| Lisede organize edilmiş sporfaaliyetlerinekatılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 15 | 4,00 | 1,309 | ,157 | ,855 |
| | Yüksek lisans | 44 | 3,75 | 1,615 | | |
| | Doktora | 83 | 3,83 | 1,471 | | |
| Lisede bir spor branşında kursa katıldım. | Lisans mezunu | 17 | 3,35 | 1,868 | 2,547 | ,082 |
| | Yüksek lisans | 45 | 2,40 | 1,710 | | |
| | Doktora | 88 | 2,37 | 1,606 | | |
| Lisede bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 15 | 3,46 | 1,641 | ,304 | ,739 |
| | Yüksek lisans | 45 | 3,26 | 1,710 | | |
| | Doktora | 87 | 3,49 | 1,546 | | |
| Lisede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katıldım. | Lisans mezunu | 17 | 4,00 | 1,118 | ,799 | ,452 |
| | Yüksek lisans | 47 | 4,10 | 1,255 | | |
| | Doktora | 91 | 4,31 | 1,191 | | |
| Lisede dışarıda yapılanfizikselaktivitelere katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 17 | 4,47 | ,799 | 1,672 | ,191 |
| | Yüksek lisans | 46 | 4,08 | 1,207 | | |
| | Doktora | 90 | 4,43 | 1,081 | | |
| Lisede yaşlılarımla karşılaştırıldığımda | Lisans mezunu | 17 | 3,52 | 1,124 | 1,200 | ,304 |
| | Yüksek lisans | 47 | 3,87 | 1,244 | | |
| | Doktora | 89 | 3,97 | 1,011 | | |
| Lisede fiziksel aktivitelere karşı genel tutumum | Lisans mezunu | 17 | 4,41 | ,939 | ,057 | ,944 |
| | Yüksek lisans | 47 | 4,36 | ,870 | | |
| | Doktora | 89 | 4,33 | ,838 | | |
| Lisede fiziksel aktivitelere genel becerim | Lisans mezunu | 17 | 3,94 | 1,088 | ,158 | ,854 |
| | Yüksek lisans | 47 | 4,02 | ,896 | | |
| | Doktora | 90 | 3,93 | ,831 | | |

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Erkek ğretim elemanlarının lisede fiziksel aktivitelere katılma düzeylerinin eğitim durumlarına göre incelendiğinde lisede beden eğitimi derslerine katılım, beden eğitimi derslerine katılmaktan hoşlanma, organize edilmiş spor faaliyetlerine katılım, organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlanma, lisede bir spor branşında kursa katılım, bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanma, dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılım, dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanma, lisede yaşıtlarıyla karşılaştırılma, lisede fiziksel aktivitelere karşı genel tutum, lisede fiziksel aktivitelere genel beceri puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 16. Erkek Öğretim Elemanlarının Eğitim Durumlarına Göre Üniversite Fiziksel Aktivite Durumları ve Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

| Cinsiyet /Erkek | Eğitim | N | A.O | S.S | t | p |
|--|---------------|----|------|-------|-------|------|
| Üniversitede beden eğitimi dersine katıldım. | Lisans mezunu | 18 | 3,27 | 1,840 | ,222 | ,801 |
| | Yüksek lisans | 46 | 3,23 | 1,815 | | |
| | Doktora | 89 | 3,43 | 1,671 | | |
| Üniversitede beden dersine katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 16 | 3,68 | 1,400 | 1,193 | ,306 |
| | Yüksek lisans | 41 | 3,51 | 1,790 | | |
| | Doktora | 89 | 3,96 | 1,525 | | |
| Üniversitede organize edilmiş spor faaliyetlerine katıldım | Lisans mezunu | 18 | 2,16 | 1,723 | 1,201 | ,304 |
| | Yüksek lisans | 45 | 2,93 | 1,814 | | |
| | Doktora | 90 | 2,75 | 1,775 | | |
| Üniversitede organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 16 | 3,25 | 1,770 | ,305 | ,737 |
| | Yüksek lisans | 42 | 3,35 | 1,693 | | |
| | Doktora | 83 | 3,54 | 1,640 | | |
| Üniversitede bir spor branşında kursa katıldım. | Lisans mezunu | 18 | 2,66 | 1,878 | ,002 | ,998 |
| | Yüksek lisans | 44 | 2,63 | 1,766 | | |
| | Doktora | 88 | 2,63 | 1,641 | | |
| Üniversitede bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 17 | 2,94 | 1,675 | 1,227 | ,296 |
| | Yüksek lisans | 46 | 3,32 | 1,726 | | |
| | Doktora | 90 | 3,56 | 1,506 | | |
| Üniversitede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katıldım. | Lisans mezunu | 18 | 3,38 | 1,613 | ,831 | ,438 |
| | Yüksek lisans | 47 | 3,70 | 1,487 | | |
| | Doktora | 91 | 3,86 | 1,469 | | |
| Üniversitede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 18 | 3,94 | 1,433 | 1,069 | ,346 |
| | Yüksek lisans | 45 | 3,77 | 1,379 | | |
| | Doktora | 90 | 4,14 | 1,386 | | |
| Üniversitede yaşlılarla karşılaştığımda | Lisans mezunu | 18 | 3,27 | 1,406 | 1,880 | ,156 |
| | Yüksek lisans | 47 | 3,53 | 1,332 | | |
| | Doktora | 90 | 3,82 | 1,147 | | |
| Üniversitede fiziksel aktivitelere karşı genel tutumum | Lisans mezunu | 18 | 4,16 | 1,200 | ,168 | ,846 |
| | Yüksek lisans | 47 | 4,19 | 1,055 | | |
| | Doktora | 90 | 4,27 | ,924 | | |
| Üniversitede fiziksel aktivitelere genel becerim | Lisans mezunu | 18 | 3,77 | 1,165 | ,077 | ,926 |
| | Yüksek lisans | 47 | 3,76 | 1,127 | | |
| | Doktora | 91 | 3,83 | ,969 | | |

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Erkek ğretim elemanlarının üniversitede fiziksel aktivitelere katılma düzeylerinin eğitim durumlarına göre incelendiğinde üniversitede beden eğitimi derslerine katılım, beden eğitimi derslerine katılmaktan hoşlanma, organize edilmiş spor faaliyetlerine katılım, organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlanma, üniversitede bir spor branşında kursa katılım, bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanma, dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılım, dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanma, üniversitede yaşıtlarıyla karşılaştırılma, üniversitede fiziksel aktivitelere karşı genel tutum, üniversitede fiziksel aktivitelere genel beceri puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 17. Kadın Öğretim Elemanlarının Eğitim Durumlarına Göre İlkokul Fiziksel Aktivite Durumları ve Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

| Cinsiyet /Kadın | Eğitim | N | A.O | S.S | t | p |
|---|---------------|----|------|-------|-------|------|
| İlkokulda beden eğitimi dersine katıldım. | Lisans mezunu | 13 | 4,76 | ,438 | ,041 | ,959 |
| | Yüksek lisans | 37 | 4,70 | ,811 | | |
| | Doktora | 42 | 4,71 | ,708 | | |
| İlkokulda beden dersine katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 13 | 3,92 | 1,497 | ,212 | ,810 |
| | Yüksek lisans | 35 | 4,20 | 1,231 | | |
| | Doktora | 41 | 4,14 | 1,333 | | |
| İlkokulda organize edilmiş spor faaliyetlerine katıldım | Lisans mezunu | 13 | 2,07 | 1,705 | 1,471 | ,235 |
| | Yüksek lisans | 36 | 2,63 | 1,658 | | |
| | Doktora | 41 | 2,02 | 1,588 | | |
| İlkokulda organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 12 | 2,50 | 1,783 | 1,481 | ,233 |
| | Yüksek lisans | 35 | 3,34 | 1,625 | | |
| | Doktora | 36 | 2,80 | 1,720 | | |
| İlkokulda bir spor branşında kursa katıldım. | Lisans mezunu | 13 | 2,00 | 1,732 | 1,083 | ,343 |
| | Yüksek lisans | 36 | 2,77 | 1,692 | | |
| | Doktora | 42 | 2,40 | 1,739 | | |
| İlkokulda bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 13 | 2,46 | 1,506 | 1,757 | ,179 |
| | Yüksek lisans | 34 | 3,47 | 1,542 | | |
| | Doktora | 38 | 3,18 | 1,783 | | |
| İlkokulda dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katıldım. | Lisans mezunu | 13 | 4,38 | ,960 | ,330 | ,720 |
| | Yüksek lisans | 35 | 4,02 | 1,360 | | |
| | Doktora | 41 | 4,12 | 1,435 | | |
| İlkokulda dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 13 | 4,38 | ,960 | ,013 | ,987 |
| | Yüksek lisans | 35 | 4,40 | 1,116 | | |
| | Doktora | 42 | 4,35 | 1,265 | | |
| İlkokulda yaşlılarla karşılaştığımda | Lisans mezunu | 13 | 3,46 | 1,126 | ,305 | ,738 |
| | Yüksek lisans | 35 | 3,54 | 1,146 | | |
| | Doktora | 40 | 3,70 | 1,090 | | |
| İlkokulda fiziksel aktivitelere karşı genel tutumum | Lisans mezunu | 13 | 3,92 | ,954 | ,409 | ,666 |
| | Yüksek lisans | 36 | 4,11 | 1,115 | | |
| | Doktora | 41 | 4,21 | 1,012 | | |
| İlkokulda fiziksel aktivitelere genel becerim | Lisans mezunu | 13 | 3,46 | ,967 | ,671 | ,514 |
| | Yüksek lisans | 36 | 3,69 | ,749 | | |
| | Doktora | 41 | 3,4 | 1,051 | | |

*p<0,05,**p<0,01,***p<0,001

Kadın retim elemanlarının ilkokulda fiziksel aktivitelere katılma düzeylerinin eğitim durumlarına göre incelendiğinde ilkokulda beden eğitimi derslerine katılm, beden eğitimi derslerine katılmaktan hoşlanma, organize edilmiş spor faaliyetlerine katılm, organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlanma, ilkokulda bir spor branşında kursa katılm, bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanma, dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılm, dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanma, ilkokulda yaşıtlarıyla karşılaştırılma, ilkokulda fiziksel aktivitelere karşı genel tutum, ilkokulda fiziksel aktivitelere genel beceri puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 18. Kadın Öğretim Elemanlarının Eğitim Durumlarına Göre Ortaokul Fiziksel Aktivite Durumları ve Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

| Cinsiyet /Kadın | Eğitim | N | A.O | S.S | t | p |
|---|---------------|----|------|-------|-------|------|
| Ortaokulda beden eğitimi derslerine katıldım. | Lisans mezunu | 13 | 4,84 | ,375 | ,320 | ,727 |
| | Yüksek lisans | 38 | 4,63 | ,970 | | |
| | Doktora | 42 | 4,66 | ,816 | | |
| Ortaokulda beden eğitimi derslerine katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 13 | 4,00 | 1,290 | ,060 | ,942 |
| | Yüksek lisans | 38 | 4,07 | 1,382 | | |
| | Doktora | 41 | 3,97 | 1,332 | | |
| Ortaokulda organize edilmiş spor faaliyetlerine katıldım | Lisans mezunu | 13 | 2,30 | 1,652 | 1,486 | ,232 |
| | Yüksek lisans | 37 | 2,91 | 1,689 | | |
| | Doktora | 41 | 2,29 | 1,706 | | |
| Ortaokulda organize edilmişsporfaaliyetleri nekatılmaktanhoşlanırdım. | Lisans mezunu | 12 | 2,75 | 1,658 | ,972 | ,383 |
| | Yüksek lisans | 36 | 3,36 | 1,641 | | |
| | Doktora | 37 | 2,89 | 1,712 | | |
| Ortaokulda bir spor branşında kursa katıldım. | Lisans mezunu | 12 | 2,16 | 1,749 | ,560 | ,573 |
| | Yüksek lisans | 38 | 2,78 | 1,695 | | |
| | Doktora | 41 | 2,60 | 1,869 | | |
| Ortaokulda bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 13 | 2,69 | 1,377 | ,953 | ,390 |
| | Yüksek lisans | 36 | 3,38 | 1,517 | | |
| | Doktora | 39 | 3,05 | 1,820 | | |
| Ortaokulda dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katıldım. | Lisans mezunu | 13 | 4,38 | ,960 | ,584 | ,560 |
| | Yüksek lisans | 36 | 3,97 | 1,443 | | |
| | Doktora | 41 | 3,92 | 1,385 | | |
| Ortaokulda dışarıdayapılan fizikselaktivitelerekatılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 13 | 4,38 | ,960 | ,125 | ,882 |
| | Yüksek lisans | 37 | 4,24 | 1,211 | | |
| | Doktora | 41 | 4,19 | 1,229 | | |
| Ortaokulda yaşlılarımla karşılaştırdığımda | Lisans mezunu | 13 | 3,38 | 1,192 | ,425 | ,655 |
| | Yüksek lisans | 37 | 3,56 | 1,093 | | |
| | Doktora | 40 | 3,70 | 1,090 | | |
| Ortaokulda fiziksel aktivitelere karşı genel tutumum | Lisans mezunu | 13 | 3,92 | ,862 | ,290 | ,749 |
| | Yüksek lisans | 37 | 4,16 | ,928 | | |
| | Doktora | 41 | 4,09 | 1,044 | | |
| Ortaokulda fiziksel aktiviterde genel becerim | Lisans mezunu | 13 | 3,46 | ,877 | ,688 | ,505 |
| | Yüksek lisans | 37 | 3,67 | ,783 | | |
| | Doktora | 41 | 3,43 | 1,049 | | |

*p<0,05,**p<0,01,***p<0,001

Kadın ğretim elemanlarının ortaokulda fiziksel aktivitelere katılma düzeylerinin eğitim durumlarına göre incelendiğinde ortaokulda beden eğitimi derslerine katılım, beden eğitimi derslerine katılmaktan hoşlanma, organize edilmiş spor faaliyetlerine katılım, organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlanma, ortaokulda bir spor branşında kursa katılım, bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanma, dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılım, dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanma, ortaokulda yaşıtlarıyla karşılaştırılma, ortaokulda fiziksel aktivitelere karşı genel tutum, ortaokulda fiziksel aktivitelere genel beceri puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 19. Kadın Öğretim Elemanlarının Eğitim Durumlarına Göre Lise Fiziksel Aktivite Durumları ve Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

| Cinsiyet /Kadın | Eğitim | N | A.O | S.S | F | p |
|--|---------------|----|------|-------|-------|------|
| Lisede beden eğitimi dersine katıldım. | Lisans mezunu | 13 | 4,76 | ,599 | 1,233 | ,296 |
| | Yüksek lisans | 38 | 4,44 | ,978 | | |
| | Doktora | 41 | 4,29 | 1,030 | | |
| Lisede beden dersine katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 13 | 3,92 | 1,497 | ,429 | ,652 |
| | Yüksek lisans | 37 | 3,78 | 1,416 | | |
| | Doktora | 40 | 3,55 | 1,466 | | |
| Lisede organize edilmiş spor faaliyetlerine katıldım | Lisans mezunu | 13 | 2,46 | 1,761 | ,780 | ,462 |
| | Yüksek lisans | 37 | 2,54 | 1,741 | | |
| | Doktora | 41 | 2,07 | 1,664 | | |
| Lisede organize edilmiş sporfaaliyetlerine katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 12 | 2,91 | 1,729 | ,558 | ,574 |
| | Yüksek lisans | 36 | 3,13 | 1,623 | | |
| | Doktora | 37 | 2,72 | 1,660 | | |
| Lisede bir spor branşında kursa katıldım. | Lisans mezunu | 12 | 2,58 | 1,831 | ,283 | ,754 |
| | Yüksek lisans | 35 | 2,40 | 1,630 | | |
| | Doktora | 40 | 2,20 | 1,697 | | |
| Lisede bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 13 | 3,00 | 1,527 | ,220 | ,803 |
| | Yüksek lisans | 35 | 3,00 | 1,662 | | |
| | Doktora | 38 | 2,76 | 1,667 | | |
| Lisede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katıldım. | Lisans mezunu | 13 | 3,69 | 1,250 | ,252 | ,778 |
| | Yüksek lisans | 35 | 3,74 | 1,462 | | |
| | Doktora | 41 | 3,51 | 1,502 | | |
| Lisede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 13 | 3,84 | 1,344 | ,083 | ,920 |
| | Yüksek lisans | 36 | 3,88 | 1,326 | | |
| | Doktora | 42 | 3,76 | 1,445 | | |
| Lisede yaşlılarımla karşılaştığımda | Lisans mezunu | 13 | 3,30 | 1,031 | ,110 | ,896 |
| | Yüksek lisans | 37 | 3,45 | 1,069 | | |
| | Doktora | 40 | 3,45 | 1,036 | | |
| Lisede fiziksel aktivitelere karşı genel tutumum | Lisans mezunu | 13 | 3,92 | ,954 | ,728 | ,486 |
| | Yüksek lisans | 37 | 4,13 | ,947 | | |
| | Doktora | 41 | 3,87 | ,979 | | |
| Lisede fiziksel aktivitelere genel becerim | Lisans mezunu | 13 | 3,69 | ,751 | 1,419 | ,248 |
| | Yüksek lisans | 37 | 3,62 | ,828 | | |
| | Doktora | 41 | 3,31 | 1,035 | | |

*p<0,05,**p<0,01,***p<0,001

Kadın ğretim elemanlarının lisede fiziksel aktivitelere katılma düzeylerinin eğitim durumlarına göre incelendiğinde lisede beden eğitimi derslerine katılım, beden eğitimi derslerine katılmaktan hoşlanma, organize edilmiş spor faaliyetlerine katılım, organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlanma, lisede bir spor branşında kursa katılım, bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanma, dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılım, dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanma, lisede yaşıtlarıyla karşılaştırılma, lisede fiziksel aktivitelere karşı genel tutum, lisede fiziksel aktivitelere genel beceri puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 20. Kadın Öğretim Elemanlarının Eğitim Durumlarına Göre Üniversite Fiziksel Aktivite Durumları ve Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

| Cinsiyet /Kadın | Eğitim | N | A.O | S.S | t | p |
|--|---------------|----|------|-------|-------|------|
| Üniversitede bedeneğitimi dersine katıldım. | Lisans mezunu | 13 | 2,69 | 1,750 | ,385 | ,682 |
| | Yüksek lisans | 34 | 2,38 | 1,651 | | |
| | Doktora | 35 | 2,22 | 1,573 | | |
| Üniversitede beden dersine katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 12 | 2,83 | 1,749 | ,008 | ,992 |
| | Yüksek lisans | 32 | 2,90 | 1,747 | | |
| | Doktora | 29 | 2,89 | 1,676 | | |
| Üniversitede organize edilmiş spor faaliyetlerine katıldım | Lisans mezunu | 13 | 1,69 | 1,031 | ,859 | ,427 |
| | Yüksek lisans | 35 | 2,11 | 1,490 | | |
| | Doktora | 35 | 1,71 | 1,405 | | |
| Üniversitede organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 12 | 2,33 | 1,497 | 2,522 | ,087 |
| | Yüksek lisans | 35 | 3,00 | 1,626 | | |
| | Doktora | 34 | 2,17 | 1,526 | | |
| Üniversitede bir spor branşında kursa katıldım. | Lisans mezunu | 12 | 2,08 | 1,564 | ,466 | ,629 |
| | Yüksek lisans | 37 | 2,56 | 1,424 | | |
| | Doktora | 38 | 2,44 | 1,571 | | |
| Üniversitede bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 13 | 2,69 | 1,250 | 1,047 | ,356 |
| | Yüksek lisans | 35 | 3,25 | 1,441 | | |
| | Doktora | 37 | 2,83 | 1,554 | | |
| Üniversitede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katıldım. | Lisans mezunu | 13 | 2,92 | 1,605 | ,313 | ,732 |
| | Yüksek lisans | 36 | 3,25 | 1,556 | | |
| | Doktora | 38 | 3,00 | 1,627 | | |
| Üniversitede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanırdım. | Lisans mezunu | 13 | 3,15 | 1,519 | ,244 | ,784 |
| | Yüksek lisans | 36 | 3,47 | 1,612 | | |
| | Doktora | 39 | 3,28 | 1,555 | | |
| Üniversitede yaşitlarımla karşılaştırdığımda | Lisans mezunu | 13 | 3,23 | 1,091 | ,001 | ,999 |
| | Yüksek lisans | 37 | 3,24 | 1,140 | | |
| | Doktora | 38 | 3,23 | 1,125 | | |
| Üniversitede fiziksel aktivitelere karşı genel tutumum | Lisans mezunu | 13 | 3,84 | 1,068 | ,824 | ,442 |
| | Yüksek lisans | 37 | 4,08 | ,982 | | |
| | Doktora | 40 | 3,80 | ,966 | | |
| Üniversitede fiziksel aktivitelere genel becerim | Lisans mezunu | 13 | 3,76 | ,832 | 1,937 | ,150 |
| | Yüksek lisans | 37 | 3,48 | ,931 | | |
| | Doktora | 40 | 3,20 | 1,042 | | |

*p<0,05,**p<0,01,***p<0,001

Kadın öğretim elemanlarının üniversitede fiziksel aktivitelere katılma düzeylerinin eğitim durumlarına göre incelendiğinde üniversitede beden eğitimi derslerine katılım, beden eğitimi derslerine katılmaktan hoşlanma, organize edilmiş spor faaliyetlerine katılım, organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlanma, üniversitede bir spor branşında kursa katılım, bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanma, dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılım, dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanma, üniversitede yaşlılarıyla karşılaştırılma, üniversitede fiziksel aktivitelere karşı genel tutum, üniversitede fiziksel aktivitelere genel beceri puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 21. Yetişkinlikte Fiziksel Aktivitelere Yaşlılarıyla Karşılaştırma, Fiziksel Aktivitelere Karşı Tutum ve Genel Beceri Sorularının Cinsiyete Göre Dağılımı ve t Testi Sonuçları

| | Cinsiyet | N | A.O | S.S | t | p |
|---------------------|----------|-----|------|-------|-------|-------|
| Yaşlı karşılaştırma | Erkek | 156 | 3,45 | 1,103 | 1,933 | ,054 |
| | Kadın | 92 | 3,18 | ,993 | | |
| Genel tutum | Erkek | 156 | 4,21 | ,813 | 2,271 | ,024* |
| | Kadın | 92 | 3,97 | ,784 | | |
| Genel beceri | Erkek | 156 | 3,83 | ,817 | 2,266 | ,024* |
| | Kadın | 92 | 3,59 | ,742 | | |

*p<0,05,**p<0,01,***p<0,001

Yukarıdaki tabloda öğretim elemanlarının cinsiyet farklılıklarına göre yetişkinlikte fiziksel aktivitelere yaşlılarıyla karşılaştırıldığında sorusunda anlamlı farklılık bulunmazken, fiziksel aktivitelere karşı genel tutumları ve genel becerileri arasında anlamlı farklılık vardır.

Tablo 22. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Beden Eğitimi Derslerine Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 1. İlkokulda beden eğitimi derslerine katıldım. | | | | | |
|--------|---|---|---------|-------|----------|-----------|--------|
| | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 5 | 4 | 6 | 15 | 124 | 154 |
| | % | 3,2 | 2,6 | 3,9 | 9,7 | 80,5 | 100 |
| Kadın | F | 2 | 0 | 2 | 14 | 74 | 92 |
| | % | 2,2 | ,0 | 2,2 | 15,2 | 80,4 | 100 |
| Toplam | F | 7 | 4 | 8 | 29 | 198 | 246 |
| | % | 2,8 | 1,6 | 3,3 | 11,8 | 80,5 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %3,2'si ilkokulda beden eğitimi derslerine hiçbir zaman katılmadığını, %2,6'sı nadiren, %3,9'u bazen, %9,7'si sıklıkla, %80,5'i ise her zaman katıldığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %2,2'si ilkokulda beden eğitimi derslerine hiçbir zaman katılmadığını, %0 nadiren, %2,2'si bazen, %15,2'si sıklıkla, %80,4'ü ise her zaman katıldığını belirtmiştir.

Tablo 23. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Beden Eğitimi Derslerine Katılımdan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 2. İlkokulda beden eğitimi derslerine katılmaktan hoşlanırdım. | | | | | |
|--------|---|--|---------|-------|----------|-----------|--------|
| | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 2 | 6 | 9 | 10 | 125 | 152 |
| | % | 1,3 | 3,9 | 5,9 | 6,6 | 82,2 | 100 |
| Kadın | F | 8 | 3 | 13 | 10 | 55 | 89 |
| | % | 9,0 | 3,4 | 14,6 | 11,2 | 61,8 | 100 |
| Toplam | F | 10 | 9 | 22 | 20 | 180 | 241 |
| | % | 4,1 | 3,7 | 9,1 | 8,3 | 74,7 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının % 1,3'ü ilkokulda beden eğitimi derslerine hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %3,9'u nadiren, %5,9'u bazen, %6,6'sı sıklıkla, %82,2'si ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %9,0'ı ilkokulda beden eğitimi derslerine hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %3,4'ü nadiren, %14,6'sı bazen, %11,2'si sıklıkla, %61,8'i ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir.

Tablo 24. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Organize Edilmiş Spor Faaliyetlerine Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 3. İlkokulda organize edilmiş spor faaliyetlerine katıldım. | | | | | |
|--------|---|---|---------|-------|----------|-----------|--------|
| | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 69 | 13 | 14 | 14 | 41 | 151 |
| | % | 45,7 | 8,6 | 9,3 | 9,3 | 27,2 | 100 |
| Kadın | F | 52 | 4 | 7 | 11 | 16 | 90 |
| | % | 57,8 | 4,4 | 7,8 | 12,2 | 17,8 | 100 |
| Toplam | F | 121 | 17 | 21 | 25 | 57 | 241 |
| | % | 50,2 | 7,1 | 8,7 | 10,4 | 23,7 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %45,7'si ilkökulda organize edilmiş spor faaliyetlerine hiçbir zaman katılmadığını, %8,6'sı nadiren, %9,3'ü bazen, %9,3'ü sıklıkla, %27,2'si ise her zaman katıldığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %57,8'i ilkökulda organize edilmiş spor faaliyetlerine hiçbir zaman katılmadığını, % 4,4'ü nadiren, %7,8'i bazen, %12,2'si sıklıkla, %17,8'i ise her zaman katıldığını belirtmiştir.

Tablo 25. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Organize Edilmiş Spor Faaliyetlerine Katılmaktan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 4. İlkokulda organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlanırdım. | | | | | |
|--------|---|--|---------|-------|----------|-----------|--------|
| | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 25 | 10 | 16 | 14 | 74 | 139 |
| | % | 18,0 | 7,2 | 11,5 | 10,1 | 53,2 | 100 |
| Kadın | F | 27 | 11 | 8 | 10 | 27 | 83 |
| | % | 32,5 | 13,3 | 9,6 | 12,0 | 32,5 | 100 |
| Toplam | F | 52 | 21 | 24 | 24 | 101 | 222 |
| | % | 23,4 | 9,5 | 10,8 | 10,8 | 45,5 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %18,0'ı ilkökulda organize edilmiş spor faaliyetlerine hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %7,2'si nadiren, %11,5'i bazen, %10,1'i sıklıkla, %53,2'si ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir.

Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %32,5'i ilkokulda organize edilmiş spor faaliyetlerine hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını , % 13,3'ü nadiren, %9,6'sı bazen, %12,0'ı sıklıkla, %32,5'i ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir.

Tablo 26. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Bir Spor Branşında Kursa Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 5. İlkokulda bir spor branşında kursa katıldım. | | | | | |
|----------|---|---|---------|-------|----------|-----------|--------|
| Cinsiyet | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 87 | 13 | 19 | 7 | 23 | 149 |
| | % | 58,4 | 8,7 | 12,8 | 4,7 | 15,4 | 100 |
| Kadın | F | 47 | 4 | 11 | 6 | 23 | 91 |
| | % | 51,6 | 4,4 | 12,1 | 6,6 | 25,3 | 100 |
| Toplam | F | 134 | 17 | 30 | 13 | 46 | 240 |
| | % | 55,8 | 7,1 | 12,5 | 5,4 | 19,2 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %58,4'ü ilkokulda bir spor branşında kursa hiçbir zaman katılmadığını, %8,7'si nadiren, %12,8'i bazen, %4,7'si sıklıkla, %15,4'ü ise her zaman katıldığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %51,6'sı ilkokulda bir spor branşında kursa hiçbir zaman katılmadığını, % 4,4'ü nadiren, %12,1'i bazen, %6,6'sı sıklıkla, %25,3'ü ise her zaman katıldığını belirtmiştir.

Tablo 27. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Bir Spor Branşında Kursa Katılmaktan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 6. İlkokulda bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanırdım. | | | | | |
|----------|---|--|---------|-------|----------|-----------|--------|
| Cinsiyet | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 38 | 11 | 24 | 20 | 51 | 144 |
| | % | 26,4 | 7,6 | 16,7 | 13,9 | 35,4 | 100 |
| Kadın | F | 24 | 7 | 14 | 9 | 31 | 85 |
| | % | 28,2 | 8,2 | 16,5 | 10,6 | 36,5 | 100 |
| Toplam | F | 62 | 18 | 38 | 29 | 82 | 229 |
| | % | 27,1 | 7,9 | 16,6 | 12,7 | 35,8 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %26,4'ü ilkökulda bir spor branşında kursa hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %7,6'sı nadiren, %16,7'si bazen, %13,9'u sıklıkla, %35,4'ü ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %28,2'si ilkökulda bir spor branşında kursa hiçbir zaman katılmadığını, % 8,2'si nadiren, %16,5'i bazen, %10,6'sı sıklıkla, %36,5'i ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir.

Tablo 28. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Dışarıda Yapılan Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 7.İlkokulda dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katıldım. | | | | | |
|----------|---|--|---------|-------|----------|-----------|--------|
| Cinsiyet | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 7 | 5 | 9 | 24 | 108 | 153 |
| | % | 4,6 | 3,3 | 5,9 | 15,7 | 70,6 | 100 |
| Kadın | F | 8 | 6 | 8 | 12 | 55 | 89 |
| | % | 9,0 | 6,7 | 9,0 | 13,5 | 61,8 | 100 |
| Toplam | F | 15 | 11 | 17 | 36 | 163 | 242 |
| | % | 6,2 | 4,5 | 7,0 | 14,9 | 67,4 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %4,6'sı ilkökulda dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere hiçbir zaman katılmadığını, %3,3'ü nadiren, %5,9'u bazen, %15,7'si sıklıkla, %70,6'sı ise her zaman katıldığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %9,0'ı ilkökulda dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere hiçbir zaman katılmadığını, % 6,7'si nadiren, %9,0'ı bazen, %13,5'i sıklıkla, %61,8'i ise her zaman katıldığını belirtmiştir.

Tablo 29. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Dışarıda Yapılan Fiziksel Aktivitelere Katılmaktan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| Cinsiyet | 8. İlkokulda dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanırdım. | | | | | | |
|----------|--|---------|-------|----------|-----------|--------|------|
| | Hiçbirzaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam | |
| Erkek | F | 6 | 3 | 8 | 19 | 115 | 151 |
| | % | 4,0 | 2,0 | 5,3 | 12,6 | 76,2 | %100 |
| Kadın | F | 5 | 5 | 4 | 13 | 63 | 90 |
| | % | 5,6 | 5,6 | 4,4 | 14,4 | 70,0 | %100 |
| Toplam | F | 11 | 8 | 12 | 32 | 178 | 241 |
| | % | 4,6 | 3,3 | 5,0 | 13,3 | 73,9 | %100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %4,0'ı ilkokulda dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %2,0'ı nadiren, %5,3'ü bazen, %12,6'sı sıklıkla, %76,2'si ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %5,6'sı ilkokulda dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere hiçbir zaman katılmadığını, % 5,6'sı nadiren, %4,4'ü bazen, %14,4'ü sıklıkla, %70,0'ı ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir.

Tablo 30. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Yaşıtlarımla Karşılaştırılma Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| Cinsiyet | 9. İlkokulda yaşıtlarımla karşılaştırıldığımda | | | | | | |
|----------|--|-------------|------------------------|---------------|--------------------|--------|------|
| | Çok az aktiftim | Az aktiftim | Eşit derecede aktiftim | Daha aktiftim | Çok fazla aktiftim | Toplam | |
| Erkek | F | 4 | 15 | 32 | 45 | 58 | 154 |
| | % | 2,6 | 9,7 | 20,8 | 29,2 | 37,7 | %100 |
| Kadın | F | 2 | 13 | 27 | 22 | 24 | 88 |
| | % | 2,3 | 14,8 | 30,7 | 25,0 | 27,3 | %100 |
| Toplam | F | 6 | 28 | 59 | 67 | 82 | 242 |
| | % | 2,5 | 11,6 | 24,4 | 27,7 | 33,9 | %100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %2,6'sı ilkokulda yaşıtları ile karşılaştırıldığında çok az aktif olduğunu, %9,7'si az aktif, %20,8'i eşit derecede aktif, %29,2'si daha aktif, %37,7'si ise çok fazla aktif olduğunu belirtmiştir.

Araştırmaya katılan kadın öğretmen elemanlarının %2,3'ü ilkokulda yaşlıları ile karşılaştırıldığında çok az aktif olduğunu, %14,8'i az aktif, %30,7'si eşit derecede aktif, %25,0'ı daha aktif, %27,3'ü ise çok fazla aktif olduğunu belirtmiştir.

Tablo 31. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Fiziksel Aktivitelere Karşı Genel Tutum Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 10. İlkokulda fiziksel aktivitelere karşı genel tutumum | | | | | |
|----------|---|---|-----------|------------------------|----------|--------------|--------|
| Cinsiyet | | Hiç sevmezdim | Sevmezdim | Neseverdim nesevmezdim | Severdim | Çok severdim | Toplam |
| Erkek | F | 3 | 2 | 11 | 49 | 87 | 152 |
| | % | 2,0 | 1,3 | 7,2 | 32,2 | 57,2 | 100 |
| Kadın | F | 3 | 5 | 10 | 31 | 41 | 90 |
| | % | 3,3 | 5,6 | 11,1 | 34,4 | 45,6 | 100 |
| Toplam | F | 6 | 7 | 21 | 80 | 128 | 242 |
| | % | 2,5 | 2,9 | 8,7 | 33,1 | 52,9 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretmen elemanlarının %2,0'ı ilkokulda fiziksel aktivitelere karşı genel tutumlarını hiç sevmezdim olarak, %1,3'ü sevmezdim, %7,2'si ne severdim ne sevmezdim, %32,2'si severdim, %57,2'si çok severdim olarak belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretmen elemanlarının %3,3'ü, ilkokulda fiziksel aktivitelere karşı genel tutumlarını hiç sevmezdim olarak, %5,6'sı sevmezdim, %11,1'i ne severdim ne sevmezdim, %34,4'ü severdim, %45,6'sı çok severdim olarak belirtmiştir.

Tablo 32. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Fiziksel Aktivitelere Genel Beceri Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 11. İlkokulda fiziksel aktivitelere genel becerim | | | | | |
|----------|---|---|------------|---------|-------------------------|------------|--------|
| Cinsiyet | | Çok Sınırlıydı | Sınırlıydı | Vasattı | Ortalamanın üzerindeydi | Mükemmeldi | Toplam |
| Erkek | F | 4 | 7 | 28 | 74 | 41 | 154 |
| | % | 2,6 | 4,5 | 18,2 | 48,1 | 26,6 | %100 |
| Kadın | F | 4 | 9 | 16 | 55 | 6 | 90 |
| | % | 4,4 | 10,0 | 17,8 | 61,1 | 6,7 | %100 |
| Toplam | F | 8 | 16 | 44 | 129 | 47 | 244 |
| | % | 3,3 | 6,6 | 18,0 | 52,9 | 19,3 | %100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %2,6'sı ilkökulda fiziksel aktivitelerde genel becerilerini çok sınırlıydı olarak, %4,5'i sınırlıydı, %18,2'si vasattı, %48,1'i ortalamanın üzerindeydi, %26,6'sı mükemmeldi olarak belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %4,4'ü ilkökulda fiziksel aktivitelere genel becerilerini çok sınırlıydı olarak, %10,0'ı sınırlıydı, %17,8'i vasattı, %61,1'i ortalamanın üzerindeydi, %6,7'si mükemmeldi olarak belirtmiştir.

Tablo 33. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Beden Eğitimi Derslerine Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 1. Ortaokulda beden eğitimi derslerine katıldım. | | | | | |
|----------|--------------|--|---------|-------|----------|-----------|--------|
| Cinsiyet | Hiçbir zaman | | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 0 | 4 | 6 | 22 | 123 | 155 |
| | % | ,0 | 2,6 | 3,9 | 14,2 | 79,4 | 100 |
| Kadın | F | 3 | 1 | 1 | 13 | 75 | 93 |
| | % | 3,2 | 1,1 | 1,1 | 14,0 | 80,6 | 100 |
| Toplam | F | 3 | 5 | 7 | 35 | 198 | 248 |
| | % | 1,2 | 2,0 | 2,8 | 14,1 | 79,8 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %0'ı ortaokulda beden eğitimi derslerine hiçbir zaman katılmadığını, %2,6'sı nadiren, %3,9'u bazen, %14,2'si sıklıkla, %79,4'ü ise her zaman katıldığını belirtmiştir.

Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %3,2'si ortaokulda beden eğitimi derslerine hiçbir zaman katılmadığını, %1,1'i nadiren, %1,1'i bazen, %14,0'ı sıklıkla, %80,6'sı ise her zaman katıldığını belirtmiştir.

Tablo 34. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Beden Eğitimi Derslerine Katılımdan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 2. Ortaokulda beden eğitimi derslerine katılmaktan hoşlanırdım. | | | | | |
|----------|--------------|---|---------|-------|----------|-----------|--------|
| Cinsiyet | Hiçbir zaman | | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 1 | 9 | 13 | 14 | 117 | 154 |
| | % | ,6 | 5,8 | 8,4 | 9,1 | 76,0 | 100 |
| Kadın | F | 9 | 3 | 17 | 11 | 52 | 92 |
| | % | 9,8 | 3,3 | 18,5 | 12,0 | 56,5 | 100 |
| Toplam | F | 10 | 12 | 30 | 25 | 169 | 246 |
| | % | 4,1 | 4,9 | 12,2 | 10,2 | 68,7 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının % ,6'sı ilkokulda beden eğitimi derslerine hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %5,8'i nadiren , %8,4'ü bazen, %9,1'i sıklıkla, %76,0'ı ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %9,8'i ilkokulda beden eğitimi derslerine hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %3,3'ü nadiren, %18,5'i bazen, %12,0'ı sıklıkla, %56,5'i ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir.

Tablo 35. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Organize Edilmiş Spor Faaliyetlerine Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| Cinsiyet | 3. Ortaokulda organize edilmiş spor faaliyetlerine katıldım. | | | | | | |
|----------|--|--------------|---------|-------|----------|-----------|--------|
| | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 57 | 16 | 22 | 13 | 46 | 154 |
| | % | 37,0 | 10,4 | 14,3 | 8,4 | 29,9 | 100 |
| Kadın | F | 46 | 2 | 10 | 13 | 20 | 91 |
| | % | 50,5 | 2,2 | 11,0 | 14,3 | 22,0 | 100 |
| Toplam | F | 103 | 18 | 32 | 26 | 66 | 245 |
| | % | 42,0 | 7,3 | 13,1 | 10,6 | 26,9 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %37,0'ı ortaokulda organize edilmiş spor faaliyetlerine hiçbir zaman katılmadığını, %10,4'ü nadiren, %14,3'ü bazen, %8,4'ü sıklıkla, %29,9'u ise her zaman katıldığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %50,5'i ortaokulda organize edilmiş spor faaliyetlerine hiçbir zaman katılmadığını, % 2,2'si, nadiren, %11,0'ı bazen, %14,3'ü sıklıkla, %22,0'ı ise her zaman katıldığını belirtmiştir.

Tablo 36. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Organize Edilmiş Spor Faaliyetlerine Katılmaktan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 4. Ortaokulda organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlanırdım. | | | | | |
|----------|---|---|---------|-------|----------|-----------|--------|
| Cinsiyet | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 20 | 11 | 18 | 18 | 77 | 144 |
| | % | 13,9 | 7,6 | 12,5 | 12,5 | 53,5 | 100 |
| Kadın | F | 25 | 12 | 8 | 12 | 28 | 85 |
| | % | 29,4 | 14,1 | 9,4 | 14,1 | 32,9 | 100 |
| Toplam | F | 45 | 23 | 26 | 30 | 105 | 229 |
| | % | 19,7 | 10,0 | 11,4 | 13,1 | 45,9 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %13,9'u ortaokulda organize edilmiş spor faaliyetlerine hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %7,6'sı nadiren, %12,5'i bazen, %12,5'i sıklıkla, %53,5'i ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %29,4'ü ortaokulda organize edilmiş spor faaliyetlerine hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %14,1'i nadiren, %9,4'ü bazen, %14,1'i sıklıkla, %32,9'u ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir.

Tablo 37. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Bir Spor Branşında Kursa Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 5. Ortaokulda bir spor branşında kursa katıldım. | | | | | |
|----------|---|--|---------|-------|----------|-----------|--------|
| Cinsiyet | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 74 | 16 | 18 | 16 | 26 | 150 |
| | % | 49,3 | 10,7 | 12,0 | 10,7 | 17,3 | 100 |
| Kadın | F | 43 | 8 | 8 | 4 | 28 | 91 |
| | % | 47,3 | 8,8 | 8,8 | 4,4 | 30,8 | 100 |
| Toplam | F | 117 | 24 | 26 | 20 | 54 | 241 |
| | % | 48,5 | 10,0 | 10,8 | 8,3 | 22,4 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %49,3'ü ortaokulda bir spor branşında kursa hiçbir zaman katılmadığını, %10,7'si nadiren, %12,0'ı bazen, %10,7'si sıklıkla, %17,3'ü ise her zaman katıldığını belirtmiştir.

Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %47,3'ü ortaokulda bir spor branşında kursa hiçbir zaman katılmadığını, % 8,8'i nadiren, %8,8'i bazen, %4,4'ü sıklıkla, %30,8'i ise her zaman katıldığını belirtmiştir.

Tablo 38. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Dışarıda Yapılan Fiziksel Aktivitelere Katılmaktan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 6. Ortaokulda bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanırdım. | | | | | |
|----------|---|---|---------|-------|----------|-----------|--------|
| Cinsiyet | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 34 | 11 | 26 | 24 | 52 | 147 |
| | % | 23,1 | 7,5 | 17,7 | 16,3 | 35,4 | 100 |
| Kadın | F | 24 | 9 | 17 | 7 | 31 | 88 |
| | % | 27,3 | 10,2 | 19,3 | 8,0 | 35,2 | 100 |
| Toplam | F | 58 | 20 | 43 | 31 | 83 | 235 |
| | % | 24,7 | 8,5 | 18,3 | 13,2 | 35,3 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %23,1'i ortaokulda bir spor branşında kursa hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %7,5'i nadiren, %17,7'si bazen, %16,3'ü sıklıkla, %35,4'ü ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %27,3'ü ortaokulda bir spor branşında kursa hiçbir zaman katılmadığını, % 10,2'si nadiren, %19,3'ü bazen, %8,0'ı sıklıkla, %35,2'si ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir.

Tablo 39. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Dışarıda Yapılan Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 7. Ortaokulda dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katıldım. | | | | | |
|----------|---|--|---------|-------|----------|-----------|--------|
| Cinsiyet | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 7 | 3 | 10 | 28 | 106 | 154 |
| | % | 4,5 | 1,9 | 6,5 | 18,2 | 68,8 | 100 |
| Kadın | F | 8 | 7 | 12 | 12 | 51 | 90 |
| | % | 8,9 | 7,8 | 13,3 | 13,3 | 56,7 | 100 |
| Toplam | F | 15 | 10 | 22 | 40 | 157 | 244 |
| | % | 6,1 | 4,1 | 9,0 | 16,4 | 64,3 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %4,5'i ortaokulda dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere hiçbir zaman katılmadığını, %1,9'u nadiren, %6,5'i bazen, %18,2'si sıklıkla, %68,8'i ise her zaman katıldığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %8,9'u ortaokulda dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere hiçbir zaman katılmadığını, % 7,8'i nadiren, %13,3'ü bazen, %13,3'ü sıklıkla, %56,7'si ise her zaman katıldığını belirtmiştir.

Tablo 40. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Dışarıda Yapılan Fiziksel Aktivitelere Katılımdan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| Cinsiyet | 8.Ortaokulda dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanırdım. | | | | | | |
|----------|--|--------------|---------|-------|----------|-----------|--------|
| | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 6 | 2 | 7 | 29 | 107 | 151 |
| | % | 4,0 | 1,3 | 4,6 | 19,2 | 70,9 | 100 |
| Kadın | F | 5 | 5 | 9 | 16 | 56 | 91 |
| | % | 5,5 | 5,5 | 9,9 | 17,6 | 61,5 | 100 |
| Toplam | F | 11 | 7 | 16 | 45 | 163 | 242 |
| | % | 4,5 | 2,9 | 6,6 | 18,6 | 67,4 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %4,0'ı ortaokulda dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %1,3'ü nadiren, %4,6'sı bazen, %19,2'si sıklıkla, %70,9'u ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %5,5'i ortaokulda dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere hiçbir zaman katılmadığını, % 5,5'i nadiren, %9,9'u bazen, %17,6'sı sıklıkla, %61,5'i ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir.

Tablo 41. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Yaşıtlarımla Karşılaştırılma Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| Cinsiyet | 9. Ortaokulda yaşıtlarımla karşılaştırıldığında | | | | | | |
|----------|---|-------------|------------------------|---------------|--------------------|--------|-----|
| | Çok az aktiftim | Az aktiftim | Eşit derecede aktiftim | Daha aktiftim | Çok fazla aktiftim | Toplam | |
| Erkek | F | 3 | 16 | 32 | 42 | 60 | 153 |
| | % | 2,0 | 10,5 | 20,9 | 27,5 | 39,2 | 100 |
| Kadın | F | 1 | 15 | 28 | 21 | 25 | 90 |
| | % | 1,1 | 16,7 | 31,1 | 23,3 | 27,8 | 100 |
| Toplam | F | 4 | 31 | 60 | 63 | 85 | 243 |
| | % | 1,6 | 12,8 | 24,7 | 25,9 | 35,0 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %2,0'ı ortaokulda yaşıtları ile karşılaştırıldığında çok az aktif olduğunu, %10,5'i az aktif, %20,9'u eşit derecede aktif , %27,5'i daha aktif ,%39,2'si ise çok fazla aktif olduğunu belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %1,1'i ortaokulda yaşıtları ile karşılaştırıldığında çok az aktif olduğunu, %16,7'si az aktif, %31,1'i eşit derecede aktif , %23,3'ü daha aktif ,%27,8'i ise çok fazla aktif olduğunu belirtmiştir.

Tablo 42. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Fiziksel Aktivitelere Karşı Genel Tutum Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| Cinsiyet | 10. Ortaokulda fiziksel aktivitelere karşı genel tutumum | | | | | | |
|----------|--|-----------|------------------------|----------|--------------|--------|-----|
| | Hiç sevmezdim | Sevmezdim | Neseverdim nesevmezdim | Severdim | Çok severdim | Toplam | |
| Erkek | F | 3 | 1 | 14 | 49 | 86 | 153 |
| | % | 2,0 | ,7 | 9,2 | 32,0 | 56,2 | 100 |
| Kadın | F | 1 | 6 | 14 | 32 | 38 | 91 |
| | % | 1,1 | 6,6 | 15,4 | 35,2 | 41,8 | 100 |
| Toplam | F | 4 | 7 | 28 | 81 | 124 | 244 |
| | % | 1,6 | 2,9 | 11,5 | 33,2 | 50,8 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %2,0'ı ortaokulda fiziksel aktivitelere karşı genel tutumlarını hiç sevmezdim olarak, %7'si sevmezdim, %9,2'si ne severdim ne sevmezdim, %32,0'ı severdim, %56,2'si çok severdim olarak belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %1,1'i ortaokulda fiziksel aktivitelere karşı genel tutumlarını hiç sevmezdim olarak, %6,6'sı

sevmezdim, %15,4'ü ne severdim ne sevmezdim, %35,2'si severdim, %41,8'i çok severdim olarak belirtmiştir.

Tablo 43. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Fiziksel Aktivitelere Genel Beceri Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 11. Ortaokulda fiziksel aktivitelerde genel becerim | | | | | |
|----------|---|---|------------|---------|-------------------------|------------|--------|
| Cinsiyet | | Çok Sınırlıydı | Sınırlıydı | Vasattı | Ortalamanın üzerindeydi | Mükemmeldi | Toplam |
| Erkek | F | 3 | 7 | 28 | 76 | 39 | 153 |
| | % | 2,0 | 4,6 | 18,3 | 49,7 | 25,5 | 100 |
| Kadın | F | 4 | 9 | 18 | 54 | 6 | 91 |
| | % | 4,4 | 9,9 | 19,8 | 59,3 | 6,6 | 100 |
| Toplam | F | 7 | 16 | 46 | 130 | 45 | 244 |
| | % | 2,9 | 6,6 | 18,9 | 53,3 | 18,4 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %2,0'ı ortaokulda fiziksel aktivitelerde genel becerilerini çok sınırlıydı olarak, %4,6'sı sınırlıydı, %18,3'ü vasattı, %49,7'si ortalamanın üzerindeydi, %25,5'i mükemmeldi olarak belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %4,4'ü ortaokulda fiziksel aktivitelere genel becerilerini çok sınırlıydı olarak, %9,9'u sınırlıydı, %19,8'i vasattı, %59,3'ü ortalamanın üzerindeydi, %6,6'sı mükemmeldi olarak belirtmiştir.

Tablo 44. Çocukluk ve Ergenlikte Lisede Beden Eğitimi Derslerine Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 1.Lisede beden eğitimi derslerine katıldım. | | | | | |
|----------|---|---|---------|-------|----------|-----------|--------|
| Cinsiyet | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 0 | 4 | 9 | 23 | 118 | 154 |
| | % | ,0 | 2,6 | 5,8 | 14,9 | 76,6 | 100 |
| Kadın | F | 3 | 1 | 10 | 18 | 60 | 92 |
| | % | 3,3 | 1,1 | 10,9 | 19,6 | 65,2 | 100 |
| Toplam | F | 3 | 5 | 19 | 41 | 178 | 246 |
| | % | 1,2 | 2,0 | 7,7 | 16,7 | 72,4 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %0'ı lisede beden eğitimi derslerine hiçbir zaman katılmadığını, %2,6'sı nadiren, %5,8'i bazen, %14,9'u sıklıkla, %76,6'sı ise her zaman katıldığını belirtmiştir.

Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %3,3'ü lisede beden eğitimi derslerine hiçbir zaman katılmadığını, %1,1'i nadiren, %10,9'u bazen, %19,6'sı sıklıkla, %65,2'si ise her zaman katıldığını belirtmiştir.

Tablo 45. Çocukluk ve Ergenlikte Lisede Beden Eğitimi Derslerine Katılımdan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 2.Lisede beden eğitimi derslerine katılmaktan hoşlanırdım. | | | | | |
|----------|---|--|---------|-------|----------|-----------|--------|
| Cinsiyet | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 2 | 7 | 13 | 18 | 112 | 152 |
| | % | 1,3 | 4,6 | 8,6 | 11,8 | 73,7 | 100 |
| Kadın | F | 12 | 6 | 20 | 11 | 41 | 90 |
| | % | 13,3 | 6,7 | 22,2 | 12,2 | 45,6 | 100 |
| Toplam | F | 14 | 13 | 33 | 29 | 153 | 242 |
| | % | 5,8 | 5,4 | 13,6 | 12,0 | 63,2 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %1,3'ü lisede beden eğitimi derslerine hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %4,6'sı nadiren, %8,6'sı bazen, %11,8'i sıklıkla, %73,7'si ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %13,3'ü lisede beden eğitimi derslerine hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %6,7'si nadiren, %22,2'si bazen, %12,2'si sıklıkla, %45,6'sı ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir.

Tablo 46. Çocukluk ve Ergenlikte Lisede Organize Edilmiş Spor Faaliyetlerine Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 3.Lisede organize edilmiş spor faaliyetlerine katıldım. | | | | | |
|----------|---|---|---------|-------|----------|-----------|--------|
| Cinsiyet | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 53 | 11 | 16 | 19 | 55 | 154 |
| | % | 34,4 | 7,1 | 10,4 | 12,3 | 35,7 | 100 |
| Kadın | F | 54 | 1 | 9 | 7 | 20 | 91 |
| | % | 59,3 | 1,1 | 9,9 | 7,7 | 22,0 | 100 |
| Toplam | F | 107 | 12 | 25 | 26 | 75 | 245 |
| | % | 43,7 | 4,9 | 10,2 | 10,6 | 30,6 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %34,4'ü lisede organize edilmiş spor faaliyetlerine hiçbir zaman katılmadığını, %7,1'i nadiren, %10,4'ü bazen, %12,3'ü sıklıkla, %35,7'si ise her zaman katıldığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %59,3'ü lisede organize edilmiş spor faaliyetlerine hiçbir zaman katılmadığını, % 1,1'i nadiren, %9,9'u bazen, %7,7'si sıklıkla, %22,0'ı ise her zaman katıldığını belirtmiştir.

Tablo 47. Çocukluk ve Ergenlikte Ortaokulda Organize Edilmiş Spor Faaliyetlerine Katılmaktan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 4.Lisede organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlanırdım. | | | | | |
|----------|---|--|---------|-------|----------|-----------|--------|
| Cinsiyet | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 21 | 9 | 19 | 18 | 75 | 142 |
| | % | 14,8 | 6,3 | 13,4 | 12,7 | 52,8 | 100 |
| Kadın | F | 27 | 12 | 10 | 12 | 24 | 85 |
| | % | 31,8 | 14,1 | 11,8 | 14,1 | 28,2 | 100 |
| Toplam | F | 48 | 21 | 29 | 30 | 99 | 227 |
| | % | 21,1 | 9,3 | 12,8 | 13,2 | 43,6 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %14,8'i lisede organize edilmiş spor faaliyetlerine hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %6,3'ü nadiren, %13,4'ü bazen, %12,7'si sıklıkla, %52,8'i ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %31,8'i lisede organize edilmiş spor faaliyetlerine hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını , % 14,1'i nadiren, %11,8'i bazen, %14,1'i sıklıkla, %28,2'si ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir.

Tablo 48. Çocukluk ve Ergenlikte Lisede Bir Spor Branşında Kursa Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| Cinsiyet | 5.Lisede bir spor branşında kursa katıldım. | | | | | | Toplam |
|----------|---|---------|-------|----------|-----------|------|--------|
| | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | | |
| Erkek | F | 75 | 9 | 18 | 13 | 35 | 150 |
| | % | 50,0 | 6,0 | 12,0 | 8,7 | 23,3 | 100 |
| Kadın | F | 46 | 12 | 2 | 8 | 19 | 87 |
| | % | 52,9 | 13,8 | 2,3 | 9,2 | 21,8 | 100 |
| Toplam | F | 121 | 21 | 20 | 21 | 54 | 237 |
| | % | 51,1 | 8,9 | 8,4 | 8,9 | 22,8 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %50,0'ı lisede bir spor branşında kursa hiçbir zaman katılmadığını, %6,0'ı nadiren, %12,0'ı bazen, %8,7'si sıklıkla, %23,3'ü ise her zaman katıldığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %52,9'u lisede bir spor branşında kursa hiçbir zaman katılmadığını, % 13,8'i nadiren, %2,3'ü bazen, %9,2'si sıklıkla, %21,8'i ise her zaman katıldığını belirtmiştir.

Tablo 49. Çocukluk ve Ergenlikte Lisede Bir Spor Branşında Kursa Katılmaktan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| Cinsiyet | 6.Lisede bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanırdım. | | | | | | Toplam |
|----------|--|---------|-------|----------|-----------|------|--------|
| | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | | |
| Erkek | F | 33 | 11 | 23 | 21 | 59 | 147 |
| | % | 22,4 | 7,5 | 15,6 | 14,3 | 40,1 | 100 |
| Kadın | F | 29 | 9 | 12 | 14 | 22 | 86 |
| | % | 33,7 | 10,5 | 14,0 | 16,3 | 25,6 | 100 |
| Toplam | F | 62 | 20 | 35 | 35 | 81 | 233 |
| | % | 26,6 | 8,6 | 15,0 | 15,0 | 34,8 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %22,4'ü lisede bir spor branşında kursa hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %7,5'i nadiren, %15,6'sı bazen, %14,3'ü sıklıkla, %40,1'i ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %33,7'si lisede bir spor branşında kursa hiçbir zaman katılmadığını, % 10,5'i nadiren, %14,0'ı bazen, %16,3'ü sıklıkla, %25,6'sı ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir.

Tablo 50. Çocukluk ve Ergenlikte Lisede Dışarıda Yapılan Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| Cinsiyet | 7.Lisede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katıldım. | | | | | | |
|----------|---|---------|-------|----------|-----------|--------|-----|
| | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam | |
| Erkek | F | 9 | 9 | 17 | 24 | 96 | 155 |
| | % | 5,8 | 5,8 | 11,0 | 15,5 | 61,9 | 100 |
| Kadın | F | 12 | 9 | 15 | 17 | 36 | 89 |
| | % | 13,5 | 10,1 | 16,9 | 19,1 | 40,4 | 100 |
| Toplam | F | 21 | 18 | 32 | 41 | 132 | 244 |
| | % | 8,6 | 7,4 | 13,1 | 16,8 | 54,1 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %5,8'i lisede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere hiçbir zaman katılmadığını, %5,8'i nadiren, %11,0'ı bazen, %15,5'i sıklıkla, %61,9'u ise her zaman katıldığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %13,5'i lisede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere hiçbir zaman katılmadığını, % 10,1'i nadiren, %16,9'u bazen, %19,1'i sıklıkla, %40,4'ü ise her zaman katıldığını belirtmiştir.

Tablo 51. Çocukluk ve Ergenlikte Lisede Dışarıda Yapılan Fiziksel Aktivitelere Katılımdan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| Cinsiyet | 8.Lisede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanırdım. | | | | | | |
|----------|--|---------|-------|----------|-----------|--------|-----|
| | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam | |
| Erkek | F | 7 | 6 | 15 | 26 | 99 | 153 |
| | % | 4,6 | 3,9 | 9,8 | 17,0 | 64,7 | 100 |
| Kadın | F | 8 | 10 | 16 | 13 | 44 | 91 |
| | % | 8,8 | 11,0 | 17,6 | 14,3 | 48,4 | 100 |
| Toplam | F | 15 | 16 | 31 | 39 | 143 | 244 |
| | % | 6,1 | 6,6 | 12,7 | 16,0 | 58,6 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %4,6'sı lisede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %3,9'u nadiren, %9,8'i bazen, %17,0'ı sıklıkla, %64,7'si ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %8,8'i lisede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere hiçbir zaman katılmadığını, % 11,0'ı

nadiren, %17,6'sı bazen, %14,3'ü sıklıkla, %48,4'ü ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir.

Tablo 52. Çocukluk ve Ergenlikte Lisede Yaşıtlarımla Karşılaştırılma Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 9. Lisede yaşıtlarımla karşılaştırdığımda | | | | | |
|----------|---|---|-------------|------------------------|---------------|--------------------|--------|
| Cinsiyet | | Çok az aktiftim | Az aktiftim | Eşit derecede aktiftim | Daha aktiftim | Çok fazla aktiftim | Toplam |
| Erkek | F | 2 | 18 | 35 | 37 | 61 | 153 |
| | % | 1,3 | 11,8 | 22,9 | 24,2 | 39,9 | 100 |
| Kadın | F | 1 | 16 | 34 | 21 | 18 | 90 |
| | % | 1,1 | 17,8 | 37,8 | 23,3 | 20,0 | 100 |
| Toplam | F | 3 | 34 | 69 | 58 | 79 | 243 |
| | % | 1,2 | 14,0 | 28,4 | 23,9 | 32,5 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %1,3'ü lisede yaşlıları ile karşılaştırıldığında çok az aktif olduğunu, %11,8'i az aktif, %22,9'u eşit derecede aktif, %24,2'si daha aktif, %39,9'u ise çok fazla aktif olduğunu belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %1,1'i lisede yaşlıları ile karşılaştırıldığında çok az aktif olduğunu, %17,8'i az aktif, %37,8'i eşit derecede aktif, %23,3'ü daha aktif, %20,0'ı ise çok fazla aktif olduğunu belirtmiştir.

Tablo 53. Çocukluk ve Ergenlikte Lisede Fiziksel Aktivitelere Karşı Genel Tutum Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 10. Lisede fiziksel aktivitelere karşı genel tutumum | | | | | |
|----------|---|--|-----------|------------------------|----------|--------------|--------|
| Cinsiyet | | Hiç sevmezdim | Sevmezdim | Neseverdim nesevmezdim | Severdim | Çok severdim | Toplam |
| Erkek | F | 2 | 3 | 17 | 48 | 83 | 153 |
| | % | 1,3 | 2,0 | 11,1 | 31,4 | 54,2 | 100 |
| Kadın | F | 0 | 9 | 15 | 35 | 32 | 91 |
| | % | ,0 | 9,9 | 16,5 | 38,5 | 35,2 | 100 |
| Toplam | F | 2 | 12 | 32 | 83 | 115 | 244 |
| | % | ,8 | 4,9 | 13,1 | 34,0 | 47,1 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %1,3'ü lisede fiziksel aktivitelere karşı genel tutumlarını hiç sevmezdim olarak, %2,0'ı sevmezdim, %11,1'i ne severdim ne sevmezdim, %31,4'ü severdim, %54,2'si çok severdim olarak belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %0'ı lisede fiziksel aktivitelere karşı genel tutumlarını hiç sevmezdim olarak, %9,9'u sevmezdim, %16,5'i ne severdim ne sevmezdim, %38,5'i severdim, %35,2'si çok severdim olarak belirtmiştir.

Tablo 54. Çocukluk ve Ergenlikte Lisede Fiziksel Aktivitelere Genel Beceri Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 11. Lisede fiziksel aktivitelere genel becerim | | | | | |
|----------|---|--|------------|---------|-------------------------|------------|--------|
| Cinsiyet | | Çok Sınırlıydı | Sınırlıydı | Vasattı | Ortalamanın üzerindeydi | Mükemmeldi | Toplam |
| Erkek | F | 2 | 8 | 26 | 76 | 42 | 154 |
| | % | 1,3 | 5,2 | 16,9 | 49,4 | 27,3 | 100 |
| Kadın | F | 4 | 9 | 22 | 50 | 6 | 91 |
| | % | 4,4 | 9,9 | 24,2 | 54,9 | 6,6 | 100 |
| Toplam | F | 6 | 17 | 48 | 126 | 48 | 245 |
| | % | 2,4 | 6,9 | 19,6 | 51,4 | 19,6 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %1,3'ü lisede fiziksel aktivitelere genel becerilerini çok sınırlıydı olarak, %5,2'si sınırlıydı, %16,9'u vasattı, %49,4'ü ortalamanın üzerindeydi, %27,3'ü mükemmeldi olarak belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %4,4'ü lisede fiziksel aktivitelere genel becerilerini çok sınırlıydı olarak, %9,9'u sınırlıydı, %24,2'si vasattı, %54,9'u ortalamanın üzerindeydi, %6,6'sı mükemmeldi olarak belirtmiştir.

Tablo 55. Çocukluk ve Ergenlikte Üniversitede Beden Eğitimi Derslerine Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| Cinsiyet | 1. Üniversitede beden eğitimi derslerine katıldım. | | | | | | |
|----------|--|---------|-------|----------|-----------|--------|-----|
| | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam | |
| Erkek | F | 39 | 20 | 13 | 9 | 72 | 153 |
| | % | 25,5 | 13,1 | 8,5 | 5,9 | 47,1 | 100 |
| Kadın | F | 42 | 7 | 10 | 7 | 16 | 82 |
| | % | 51,2 | 8,5 | 12,2 | 8,5 | 19,5 | 100 |
| Toplam | F | 81 | 27 | 23 | 16 | 88 | 235 |
| | % | 34,5 | 11,5 | 9,8 | 6,8 | 37,4 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %25,5'i üniversitede beden eğitimi derslerine hiçbir zaman katılmadığını, %13,1'i nadiren, %8,5'i bazen, %5,9'u sıklıkla, %47,1'i ise her zaman katıldığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %51,2'si ilkokulda beden eğitimi derslerine hiçbir zaman katılmadığını, %8,5'i nadiren, %12,2'si bazen, %8,5'i sıklıkla, %19,5'i ise her zaman katıldığını belirtmiştir.

Tablo 56. Çocukluk ve Ergenlikte Üniversitede Beden Eğitimi Derslerine Katılımdan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| Cinsiyet | 2. Üniversitede beden eğitimi derslerine katılmaktan hoşlanırdım. | | | | | | |
|----------|---|---------|-------|----------|-----------|--------|--------|
| | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam | |
| Erkek | F | 25 | 12 | 15 | 8 | 86 | 146 |
| | % | %17,1 | %8,2 | %10,3 | %5,5 | %58,9 | %100,0 |
| Kadın | F | 26 | 9 | 6 | 11 | 21 | 73 |
| | % | %35,6 | %12,3 | %8,2 | %15,1 | %28,8 | %100,0 |
| Toplam | F | 51 | 21 | 21 | 19 | 107 | 219 |
| | % | %23,3 | %9,6 | %9,6 | %8,7 | %48,9 | %100,0 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %17,1'i lisede beden eğitimi derslerine hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %8,2'si nadiren, %10,3'ü bazen, %5,5'i sıklıkla, %58,9'u ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %35,6'sı lisede beden eğitimi derslerine hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %12,3'ü nadiren, %8,2'si bazen, %15,1'i sıklıkla, %28,8'i ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir.

Tablo 57. Çocukluk ve Ergenlikte Üniversitede Organize Edilmiş Spor Faaliyetlerine Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 3. Üniversitede organize edilmiş spor faaliyetlerine katıldım. | | | | | |
|----------|---|--|---------|-------|----------|-----------|--------|
| Cinsiyet | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 69 | 12 | 10 | 14 | 48 | 153 |
| | % | 45,1 | 7,8 | 6,5 | 9,2 | 31,4 | 100 |
| Kadın | F | 54 | 7 | 9 | 4 | 9 | 83 |
| | % | 65,1 | 8,4 | 10,8 | 4,8 | 10,8 | 100 |
| Toplam | F | 123 | 19 | 19 | 18 | 57 | 236 |
| | % | 52,1 | 8,1 | 8,1 | 7,6 | 24,2 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %45,1'i üniversitede organize edilmiş spor faaliyetlerine hiçbir zaman katılmadığını, %7,8'i nadiren, %6,5'i bazen, %9,2'si sıklıkla, %31,4'ü ise her zaman katıldığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %65,1'i üniversitede organize edilmiş spor faaliyetlerine hiçbir zaman katılmadığını, %8,4'ü nadiren, %10,8'i bazen, %4,8'i sıklıkla, %10,8'i ise her zaman katıldığını belirtmiştir.

Tablo 58. Çocukluk ve Ergenlikte Üniversitede Organize Edilmiş Spor Faaliyetlerine Katılmaktan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 4. Üniversitede organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlanırdım. | | | | | |
|----------|---|---|---------|-------|----------|-----------|--------|
| Cinsiyet | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 31 | 18 | 13 | 14 | 65 | 141 |
| | % | 22,0 | 12,8 | 9,2 | 9,9 | 46,1 | 100 |
| Kadın | F | 33 | 12 | 11 | 8 | 17 | 81 |
| | % | 40,7 | 14,8 | 13,6 | 9,9 | 21,0 | 100 |
| Toplam | F | 64 | 30 | 24 | 22 | 82 | 222 |
| | % | 28,8 | 13,5 | 10,8 | 9,9 | 36,9 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %22,0'ı üniversitede organize edilmiş spor faaliyetlerine hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %12,8'i nadiren, %9,2'si bazen, %9,9'u sıklıkla, %46,1'i ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir.

Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %40,7'si üniversitede organize edilmiş spor faaliyetlerine hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %14,8'i nadiren, %13,6'sı bazen, %9,9'u sıklıkla, %21,0'ı ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir.

Tablo 59. Çocukluk ve Ergenlikte İlkokulda Bir Spor Branşında Kursa Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 5. Üniversitede bir spor branşında kursa katıldım. | | | | | |
|----------|---|--|---------|-------|----------|-----------|--------|
| Cinsiyet | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 68 | 8 | 23 | 12 | 39 | 150 |
| | % | 45,3 | 5,3 | 15,3 | 8,0 | 26,0 | 100 |
| Kadın | F | 36 | 12 | 17 | 8 | 14 | 87 |
| | % | 41,4 | 13,8 | 19,5 | 9,2 | 16,1 | 100 |
| Toplam | F | 104 | 20 | 40 | 20 | 53 | 237 |
| | % | 43,9 | 8,4 | 16,9 | 8,4 | 22,4 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %45,3'ü üniversitede bir spor branşında kursa hiçbir zaman katılmadığını, %5,3'ü nadiren, %15,3'ü bazen, %8,0'ı sıklıkla, %26,0'ı ise her zaman katıldığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %41,4'ü üniversitede bir spor branşında kursa hiçbir zaman katılmadığını, %13,8'i nadiren, %19,5'i bazen, %9,2'si sıklıkla, %16,1'i ise her zaman katıldığını belirtmiştir.

Tablo 60. Çocukluk ve Ergenlikte Üniversitede Bir Spor Branşında Kursa Katılmaktan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 6. Üniversitede bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanırdım. | | | | | |
|----------|---|---|---------|-------|----------|-----------|--------|
| Cinsiyet | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 34 | 12 | 23 | 23 | 61 | 153 |
| | % | 22,2 | 7,8 | 15,0 | 15,0 | 39,9 | 100 |
| Kadın | F | 22 | 7 | 24 | 14 | 18 | 85 |
| | % | 25,9 | 8,2 | 28,2 | 16,5 | 21,2 | 100 |
| Toplam | F | 56 | 19 | 47 | 37 | 79 | 238 |
| | % | 23,5 | 8,0 | 19,7 | 15,5 | 33,2 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %22,2'si üniversitede bir spor branşında kursa hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %7,8'i nadiren, %15,0'ı bazen, %15,0'ı sıklıkla, %39,9'u ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %25,9'u üniversitede bir spor branşında kursa hiçbir zaman katılmadığını, %8,2'si nadiren, %28,2'si bazen, %16,5'i sıklıkla, %21,2'si ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir.

Tablo 61. Çocukluk ve Ergenlikte Üniversitede Dışarıda Yapılan Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 7. Üniversitede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katıldım. | | | | | |
|----------|---|--|---------|-------|----------|-----------|--------|
| Cinsiyet | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 22 | 14 | 21 | 21 | 78 | 156 |
| | % | 14,1 | 9,0 | 13,5 | 13,5 | 50,0 | 100 |
| Kadın | F | 20 | 16 | 15 | 8 | 28 | 87 |
| | % | 23,0 | 18,4 | 17,2 | 9,2 | 32,2 | 100 |
| Toplam | F | 42 | 30 | 36 | 29 | 106 | 243 |
| | % | 17,3 | 12,3 | 14,8 | 11,9 | 43,6 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %14,1'i üniversitede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere hiçbir zaman katılmadığını, %9,0'ı nadiren, %13,5'i bazen, %13,5'i sıklıkla, %50,0'ı ise her zaman katıldığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %23,0'ı üniversitede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere hiçbir zaman katılmadığını, %18,4'ü nadiren, %17,2'si bazen, %9,2'si sıklıkla, %32,2'si ise her zaman katıldığını belirtmiştir.

Tablo 62. Çocukluk ve Ergenlikte Üniversitede Dışarıda Yapılan Fiziksel Aktivitelere Katılmaktan Hoşlanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 8. Üniversitede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanırdım. | | | | | |
|----------|---|---|---------|-------|----------|-----------|--------|
| Cinsiyet | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman | Toplam |
| Erkek | F | 17 | 9 | 17 | 22 | 88 | 153 |
| | % | 11,1 | 5,9 | 11,1 | 14,4 | 57,5 | 100 |
| Kadın | F | 17 | 12 | 16 | 10 | 33 | 88 |
| | % | 19,3 | 13,6 | 18,2 | 11,4 | 37,5 | 100 |
| Toplam | F | 34 | 21 | 33 | 32 | 121 | 241 |
| | % | 14,1 | 8,7 | 13,7 | 13,3 | 50,2 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %11,1'i üniversitede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere hiçbir zaman katılmaktan hoşlanmadığını, %5,9'u nadiren, %11,1'i bazen, %14,4'ü sıklıkla, %57,5'i ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %19,3'ü üniversitede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere hiçbir zaman katılmadığını, %13,6'sı nadiren, %18,2'si bazen, %11,4'ü sıklıkla, %37,5'i ise her zaman katılmaktan hoşlandığını belirtmiştir.

Tablo 63. Çocukluk ve Ergenlikte Üniversitede Yaşıtlarıyla Karşılaştırılma Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 9. Üniversitede yaşıtlarıyla karşılaştırıldığında | | | | | |
|----------|---|---|------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------|
| Cinsiyet | | Çok az aktifim | Az aktifim | Eşit derecede aktifim | Daha aktifim | Çok fazla aktifim | Toplam |
| Erkek | F | 9 | 22 | 33 | 38 | 53 | 155 |
| | % | 5,8 | 14,2 | 21,3 | 24,5 | 34,2 | 100 |
| Kadın | F | 5 | 17 | 32 | 20 | 14 | 88 |
| | % | 5,7 | 19,3 | 36,4 | 22,7 | 15,9 | 100 |
| Toplam | F | 14 | 39 | 65 | 58 | 67 | 243 |
| | % | 5,8 | 16,0 | 26,7 | 23,9 | 27,6 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %5,8'i üniversitede yaşlıları ile karşılaştırıldığında çok az aktif olduğunu, %14,2'si az aktif, %21,3'ü eşit derecede aktif, %24,5'i daha aktif, %34,2'si ise çok fazla aktif olduğunu belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %5,7'si üniversitede yaşlıları ile karşılaştırıldığında çok az aktif olduğunu, %19,3'ü az aktif, %36,4'ü eşit derecede aktif, %22,7'si daha aktif, %15,9'u ise çok fazla aktif olduğunu belirtmiştir.

Tablo 64. Çocukluk ve Ergenlikte Üniversitede Fiziksel Aktivitelere Karşı Genel Tutum Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 10. Üniversitede fiziksel aktivitelere karşı genel tutumum | | | | | |
|----------|---------------|--|-----------|------------------------|----------|--------------|--------|
| Cinsiyet | Hiç sevmezdim | | Sevmezdim | Neseverdim nesevmezdim | Severdim | Çok severdim | Toplam |
| | F | % | | | | | |
| Erkek | F | 5 | 5 | 17 | 49 | 79 | 155 |
| | % | 3,2 | 3,2 | 11,0 | 31,6 | 51,0 | 100 |
| Kadın | F | 1 | 7 | 20 | 32 | 30 | 90 |
| | % | 1,1 | 7,8 | 22,2 | 35,6 | 33,3 | 100 |
| Toplam | F | 6 | 12 | 37 | 81 | 109 | 245 |
| | % | 2,4 | 4,9 | 15,1 | 33,1 | 44,5 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %3,2'si üniversitede fiziksel aktivitelere karşı genel tutumlarını hiç sevmezdim olarak, %3,2'si sevmezdim, %11,0'ı ne severdim ne sevmezdim, %31,6'sı severdim, %51,0'ı çok severdim olarak belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %1,1'i üniversitede fiziksel aktivitelere karşı genel tutumlarını hiç sevmezdim olarak, %7,8'i sevmezdim, %22,2'si ne severdim ne sevmezdim, %35,6'sı severdim, %33,3'ü çok severdim olarak belirtmiştir.

Tablo 65. Çocukluk ve Ergenlikte Üniversitede Fiziksel Aktivitelere Genel Beceri Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Frekans Analizi Testi Sonuçları

| | | 11. Üniversitede fiziksel aktivitelere genel becerim | | | | | |
|----------|----------------|--|------------|---------|-------------------------|------------|--------|
| Cinsiyet | Çok Sınırlıydı | | Sınırlıydı | Vasattı | Ortalamanın üzerindeydi | Mükemmeldi | Toplam |
| | F | % | | | | | |
| Erkek | F | 6 | 11 | 32 | 65 | 42 | 156 |
| | % | 3,8 | 7,1 | 20,5 | 41,7 | 26,9 | 100 |
| Kadın | F | 5 | 11 | 23 | 45 | 6 | 90 |
| | % | 5,6 | 12,2 | 25,6 | 50,0 | 6,7 | 100 |
| Toplam | F | 11 | 22 | 55 | 110 | 48 | 246 |
| | % | 4,5 | 8,9 | 22,4 | 44,7 | 19,5 | 100 |

Araştırmaya katılan erkek öğretim elemanlarının %3,8'i üniversitede fiziksel aktivitelere genel becerilerini çok sınırlıydı olarak, %7,1'i sınırlıydı, %20,5'i vasattı, %41,7'si ortalamanın üzerindeydi, %26,9'u mükemmeldi olarak belirtmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının %5,6 üniversitede fiziksel aktivitelere genel becerilerini çok sınırlıydı olarak, %12,2'si sınırlıydı, %25,6'sı vasattı, %50,0'ı ortalamanın üzerindeydi, %6,7'si mükemmeldi olarak belirtmiştir.

Tablo 66. Kadın Öğretim Elemanlarının Çocukluk ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivitelere Katılım Toplam Puanları, Hoşlanma Katılım Puanları, Beden Kitle İndeksi (BKİ) ve Yetişkin Enerji Tüketimi (YET) Kolerasyon Test Sonuçları

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---------------|---|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----|
| BKİ (1) | R | 1 | | | | | | | | | |
| | P | | | | | | | | | | |
| YET (2) | R | ,022 | 1 | | | | | | | | |
| | P | ,835 | | | | | | | | | |
| İKTP (3) | R | -,132 | ,228(*) | 1 | | | | | | | |
| | P | ,206 | ,028 | | | | | | | | |
| İKHTP (4) | R | -,192 | ,049 | ,643(**) | 1 | | | | | | |
| | P | ,066 | ,642 | ,000 | | | | | | | |
| OKTP (5) | R | -,188 | ,210(*) | ,765(**) | ,533(**) | 1 | | | | | |
| | P | ,072 | ,044 | ,000 | ,000 | | | | | | |
| OKHTP (6) | R | -,240(*) | ,057 | ,474(**) | ,864(**) | ,638(**) | 1 | | | | |
| | P | ,020 | ,586 | ,000 | ,000 | ,000 | | | | | |
| LKTP (7) | R | -,095 | ,255(*) | ,657(**) | ,429(**) | ,573(**) | ,340(**) | 1 | | | |
| | P | ,366 | ,014 | ,000 | ,000 | ,000 | ,001 | | | | |
| LKHTP (8) | R | -,237(*) | ,072 | ,541(**) | ,859(**) | ,436(**) | ,800(**) | ,546(**) | 1 | | |
| | P | ,022 | ,495 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | | | |
| ÜKTP (9) | R | -,140 | ,416(**) | ,516(**) | ,345(**) | ,412(**) | ,282(**) | ,644(**) | ,373(**) | 1 | |
| | P | ,182 | ,000 | ,000 | ,001 | ,000 | ,006 | ,000 | ,000 | | |
| UKHTP (10) | R | -,316(**) | ,208(*) | ,330(**) | ,574(**) | ,313(**) | ,599(**) | ,366(**) | ,650(**) | ,612(**) | 1 |
| | P | ,002 | ,045 | ,001 | ,000 | ,002 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | |

*p<0,05,**p<0,01,***p<0,001

1. Beden Kitle İndeksi (BKİ)
2. Yetişkin Enerji Tüketimi (YET)
3. İlkokul Katılım Toplam Puanları (İKTP)
4. İlkokul Katılımdan Hoşlanma Puanları (İKHTP)
5. Ortaokul Katılım Toplam Puanları (OKTP)
6. Ortaokul Katılımdan Hoşlanma Puanları (OKHTP)
7. Lise Katılım Toplam Puanları (LKTP)
8. Lise Katılımdan Hoşlanma Puanları (LKHTP)
9. Üniversite Katılım Toplam Puanları (ÜKTP)
10. Üniversite Katılımdan Hoşlanma Puanları (ÜKHTP)

Kadın öğretim elemanlarının beden kitle indeksi ile ortaokul fiziksel aktivitelere katılımdan hoşlanma toplam puanları arasında negatif yönde ($r=-,240$, $p<0.05$), lise fiziksel aktivitelere katılımdan hoşlanma toplam puanları arasında negatif yönde ($r=-,237$, $p<0.05$) ve üniversite fiziksel aktivitelere katılımdan hoşlanma toplam puanları arasında yine negatif yönde ($r=-,316$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Kadın öğretim elemanlarının yetişkin enerji tüketimi ile ilkokulda fiziksel aktivitelere toplam katılım puanları arasında pozitif yönde ($r=,228$, $p<0.05$), ortaokulda fiziksel aktivitelere toplam katılım puanları arasında pozitif yönde ($r=,210$, $p<0.05$), lisede fiziksel aktiviteye toplam katılım puanları arasında pozitif yönde ($r=,255$, $p<0.05$) ve üniversitede fiziksel aktiviteye toplam katılım puanları arasında yine pozitif yönde ($r=,416$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Kadın öğretim elemanlarının yetişkin enerji tüketimi ile üniversitede fiziksel aktivitelere katılımdan hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,208$, $p<0.05$) ilişki bulunmuştur.

Kadın öğretim elemanlarının ilkokulda fiziksel aktivitelere katılım toplam puanları ile ortaokul katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,765$, $p<0.01$), lise katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,657$, $p<0.01$) ve üniversite katılım toplam puanları arasında yine pozitif yönde ($r=,516$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Kadın öğretim elemanlarının ilkokulda fiziksel aktivitelere katılım toplam puanları ile ilkokul katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,643$, $p<0.01$), ortaokul katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,474$, $p<0.01$), lise katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,541$, $p<0.01$) ve üniversite katılım hoşlanma toplam puanları arasında yine pozitif yönde ($r=,330$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Kadın öğretim elemanlarının ilkokulda fiziksel aktivitelere katılım hoşlanma toplam puanları ile ortaokul katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,533$, $p<0.01$), lise katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,429$, $p<0.01$),

üniversite katılım toplam puanları arasında yine pozitif yönde ($r=,345$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Kadın öğretim elemanlarının ilkokulda fiziksel aktivitelere katılım hoşlanma toplam puanları ile ortaokul katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,864$, $p<0.01$), lise katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,859$, $p<0.01$) ve üniversite katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,574$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Kadın öğretim elemanlarının ortaokul katılım toplam puanları ile ortaokul katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,638$, $p<0.01$), lise katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,436$, $p<0.01$), üniversite katılım hoşlanma toplam puanları arasında yine pozitif yönde ($r=,313$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Kadın öğretim elemanlarının ortaokul katılım toplam puanları ile lise katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,573$, $p<0.01$), üniversite katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,412$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Kadın öğretim elemanlarının ortaokul katılım hoşlanma toplam puanları ile lise katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,340$, $p<0.01$), üniversite katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,282$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Kadın öğretim elemanlarının ortaokul katılım hoşlanma toplam puanları ile lise katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,800$, $p<0.01$), üniversite katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,599$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Kadın öğretim elemanlarının lise katılım toplam puanları ile lise katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,546$, $p<0.01$), üniversite katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,366$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Kadın öğretim elemanlarının lise katılım toplam puanları ile üniversite katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,644$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Kadın öğretim elemanlarının lise katılım hoşlanma toplam puanları ile üniversite katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=, 373$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Kadın ğretim elemanlarının lise katılım hoşlanma toplam puanları ile üniversite katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,650$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Kadın ğretim elemanlarının üniversite katılım toplam puanları ile üniversite katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,612$, $p<0.01$) ilişki vardır.

Tablo 67. Erkek Öğretim Elemanlarının Çocukluk ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivitelere Katılım Toplam Puanları, Katılımdan Hoşlanma Puanları, Beden Kitle İndeksi (BKİ) ve Yetişkin Enerji Tüketimi (YET) Kolerasyon Test Sonuçları

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---------------|---|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----|
| BKİ (1) | R | 1 | | | | | | | | | |
| | P | | | | | | | | | | |
| YET (2) | R | -,102 | 1 | | | | | | | | |
| | P | ,204 | | | | | | | | | |
| İKTP (3) | R | -,072 | ,049 | 1 | | | | | | | |
| | P | ,371 | ,545 | | | | | | | | |
| İKHTP (4) | R | -,007 | ,020 | ,613(**) | 1 | | | | | | |
| | P | ,931 | ,802 | ,000 | | | | | | | |
| OKTP (5) | R | -,122 | ,074 | ,767(**) | ,455(**) | 1 | | | | | |
| | P | ,128 | ,360 | ,000 | ,000 | | | | | | |
| OKHTP (6) | R | -,033 | ,128 | ,521(**) | ,847(**) | ,544(**) | 1 | | | | |
| | P | ,678 | ,112 | ,000 | ,000 | ,000 | | | | | |
| LKTP (7) | R | -,008 | ,113 | ,597(**) | ,402(**) | ,765(**) | ,523(**) | 1 | | | |
| | P | ,919 | ,157 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | | | | |
| LKHTP (8) | R | -,011 | ,147 | ,438(**) | ,802(**) | ,446(**) | ,872(**) | ,600(**) | 1 | | |
| | P | ,888 | ,067 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | | | |
| ÜKTP (9) | R | -,083 | ,278(**) | ,266(**) | ,172(*) | ,414(**) | ,296(**) | ,621(**) | ,366(**) | 1 | |
| | P | ,302 | ,000 | ,001 | ,031 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | | |
| UKHTP (10) | R | -,037 | ,269(**) | ,219(**) | ,525(**) | ,293(**) | ,598(**) | ,447(**) | ,703(**) | ,709(**) | 1 |
| | P | ,649 | ,001 | ,006 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | |

*p<0,05,**p<0,01,***p<0,001

1. Beden Kitle İndeksi (BKİ)
2. Yetişkin Enerji Tüketimi (YET)
3. İlkokul Katılım Toplam Puanları (İKTP)
4. İlkokul Katılımdan Hoşlanma Puanları (İKHTP)
5. Ortaokul Katılım Toplam Puanları (OKTP)
6. Ortaokul Katılımdan Hoşlanma Puanları (OKHTP)
7. Lise Katılım Toplam Puanları (LKTP)
8. Lise Katılımdan Hoşlanma Puanları (LKHTP)
9. Üniversite Katılım Toplam Puanları (ÜKTP)
10. Üniversite Katılımdan Hoşlanma Puanları (ÜKHTP)

Erkek öğretim elemanlarının yetişkin enerji tüketimi ile üniversite katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,278$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Erkek öğretim elemanlarının yetişkin enerji tüketimi ile üniversite katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,269$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Erkek öğretim elemanlarının ilkokulda fiziksel aktivitelere katılım toplam puanları ile ortaokul katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,767$, $p<0.01$), lise katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,597$, $p<0.01$) ve üniversite katılım toplam puanları arasında yine pozitif yönde ($r=,266$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Erkek öğretim elemanlarının ilkokulda fiziksel aktivitelere katılım toplam puanları ile ilkokul katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,613$, $p<0.01$), ortaokul katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,521$, $p<0.01$), lise katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,438$, $p<0.01$) ve üniversite katılım hoşlanma toplam puanları arasında yine pozitif yönde ($r=,219$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Erkek öğretim elemanlarının ilkokulda fiziksel aktivitelere katılım hoşlanma toplam puanları ile ortaokul katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,455$, $p<0.01$), lise katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,402$, $p<0.01$), üniversite katılım toplam puanları arasında yine pozitif yönde ($r=,172$, $p<0.05$) ilişki bulunmuştur.

Erkek öğretim elemanlarının ilkokulda fiziksel aktivitelere katılım hoşlanma toplam puanları ile ortaokul katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,847$, $p<0.01$), lise katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,802$, $p<0.01$) ve üniversite katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,525$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Erkek öğretim elemanlarının ortaokul katılım toplam puanları ile ortaokul katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,544$, $p<0.01$), lise katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,446$, $p<0.01$), üniversite katılım hoşlanma toplam puanları arasında yine pozitif yönde ($r=,293$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Erkek öğretim elemanlarının ortaokul katılım toplam puanları ile lise katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,765$, $p<0.01$), üniversite katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,414$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Erkek öğretim elemanlarının ortaokul katılım hoşlanma toplam puanları ile lise katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,523$, $p<0.01$), üniversite katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,296$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Erkek öğretim elemanlarının ortaokul katılım hoşlanma toplam puanları ile lise katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,872$, $p<0.01$), üniversite katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,598$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Erkek öğretim elemanlarının lise katılım toplam puanları ile lise katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,600$, $p<0.01$), üniversite katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,447$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Erkek öğretim elemanlarının lise katılım toplam puanları ile üniversite katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,621$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Erkek öğretim elemanlarının lise katılım hoşlanma toplam puanları ile üniversite katılım toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=, 366$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Erkek öğretim elemanlarının lise katılım hoşlanma toplam puanları ile üniversite katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=, 703$, $p<0.01$) ilişki bulunmuştur.

Erkek öğretim elemanlarının üniversite katılım toplam puanları ile üniversite katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ($r=,709$, $p<0.01$) ilişki vardır.

5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulguların ortaya konması ve sonuçlarının ilgili literatürden yararlanılarak tartışılması, araştırmanın sonuçları ve buna bağlı olarak geliştirilen öneriler yer almaktadır.

Bu çalışma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde görev yapan öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlik dönemindeki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kompozisyonlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Öğretim elemanlarının fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek ve fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyet, yaş, çocuk sahibi olma, akademik unvan, aylık gelir ve vücut kitle indeksi değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemeye yönelik bu araştırmaya 252 (158 erkek, 94 kadın) öğretim elemanı katılmıştır.

Araştırmada öğretim elemanlarının demografik özellikleri incelendiğinde, kadın öğretim elemanlarının %50,5'i evli, %49,5'i bekar, %39,8'i çocuk sahibi, %60,2'si ise çocuk sahibi değildir. Erkek öğretim elemanlarının ise %73,9'u evli, %26,1'bekar, %63,1'i çocuk sahibi, %26,1'i ise çocuk sahibi değildir. Kadın öğretim elemanlarının %24,7'si 30 ve altı, %47,3'ü 31-40, %23,7'si 41-50, %3,2'si 51-60 ve %1,1'i 61 ve üzeri yaş grupları oluşturmaktadır. Erkek öğretim elemanlarının ise %15,9'u 30 ve altı, %40,8'i 31-40 arası, %31,8'i 41-50 arası, %10,8'i 51-60 arası ve %6'sı 61 ve üzeri yaş gruplarını oluşturmaktadır. Öğretim elemanlarının çoğunluğunu genç ve orta yaşlarda bireylerin oluşturduğu gözlenmektedir. Kadın öğretim elemanlarının %14,0'ı lisans mezunu, %39,8'i yüksek lisans mezunu ve %46,2'si doktora mezunu, erkek öğretim elemanlarının ise %11,5'i lisans mezunu, %30,6'sı yüksek lisans mezunu, %58,0'ı ise doktora mezunu olduğunu belirtmiştir. Kadın öğretim elemanlarının 88,2'si yurt dışında eğitim görmediğini, %11,8'i ise dışında eğitim gördüğünü belirtmiştir. Erkek öğretim elemanlarının ise %93,0'ı yurt dışında eğitim görmediğini, %6,4'ü ise yurt dışında eğitim gördüğünü belirtmiştir. Kadın öğretim elemanları unvanlarının %26,9'u araştırma görevlisi, % 24,7'si okutman, % 8,6'sı öğretim görevlisi, % 5,4 uzman, %25,8'i yardımcı doçent, %6,5'i doçent ve %2,2'si profesör olduğunu belirtmiştir. Erkek öğretim elemanları unvanlarının ise %22,3'ü araştırma görevlisi, %10,8'i okutman, %12,1'i öğretim

görevlisi, %5,7'si uzman, %34,4'ü yardımcı doçent, %12,7'si doçent, %1,9'unu ise profesör olduğunu belirtmiştir. Kadın öğretim elemanlarının %5,4'ü 1000-2000 TL, %79,6'sı 2000-3000 TL, %14,0'ı ise 3000 TL ve üstü aylık gelirlerinin olduğunu, erkek öğretim elemanlarının ise %6'sı 1000-2000 TL, %70,7'si 2000-3000 TL, %28,7'si ise 3000 ve üstü aylık gelirlerinin olduğunu belirtmişlerdir (Tablo1-4).

Öğretim elemanlarının beden eğitimi derslerine ilkökul, ortaokul ve lisede “ her zaman” katıldıkları görülmüştür. Cinsiyet farklılıklarına göre bakıldığında erkeklerin üniversitede beden eğitimi derslerine “ her zaman” katıldığı, kadınların ise “bazen” katıldığı görülmektedir. İlkokul, ortaokul, lise ve üniversitede organize edilmiş spor faaliyetlerine öğretim elemanlarının “ nadiren “ katıldıkları, yalnız tüm eğitim döneminde organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlandıklarını belirtmişlerdir. Öğretim elemanlarının ilkökul, ortaokul, lise ve üniversitede bir spor branşında kurslara genellikle ”hiçbir zaman” katılmadıkları görülmüştür. Öğretim elemanları dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere tüm eğitim döneminde genellikle “her zaman” katıldıklarını belirtmişlerdir.

Sallis ve arkadaşları (1996), araştırmalarında beden eğitimi dersine kızların katılımının erkeklere oranla daha az olduğunu belirtmişlerdir. Massie (2002), erkeklerin tüm eğitim yıllarında fiziksel aktivitelere toplam katılımlarının kadınlara oranla daha yüksek olduğunu söylemiştir. Yine Telama ve arkadaşları (2005), erkeklerin bayanlara kıyasla fiziksel aktivite alışkanlıklarını daha çok sürdürdüklerini ve yetişkinliklerine taşıdıklarını belirtmişlerdir.

Erkeklerin çocukluk dönemindeki fiziksel aktivite alışkanlıklarını devam ettirdiği ve kadınlara oranla daha aktif olduğu söylenebilir. Ayrıca üniversitede beden eğitimi derslerinin zorunlu olmaması ve bireylerin kendi iradelerine göre fiziksel aktiviteyi tercih etmesinden dolayı olabilir.

Tablo 8 ve 9'da öğretim elemanlarının cinsiyet farklılığına göre lisede beden eğitimi derslerine katılımları ile lisede organize edilmiş spor faaliyetlerine katılımları arasında anlamlı farklılık bulunurken, ilkökul ve ortaokulda anlamlı farklılık bulunmamıştır. İlkokul, ortaokul, lise ve üniversitede bir spor branşına katılımları ile ilgili anlamlı farklılık bulunmazken dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılımları ile ilgili anlamlı farklılık bulunmuştur. Yine cinsiyet farklılıklarına göre ilkökul ve

ortaokulda fiziksel aktivitelere toplam katılım puanları arasında anlamlı farklılık bulunmazken, lise ve üniversitede anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 10'da öğretim elemanlarının cinsiyet farklılığına göre ilkokul, ortaokul, lise ve üniversitede beden eğitimine katılmaktan hoşlanmaları ve üniversitede organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlanmaları ile ilgili cinsiyet $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır. Öğretim elemanlarını cinsiyete göre ilkokul, lise ve üniversitede bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanmaları ile ilgili $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken, ortaokulda anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ortaokul, lise ve üniversitede dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanmaları ile ilgili $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken, ilkokulda anlamlı farklılık bulunmamıştır. Massie (2002), tüm eğitim yıllarında erkeklerin fiziksel aktivitelere katılımdan toplam hoşlanmalarının kadınlara oranla daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Öğretim elemanlarının bir spor branşında kursa gitmedikleri görülürken daha çok dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katıldıkları verdikleri cevaplardan anlaşılmaktadır. Öğretim elemanlarının fiziksel aktivite toplam puanlarına bakıldığında daha çok lise ve üniversitede farklılık göstermektedir.

Öğretim elemanlarının cinsiyet farklılıklarına göre ilkokulda fiziksel aktivitelere katılımdan hoşlanma toplam puanları arasında anlamlı farklılık bulunmazken, ortaokul, lise ve üniversitede fiziksel aktivitelere katılımdan hoşlanma toplam puanları arasında anlamlı farklılık vardır (Tablo 11)

Öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlikteki ilkokul, ortaokul, lise ve üniversitede fiziksel aktivitelere yaşlılarıyla karşılaştırıldığında, fiziksel aktivitelere karşı genel tutumları ve genel becerileri arasında anlamlı farklılık vardır (Tablo 12).

Erkek ve kadın öğretim elemanlarının tüm eğitim yılları boyunca fiziksel aktivitelere katılma düzeylerinin eğitim durumlarına göre incelendiğinde, beden eğitimi derslerine katılım, beden eğitimi derslerine katılmaktan hoşlanma, organize edilmiş spor faaliyetlerine katılım, organize edilmiş spor faaliyetlerine katılmaktan hoşlanma, bir spor branşında kursa katılım, bir spor branşında kursa katılmaktan hoşlanma, dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılım, dışarıda yapılan fiziksel

aktivitelere katılmaktan hoşlanma, yaşlılarıyla karşılaştırılma, fiziksel aktivitelere karşı genel tutum, fiziksel aktivitelere karşı genel beceri puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 13-14-15-16-17-18-19-20).

Öğretim elemanlarının cinsiyet farklılıklarına göre yetişkinlikte fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanma, yaşlılarıyla karşılaştırıldığında sorusunda anlamlı farklılık bulunmazken, fiziksel aktivitelere karşı genel tutumları ve genel becerileri arasında anlamlı farklılık vardır (Tablo 21).

Erkek ve kadın öğretim elemanlarının tüm eğitim boyunca fiziksel aktivitelere katılım toplam puanları ve katılım hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Tablo 65- 66).

5.1. Beden Kompozisyonunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

Araştırmada beden kompozisyonunu belirleme yöntemlerinden biri olan beden kitle indeksi kullanılmıştır.

Beden Kitle İndeksi, kişinin kilogram cinsinden vücut ağırlığının metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle elde edilen ve kişinin vücut yapısını sınıflamakta kullanılan parametredir (Jonasson ve Kiliaridis, 2007).

Günümüzde yaşam tarzı ile ilişkili olan en yaygın problemlerden birisi, vücut ağırlığının fazla olmasıdır. Obezite ve vücut ağırlığındaki fazlalık, ulusal kaynaklar üzerinde büyüyen bir finansal yük ortaya çıkaran ciddi problemdir. Son yüzyılda özellikle gelişmiş ülkelerde, çevresel değişim hızının artması insan yapısını önemli ölçüde etkilemekte ve insanlar yüksek enerjili pek çok besinin olduğu bir hayata kolaylıkla uyum sağlamaktadır. Taşımacılık, otomasyon, ev, iş ve alışveriş yerlerindeki araç ve gereçlerdeki teknolojik gelişmeler hareket gereksinimini önemli derecede azaltmıştır. İşyerinde çalışırken, araba kullanırken, televizyon izlerken devamlı oturmakta, ucuz ve ulaşılabilir elektronik eğlenceler evleri çekici ve insanları daha az aktif hale getirmektedir (Yıldırım, Akyol ve Ersoy, 2008).

Araştırmaya katılan kadın öğretim elemanlarının boy uzunluklarının ortalaması 1.64 m, beden ağırlıklarının ortalaması 61,68 kg ve beden kitle indekslerinin ortalaması 22,87 (kg/ m²) olarak, erkek öğretim elemanlarının ise boy

uzunluklarının ortalaması 1.76 m, beden ağırlığı ortalaması 81,75 kg ve beden kitle indekslerinin ortalaması 26,32 (kg/ m²) olarak bulunmuştur.

Beden kitle indeksi değerlerine göre kadınların, % 23,7'si zayıf, %52,7'si normal, %18,3'ü hafif şişman ve %5,4'ü obez iken, erkeklerin ise %1,9'u zayıf, %35,0'ı normal, %51,0'ı hafif şişman ve %12,1'i obezdir.

Kadın öğretim elemanlarının beden kitle indeksi ile ortaokul fiziksel aktivitelere katılımdan hoşlanma toplam puanları, lise fiziksel aktivitelere katılımdan hoşlanma toplam puanları ve üniversite fiziksel aktivitelere katılımdan hoşlanma toplam puanları arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Şanlı (2008), Beden kitle indeksi 25 kg/m²'nin altında olan bireylerin %20,4'ünün fiziksel olarak aktif olmadığı görülürken, beden kitle indeksi 25 kg/m² ve üstü olan bireylerde bu oran %15,2'ye düşmektedir.

Cana (2012), Sakarya Üniversitesi personelinin fiziksel aktivite düzeylerini, bazı fiziksel özelliklerini ve fiziksel uygunluk seviyelerini incelemiştir. Araştırmaya Sakarya Üniversitesinde çalışan 27 bayan ve 79 erkek toplam 106 personel katılmıştır. Bireylerin %25,5'ini bayan, %74,5'ini de erkek bireylerin oluşturduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılanların ortalama yaş değerleri 32,28±8,34 yıl, ortalama boy değerleri 173,64±7,21 cm ve ortalama vücut ağırlıkları 76,72±15,24 kg olarak tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin yaş gruplarına ve cinsiyetlerine göre vücut ağırlığı değerlerinde anlamlı farklar olduğu belirlenmiştir. Buna göre araştırmaya katılan bayanların erkeklere göre daha yüksek vücut ağırlıklarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Çolak ve arkadaşları (2002), Genç erişkinlerde, vücut kitle indeksi (VKİ) ve biyoelektrik impedans analiz (BIA) yöntemleri ile vücut yağ durumunun değerlendirilerek iki yöntemin etkinliklerini incelemiştir. Cinsiyetlerine göre VKİ'leri erkeklerin 12 tanesinde (%7) <18.5 kg/m², 137 tanesinde (%80.2) 18.5-24.9 kg/m², 21 tanesinde (%12.3) 25-29.9 kg/m², ve 1 tanesi de (%0.5) ise >30 kg/m² idi. Kadınların ise 9 tanesinde (%12) <18.5 kg/m², 61 tanesinde (%81.4) 18.5-24.9 kg/m², 4 tanesinde (%5.3) 25-29.9 kg/m², ve 1 tanesinde (%1.3) ise >30 kg/m² idi. Vücut yağ yüzdeleri ise: erkeklerin 114 tanesi (%66.8) normalin altı, 51 tanesi (%29.9) sağlıklı, 4 tanesi (%2.2) fazla yağlı, 2 tanesi (%1.1) obez grupta idi.

Kadınların ise 35 tanesi (%46.7) normal altı, 38 tanesi (%50.7) sağlıklı, 1 tanesi (%1.3) fazla yağlı grupta, 1 tanesi (%1.3) obez grupta yer aldı.

Esen (2010), Araştırmaya katılan gönüllülerin boy ortalamaları $1,62 \pm 0,06$ m, kilo ortalamaları ise $62,67 \pm 10,07$ kg olarak bulunmuştur. Gönüllülerin önemli bir kısmının evli (%80,69) ve çocuk sahibi (%70,4) oldukları görülmektedir.

Öztürk ve arkadaşları (2003), İstanbul Üniversitesi öğretim elemanlarının unvanlarına ve meslek gruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya, yaş ortalaması $34,802 \pm 9,003$, beden ağırlığı ortalaması $60,198 \pm 7,903$ olan 101 bayan ile yaş ortalaması $35,942 \pm 7,729$, beden ağırlığı ortalaması $83,841 \pm 14,960$ olan 69 erkek ve toplam 170 gönüllü öğretim elemanı (profesör, doçent, yardımcı doçent, PhD ve Araştırma görevlisi) katılmıştır. Anketten elde edilen verilere göre, deneklerin beden kütle indeksleri (BKİ) bayanlarda $22,295 \pm 2,908$, erkeklerde ise $26,569 \pm 3,684$ olarak bulunmuştur. Sonuç olarak, bu çalışmaya katılan deneklerin BKİ değerlerine bakıldığında yapısal olarak bayanlar normal düzeyde, erkekler ise hafif şişman oldukları görülmektedir. Deneklerin fiziksel aktivite düzeyleri ise orta düzeyde bulunmuştur. Unvanlara göre bayan öğretim elemanlarının BKİ değerleri arasında fark bulunmazken erkek deneklerin ortalamaları arasında fark bulunmuştur ($p < 0,05$).

Sevimli (2008), Fiziksel aktiviteye katılan bireylerle sedanter yaşam süren bireylerin beden kitle indeksini incelemiştir. Fiziksel egzersiz yapan bireyler ile sedanter yaşam süren bireyler arasında Beden Kitle İndeksi arasında anlamlı fark olduğunu göstermiştir ($p = .011$).

Sayın (2009), zayıflamak amacıyla özel bir merkeze başvuran yetişkin kadınların fiziksel aktivite ve beslenme durumlarını incelemiştir. İzmir’ de özel bir zayıflama merkezine başvuran 50 erişkin kadından oluşmuştur. Beden kitle indekslerine göre bireylerin % 40,0’ ı hafif obez (BKİ:25-29), %56,0’ sı obez (BKİ:30-39), %4,0’ ü morbit obez (BKİ ≥ 40) olduğu saptanmıştır. Fiziksel aktivite seviyesi 3 günlük fiziksel aktivite kayıtlarından elde edilmiştir ve ortalama fiziksel aktivite seviyesi 1.32 olarak bulunmuştur. Hafif obez ve obez bireylerin bazal metabolik hız (BMH) değerleri ve aktivite düzeylerinin düşük, günlük enerji tüketimlerinin ise gereksinimin üzerinde olduğu saptanmıştır.

Vural ve arkadaşları (2010), Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin erkeklerde kadınlara göre ve BKİ 25 kg/m^2 ve üstü olanların da BKİ 25 kg/m^2 altında olanlara göre daha yeterli olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). 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.

Hopping ve arkadaşları (2010), Arktik Kanada'daki yetişkinlerde yüksek fiziksel aktivite seviyesi ile obezite arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada kadınlarda BKİ şişman iken, erkeklerde aynı oranda normal ve obez olarak çıkmışlardır. Yüksek fiziksel aktivite kategorisinde olan < 50 yaşındaki erkek ve kadın katılımcılar kendileri fiziksel aktivitelerinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir. > 50 yaşındaki katılımcılar ise orta ve yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların çoğu fiziksel aktivitelerini orta veya yüksek olarak bildirmelerine rağmen, kilolu veya obez olarak saptanmıştır.

Burmaoğlu (2010), ilköğretim ve orta öğretimde görev yapan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerini incelemiştir. Yapılan araştırmada; cinsiyet, yaş ve medeni durumuna göre BKİ değerleri arasında anlamlı ($p < 0,05$) farklar bulunmuştur. Yaş artarken BKİ oranı artmaktadır. Bazal metabolizma sonuçlarına göre cinsiyetler karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0.05$). Erkek öğretmenlerin ortalamasının, bayan öğretmenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Harcanan toplam kalori sonuçlarına göre yaş grupları ve cinsiyetler arasında enerji harcamasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0.05$).

Yolcu (2008), Türk Toplumunda sağlıkla ilişkili bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinin metabolik holter ile belirlenmesi ve fiziksel aktivite seviyeleri ile BKİ ve vücut kompozisyonları arasındaki ilişkisini değerlendirmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri; %23,8 düşük, %31 orta, %35,7 yüksek ve %9,5 çok yüksek olarak bulunmuştur. Fiziksel aktivite seviyesi, BKİ ile ilişkisiz bulunmuştur. Bayan öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri ve vücut yağ yüzde değerleri erkek öğrencilerden yüksek bulunmuştur.

Yansey ve arkadaşlarının (2004), 18 yaş ve üzerindeki 8353 kişiye yaptığı çalışmada sedanter olma ile beden kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Kadın öğretim elemanlarının erkeklere göre zayıf ve normal olma durumları daha yüksektir. Erkeklerde ise hafif şişman daha fazladır. Bunun nedeninin ise erkeklerin kadınlar kadar kilo konusunda endişelerinin olmamasından kaynaklandığı düşünülebilir.

5.2. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

Fiziksel aktivite en basit tanımı ile enerjiyi harcamak için vücudun hareket etmesi olarak tanımlanabilir. İlk fiziksel aktivite programları 1860 yılında Amerika'da, sağlıklı olmak için yoğun fiziksel aktivite gerektiği görüşü ile oluşturulmuştur. Okullarda ders programları içine konulan fiziksel aktivite programları, kas kuvveti ve esnekliği geliştirici jimnastik ve kalistenik aktiviteleri içermekteydi. Son yıllarda tüm dünyada mücadelesi yoğun bir şekilde devam eden, uzun süreli enerji dengesizliği sonucunda oluşan ve birçok hastalığın ortaya çıkmasına zemin hazırlayarak yaşam süresini ve kalitesini olumsuz yönde etkileyen şişmanlığın (obezite) en önemli sebeplerinden biri fiziksel aktivitenin yetersiz olmasıdır. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de obezitenin görülme sıklığı gittikçe artmakta, görülme yaşı düşmekte ve sağlık üzerindeki etkileri ciddi boyutlara ulaşmaktadır (Tunay, 2008).

Aktif ve zinde bir yaşam tarzının obezitenin önlenmesinde yararları olduğunu gösteren birçok çalışma vardır. Egzersiz vücut ağırlığında fazlalık veya obez olan bireylerde ağırlık kaybını arttırmakta ve kaz dokularını koruyarak ve yağ kaybını arttırarak vücut kompozisyonunu geliştirmektedir. Fiziksel aktivitenin artırılmasının başka önemli yararları da vardır. Artan fiziksel aktivite kan basıncını, kolesterolü, kalp hastalıkları riskini, felci ve diyabet riskini azaltır. Fiziksel aktivite aynı zamanda stresi de azaltır. Yapılan çalışmalar, aktif ve zinde olan obez kişilerin kalp hastalıkları ve diyabet riskinin daha az olduğunu göstermektedir (Yıldırım, Akyol ve Ersoy, 2008).

Fiziksel aktivitenin yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde sözü edilen olumlu etkilerinin görülebilmesi için, genellikle çocukluk ya da adölesan (genç erişkin)

döneminden itibaren düzenli fiziksel aktivite yapıyor olmasının önemi büyüktür (Bek, 2008).

Cinsiyetler arası fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında kadınların %41,9'u sedanter, %37,6'sı düşük seviyede aktif, %18,2'si orta seviyede aktif ve % 2,1'i yüksek seviyede aktif iken, erkeklerde ise %36,3'ü sedanter, %42,7'si düşük seviyede, %19,1'i orta seviyede aktif ve %1,9'u ise yüksek seviyede aktif olarak bulunmuştur.

Kadın öğretim elemanlarının yetişkin enerji tüketimi ile ilkokulda fiziksel aktivitelere toplam katılım puanları, ortaokulda fiziksel aktivitelere toplam katılım puanları, lisede fiziksel aktiviteye toplam katılım puanları ve üniversitede fiziksel aktiviteye toplam katılım puanları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Kadın öğretim elemanlarının yetişkin enerji tüketimi ile üniversitede fiziksel aktivitelere katılımdan hoşlanma toplam puanları arasında pozitif yönde, erkek öğretim elemanlarının yetişkin enerji tüketimi ile üniversite katılım toplam puanları ve üniversite katılım hoşlanma toplam puanları arasında yine pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Şanlı (2008), öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisini incelediğinde; öğretmenlerin %17,1'inin fiziksel olarak aktif olmadığı, %63,9'unun fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu ve %19'unun da fiziksel aktivite düzeyinin sağlığını korumak için yeterli olduğu görülmektedir. 20-29 yaş aralığındaki bireylerin %60,0'mın 30-39 yaş aralığındaki bireylerin %66,7'sinin, 40 yaş ve üstü bireylerde %63,9'unun düşük fiziksel aktiviteye sahip olduğu görülmektedir. Kadın bireylerin %17,6'sının fiziksel olarak aktif olmadığı görülürken erkek bireylerde bu oran %16,4'e düşmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda, bayan ve erkek öğretmenlerin fiziksel olarak yeterince aktif olmadıkları ifade edilebilir.

Memiş, (2007), öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmayı Ankara ilinde faaliyet gösteren 752 öğretim elemanı oluşturmaktadır. Araştırma grubunun çocukluk ve ergenlikte beden eğitimi derslerine ve dışarıda yapılan (rekreatif) fiziksel aktivitelere katılımları genel olarak üniversite

dönemleri hariç, yüksek düzeydedir. Organize spor faaliyetlerine ve bir spor branşında kursa katılım ise tüm eğitim dönemlerinde düşüktür. Araştırma grubunun çocukluk ve ergenlikte en çok dışarıda yapılan fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlandıkları görülmüştür. Öğretim elemanlarda genel olarak çocukluk ve ergenlikte tüm fiziksel aktivitelere ilkökul ve ortaokulda yüksek, lise ve üniversitede ise orta düzeyde katılmıştır. Katılımdan hoşlanma puanları ise ilkökul ortaokul ve lisede orta, üniversitede ise düşük düzeydedir. Öğretim elemanlarının %35,9'u sedanter ve %33,6'sı düşük düzeyde aktif iken, %16,5'i orta düzeyde ve %14,0'ı yüksek düzeyde aktiftir. Akademik unvanlara göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında manidar bir farklılık bulunmamasına rağmen, öğretim elemanları arasında profesörlerin en aktif grubu temsil ettiği, ardından doçentler ve uzmanların geldiği, en az aktif grupları ise sırasıyla öğretim görevlileri, yardımcı doçentler, araştırma görevlileri ve okutmanların oluşturduğu görülmektedir.

Vural ve arkadaşları (2010), yaptıkları çalışmada bireylerin %25,2'sinin fiziksel olarak aktif olmadığı, %48,9'unun fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu ve %25,9' unun da fiziksel aktivite düzeyinin sağlığını korumak için yeterli olduğunu saptanmıştır.

Özüdoğru (2013), üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Akademik ve idari personelin fiziksel aktivite düzeyleri ele alındığında, her iki personel grubunun da çok aktif oldukları belirlenmiştir. Erkeklerin kadınlardan, evli olanların bekârlardan daha çok aktif oldukları saptanmıştır. Akademik ve idari personelin yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeyleri ele alındığında; akademik personel grubunda 36 yaş ve üstü çok aktif iken, idari personel grubunda 26-35 yaş grubunun daha aktif olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda; erkeklerin kadınlara göre, evli olanların bekar olanlara göre fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksektir. Yaş grubuna göre fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında akademik personelin 36 yaş ve üzeri aktif bulunurken idari personelin 26-35 yaş grubu daha aktif bulunmuştur.

Deniz (2011), yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyoekonomik durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bursa ilinde yaşayan, 20-58 yaşları arasında, özel ve kamuya ait işyerlerinde görev yapan ve rastgele seçilmiş (n = 501;

313 erkek 188 kadın) örneklem grubunda bulunan kişilerdir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; erkeklerin FA1 (inaktif), kadınların FA2 (minimum aktif) kategorisinde olduğu gözükmektedir. Evli olanların FA1, bekâr olanların FA2 kategorisinde olduğu görülmektedir. Yaş ile fiziksel aktivite arasında ters yönde anlamlı bir ilişki vardır. Boy ile fiziksel aktivite arasında ters yönde anlamlı bir ilişki vardır. Kilo ile fiziksel aktivite arasında ters yönde anlamlı bir ilişki vardır. BMG ile fiziksel aktivite arasında ters yönde anlamlı bir ilişki vardır Eğitim ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Sosyo-ekonomik faktörlerin fiziksel aktivite düzeyini etkilemesine rağmen, örneklem grubunun inaktif kategorisinde olduğu belirlenmiştir.

Tunç ve İşler (2007), yaptıkları çalışmada, lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre incelenmiştir. Fiziksel aktivite düzeyinde yaşa ve cinsiyete göre anlamlı bir fark olduğunu belirlemiştir. Bunun yanında yapılan analizler fiziksel aktivite düzeyinde yaş x cinsiyet etkileşiminin anlamlı olmadığını göstermiştir. Sonuç olarak bu çalışmanın bulguları lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaş ve cinsiyetten etkilendiğini göstermiştir.

Cengiz ve arkadaşları (2009), üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite tercihlerini incelemiştir. Fiziksel aktivite düzeyi ile ilgili bulgulara göre; erkek öğrenciler bayanlara göre ve yerleşke içinde (yurtlar)yaşayan öğrenciler, yerleşke dışında yaşayanlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerine sahiplerdir. Fakülteler karşılaştırıldığında ise mimarlık fakültesi öğrencilerinin diğer fakültelerdeki öğrencilere göre daha düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Öğrenciler tarafından en çok tercih edilen aktiviteler sırasıyla yüzme (%59,2), yürüme (%56,7) ve bisiklet (36,2) olarak saptanmıştır. Dans ve tenis aktiviteleri daha çok bayanlar tarafından seçilirken, futbol ve basketbol ise erkek öğrenciler tarafından tercih edilmektedir.

Arslan ve arkadaşları (2003), üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Öğretim üyelerinin fiziksel aktivitelerden en çok yaptıkları ilk üç aktivite; Yürüyüş (%48,3), bahçe ve tamir işleri (%28,9) ve kültür-fizik-aerobik-step hareketleri (%21,1) olarak

bulunmuştur. Öğretim üyelerinin, fiziksel aktivitelere katılım oranlarının çok düşük olduğu ve en fazla katıldıkları yürüyüş aktivitesine dahi %48,3 oranında katılım gösterdikleri saptanmıştır. Ayrıca değişik çeşitleri göz önüne alındığında öğretim üyelerinin %51,7'i ile %95,7'i arasında değişen oranlarda aktivite yapmadıkları tespit edildi. Tüm aktivitelere daha çok katılım ve ilgi gösteren öğretim üyelerinden doçentler olmuştur ($p < 0.05$). Sonuç olarak, öğretim üyelerinin fiziksel aktivite alışkanlıklarının yetersiz olduğu kanısına varılmıştır.

Yapılmış olan bir araştırmada, Karaman il merkezinde milli eğitime bağlı ilköğretim ve ortaöğretim okullarında görev yapan bayan öğretmenlerin, fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya katılan bayanların haftalık MET değerleri arasında evli ya da bekâr olmalarına göre $p > 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bayanların haftalık MET değerleri arasında çocuk sahibi olma ya da olmama durumuna göre iş değerlerinde $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken, ulaşım, ev, hobi, merdiven ve spor aktiviteleri değerlerinde $p > 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Gönüllülerin harcadıkları Kkal değerleri arasında çocuk sahibi olma ya da olmama durumlarına göre iş aktivitelerinde $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken, ulaşım, ev, hobi, merdiven ve spor değerlerinde $p > 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Sonuç olarak; ilk ve orta öğretimde çalışan bayanların fiziksel aktivite düzeylerinin, sağlığa ilişkin fiziksel uygunluklarını koruyacak düzeyde olmadığı ve azda olsa yaptıkları fiziksel aktivitelerinin büyük bir bölümünün ise ev işleri ile sınırlı olduğu görülmektedir (Esen, 2010).

Aslan ve arkadaşları (2007), fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesini incelemişlerdir. Öğrencilerin fiziksel aktivite yapma alışkanlıkları anket ile değerlendirilmiştir. Çok aktif gruptaki kızların ve erkeklerin orta, yüksek şiddetli ve toplam fiziksel aktivite puanı sedanter ve aktif gruptaki öğrencilerin değerlerinden daha yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$). Çalışmanın sonucunda kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlıklarında farklılık olduğu görülmüştür.

Şahin ve arkadaşları (2001), Antalya huzurevinde yaşayan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesini incelemişlerdir. Araştırmada bayanlar ve

erkeklerin fiziksel fonksiyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Aritmetik ortalamalara bakarak yaş ilerledikçe fiziksel fonksiyonlarda da azalma görülmektedir.

Altun ve Koçak (2010), Katılımcı merkezli fiziksel aktivite danışmanlığının sedanter kadınların fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkisinin ölçülmesini incelemiştir. Bu çalışmaya ODTÜ’de farklı birimlerde çalışan 182 sedanter kadın katılmıştır. Çalışmaya katılanlar random olarak kontrol ve deney gruplarına ayrılmışlardır. 87 katılımcı deney grubunda PACE programını almıştır, 95 katılımcı ise kontrol grubunda herhangi bir fiziksel aktivite danışmanlık programı almamıştır. Gruplar arasında 4 hafta sonunda fiziksel aktivite seviyeleri ve fiziksel aktivite davranış basamakları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmiştir. Fiziksel aktivite danışmanlığı alan grubun fiziksel aktivite seviyesi artmıştır ($p<0.05$) ve fiziksel aktivite davranış basamağında ilerlemiştir. Kontrol grubun fiziksel aktivite seviyesi ve fiziksel aktivite davranış basamağı seviyesi azalmıştır. Ayrıca fiziksel aktivite seviyesi ile fiziksel aktivite davranış basamağı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Telama ve arkadaşları (2004), çoklu yaş kategorilerinde çocukluk ve ergenlikten yetişkinliğe kadar fiziksel aktiviteyi incelemiştir. Yapılan araştırmada 3-6-9-12-15-18 yaşlarındaki olan toplam 2309 kız ve erkek çocuk bu çalışmaya katılmıştır. Ölçümler 1983-1986-1989-1992 ve 2001 yıllarında tekrar edilmiştir. 2001 yılında yaşları 21-24-27-30-33-36-39 yaşlarında deneklerin ölçümleri alınmıştır. 21 yıllık takiben korelasyon katsayısı erkeklerde 0.33’ten 0.44’e, bayanlarda ise 0.14’ten 0.26’ya farklılık göstermiştir. Kısa zamanlı süreçlerde korelasyon katsayısı yüksek bulunmuştur. İlişkiler orta düzeyde olmasına rağmen okul yaşlarındaki fiziksel aktivite düzeyi yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyini etkilediği bu çalışmada görülmüştür.

Taylor ve arkadaşları (1999), 105 yetişkin erkek arasında geçmiş yıllardaki ve yetişkinlikteki fiziksel aktivite biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çocuklukta ve ergenlikte aktivitelere katılım deneyimlerinin, yetişkinlikteki fiziksel aktiviteyi etkilediğini bulmuşlardır.

Vassigh (2012), Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları ile sağlıklı beslenme indeksini incelemiştir. Yapılan çalışmada, Erkeklerin %31,2'si, kızların ise %30,6'sı sedanter yaşam sürdüğü, erkeklerde toplam fiziksel aktivite 1786,9 MET-dk/hafta iken, kızlarda 1699,2 MET dk/hafta olarak saptanmıştır.

Bulut (2010), Bir fizik tedavi ve rehabilitasyon eğitim ve araştırma hastanesinde görev yapan personelin fiziksel aktivite düzeyi ve ilgili faktörlerin belirlenmesini incelemiştir. Katılımcıların fiziksel aktiviteleri dört başlıkta, iş yeri, ulaşım, ev işleri ve boş zaman aktiviteleri şeklinde değerlendirilmiştir. Her bölümde kişilerin yapmış olduğu aktivitenin süresi, aktivite yapılan gün sayısı ve standart katsayı ile çarpılarak kişiye ait MET (Metabolik eşik) puan elde edilmiştir. Aktivite düzeyleri MET puanına göre düşük, orta ve yüksek olarak sınıflandırılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin en yüksek MET puan yerinde yapılan aktivitelerden elde edilmiştir. Serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktiviteler ise MET puanın en düşük olduğu alandır. Personelin görev yaptığı alanlara göre en aktif olan grup özel şirket çalışanları, en az aktif olan grup ise idari personel olarak bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgularda, araştırmaya katılan personelin görev yaptığı alan, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, araç sahibi olma ve kendi bildirimlerine göre yeterli fiziksel aktivite yapma durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. Sonuç olarak, toplumda fiziksel aktivite yönünden rol modeli olabilecek bir grubun %33,0' ı fiziksel aktivitesi orta düzeyde, %16,2'sinin ise düşük düzeydedir.

Peltzer ve Mafuya (2012), Güney Afrika'daki yaşlı yetişkinlerde fiziksel hareketsizlik ile ilgili faktörleri incelemiştir. Araştırmada %60,5 düşük oranda fiziksel aktivite, %10,9'u orta derecede ve %28,6'sı yüksek oranda fiziksel aktivite göstermektedir. Katılımcıların %55'inin ise hiç fiziksel aktivite göstermediklerini belirtmiştir. Güney Afrika'daki yetişkinler arasında (50 yaş ve üstü) fiziksel hareketsizlik oranının yüksek olması onların hastalık ve ölüm riskini arttırmaktadır.

Yapılan bir çalışmada Ankara İlinde yaşayan 18 yaş üstü bireylerin egzersiz ve fiziksel aktiviteye yaklaşımlarının belirlenmesini incelemiştir. Spora katılımın cinsiyete ve yaş grubuna göre farklılık olduğunu göstermektedir. Erkeklerde düzenli olarak spora katılımın en yoğun olduğu yaş 18-28 yaş grubudur. Erkeklerin spora

düzenli olarak katılımı yaş ilerledikçe azalmaktadır. Bayanların ise, erkeklerin dağılımına zıt olarak, yaş ilerledikçe spora düzenli katılım artmaktadır (Aydaranıĝ, 2008).

U.S. Department of Health And Human Services'in (2000) yaptıĝı bir araştırmada ABD'de yetişkinlerin %23'ünün haftada üç gün süren yüksek şiddette aktivite yaptıkları, sadece %15'inin haftada en az beş gün 30 dakika ve üzeri fiziksel aktivite yaptıĝını ve %40'lık bir oranın ise düzenli fiziksel aktivite yapmadıĝı görülmüştür.

Yansey ve arkadaşlarının (2004), ABD' de 18 yaş ve üzerindekiilere uyguladıkları bir araştırmada katılımcıların % 41'inin sedanter olduĝu saptanmıştır.

Alçelik ve arkadaşlarının (2005), hemşirelerle yaptıĝı çalışmada benzer şekilde fiziksel aktivite yapmayanların oranının daha yüksek bulunduĝu ifade edilmektedir.

İnsanların görünüşlerine verdikleri önem gerek günümüzde gerek geçmişte tüm dünya tarafından kabul görmüş bir gerçektir. İnsanlar bedenlerini forma sokmak, daha zarif, daha kaslı ya da daha güzel görünebilmek için pek çok yola başvurmaktadırlar. Özellikle, medyanın da etkisiyle bayanlar daha ince bir vücuda sahip olma duygularını taşıırken erkekler de daha kaslı bir vücuda sahip olmayı arzulamaktadırlar. Fiziksel aktivitenin önemi günümüzde artmaya başlarken bir yandan da teknolojinin gelişmesi, insanlara daha kolay yollardan zayıflamayı, daha güzel görünmeyi ve daha birçok olanaĝı sağlamaktadır.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında kadın öğretim elemanlarının erkek öğretim elemanlarına göre daha az aktif olmasına rağmen beden kitle indekslerinin daha iyi olduĝu görülmektedir. Bu durum kadınların erkeklere oranla, beslenmelerine dikkat etmeleri ve dış görünümüne önem vermeleri gibi nedenlerle açıklanabilir. Erkeklerin ise beden kitle indekslerinin hafif şişman çıkması, %74'ünün de evli olması göz önüne alındığında, evlilikle birlikte düzenli bir beslenme alışkanlıĝı edinmeleri ve daha az fiziksel aktivitede bulunmaları ayrıca erkeklerin kadınlar kadar dış görünüme önem vermemeleri gibi nedenlerden dolayı olduĝu düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına bakılarak aşağıdaki öneriler getirilebilir:

1. Çocukluk ve ergenlikte spora katılımın yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyinin belirleyicilerinden biri olduğundan, öğrenciler tüm eğitim aşamalarında bu tip aktivitelere aileleri ve öğretmenleri tarafından teşvik edilmelidir.
2. Beden eğitimi derslerine katılımın daha sağlıklı olabilmesi için öğrencilere motivasyonel destek ve uygun fiziksel koşullar sağlanmalıdır.
3. Ailelerin çocuklarını dışarıda yapacakları fiziksel aktivitelere gönderebileceği daha güvenli ortamlar sağlanmalıdır.
4. Çocukların dışarıda akranlarıyla fiziksel aktivite yapmaları ve birlikte vakit geçirebilmeleri için rekreatif etkinlikler düzenlenmelidir.
5. Beden eğitimi derslerinde öğrencileri fiziksel aktiviteye ve spora teşvik edebilecek programlar geliştirilmelidir.
6. Yetişkinler sağlıklı bir yaşam için, düşük olan fiziksel aktivite düzeylerini arttırmalı ve günlük hayatlarının bir parçası haline getirmelidirler.
7. Aileler ve öğretmenler çocukların fiziksel aktivite seçimlerinde fikirlerini değerlendirmeli, çocukları yönlendirmede bir rehber olmalı ve hoşlanabilecekleri aktivitelere yönlendirmelidirler.
8. Fiziksel aktivitenin artırılması gibi yaşam tarzı alışkanlıklarının kazandırılması yönünde sağlık politikalarının geliştirilmesi ve uygulanması büyük önem taşımaktadır.
9. Okullar, belediye ve federasyonlar gibi kurumlar tüm çocuklara, gençlere ve yetişkinlere yönelik ilgi çekici aktiviteler sunabilmelidir.
10. Beden eğitimi dersleri uzman eğitimciler tarafından verilmeli ve dersler daha verimli hale getirilmelidir.
11. Araştırmacılar, çalışmalarını en başından en sonuna kadar bilimsel araştırma yöntem ve tekniklerine uygun olarak yapmalı, doğru cevaplar alabilmek için katılımcılara konu iyi ifade edilmeli ve iyi iletişim kurulmalıdır.

6.KAYNAKLAR

1. **Akbulut, G.** (2010). Erişkinlerdeki Şişmanlığın Diyet Tedavisindeki Güncel Yaklaşımlar Ve Fiziksel Aktivitenin Önemi, *Türkiye Eczacılar Birliği Mised Dergisi*, s. 89. Ankara.
2. **Alçelik A, Deniz F, Yeşildal N, Mayda AS, Şerifi BA.** (2005). AİBÜ Tıp Fakültesi Hastanesinde Görev Yapan Hemşirelerin Sağlık Sorunları ve Yaşam Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 4(2):55-65.
3. **Altun, Ö. ve Koçak, S.M.** (2010). Katılımcı Merkezli Fiziksel Aktivite Danışmanlığının Sedanter Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin Ölçülmesi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Nisan2010, XV(2), 29-40.
4. **Arslan, C., Koz, K., Gür, E. ve Mendeş, B.** (2003). Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi*.17(4),249-258.
5. **Arslan, P.** (2001). *Normal ve Şişman Bireylerin Enerji Harcaması*, I.Ulusal Obezite Kongresi Diyetisyenler Sempozyumu Sunuları, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu Beslenme Ve Diyetetik Bölümü Ve Türkiye Diyetisyenler Derneği, İstanbul, s.11-13.
6. **Aslan, B.U., Livanelioğlu, A. ve Aslan, Ş.** (2007). Fiziksel Aktivite Düzeyinin Üniversite Öğrencilerinde İki Farklı Yöntemle Değerlendirilmesi, *Fizyoterapi Rehabilitasyonu*.18(1):11-19.
7. **Aydaranğ, S., A.** (2008). *Ankara İlinde Yaşayan 18 Yaş Üstü Bireylerin Egzersiz Ve Fiziksel Aktiviteye Yaklaşımlarının Belirlenmesi*, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
8. **Baltacı, G.** (2008). *Çocuk ve Spor*, Ankara, Klasmat.

9. **Baltacı, G.** ve **Düzgün, İ.** (2008). Adolesan ve Egzersiz, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara: Klasmat Matbaacılık.
10. **Bayrakdar, A.** (2010). *Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Beden Kitle İndeksinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.
11. **Besler, T.H.** (2001). Normal Ve Obez Bireylerde Adipozit Metabolizma Ve Fonksiyonları, I.Ulusal Obezite Kongresi Diyetisyenler Sempozyumu Sunuları, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu Beslenme Ve Diyetetik Bölümü Ve Türkiye Diyetisyenler Derneği, İstanbul, s.59.
12. **Bek, N.** (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*, Ankara: Klasmat.
13. **Bulut, S.** (2010). *Bir Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Görev Yapan Personelin Fiziksel Aktivite Düzeyi ve ilgili Faktörlerin Belirlenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
14. **Burmaoğlu, G.E.** (2010). *İlköğretim Ve Orta Öğretimde Görev Yapan Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
15. **Cana, H.** (2012). *Sakarya Üniversitesi Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeylerini, Bazı Fiziksel Özelliklerini Ve Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Tespiti*, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
16. **Cengiz, C., İnce, L.M.** ve **Çiçek, Ş.** (2009). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Fiziksel Aktivite Tercihleri, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* (Gazi BESBD),XIV,2.23-32 Ankara.
17. **Cho, S., Dietrich, M., Brown, C. J. P., Clark, C. A.** ve **Block, G.** (2003). The Effect of Breakfast Type on Total Daily Energy Intake and Body Mass Index: Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III), *Journal of the American College of Nutrition*, 22(4), 296-302.

18. **Cindaş, A.** (2001). Yaşlılarda Egzersiz Uygulamasının Genel İlkeleri, *Turkish Journal of Geriatrics*, Geriatri 4 (2): 77-78, Isparta.
19. **Çolak, R., Özçelik, O., Aslan, M. ve Özcan, M.** (2002). Genç Erişkinlerde Vücut Bileşimlerinin Değerlendirilmesinde Vücut Kitle İndeksi ve Biyoelektrik İmpedans Analizinin Karşılaştırılması, *Fırat Tıp Dergisi*, Cilt 7, Sayı 2, Sayfa(lar) 706-711, Elazığ.
20. **Deniz, M.** (2011). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Sosyoekonomik Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması*, Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
21. **Doğan, B. ve Moralı, S.** (1998). *Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla ilgili Tutumları ile Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları ile İncelenmesi*, Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, BESBD.
22. **Edwards, P. ve Tsouros, A.** (2006). Kentsel Çevrede Fiziksel Aktivite ve Aktif Yaşamın Desteklenmesi, Bilimsel Kanıtlar, Dünya Sağlık Örgütü.
23. **Ersoy, G.** (2004). *Egzersiz Ve Spor Yapanlar İçin Beslenme*, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, s.281-282.
24. **Esen, H.T.** (2010). *Karaman İl Merkezinde Milli Eğitime Bağlı İlköğretim Ve Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Bayan Öğretmenlerin, Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi*, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Karaman.
25. **Hopping, B.N., Erber, E., Mead, E., Roache, C. ve Sharma, S.** (2010). High Levels Of Physical Activity And Obesity Co-Exist Amongst Inuit Adults İn Arctic Canada, *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, The British Dietetic Association Ltd. 2010 J Hum Nutr Diet, 23 (Suppl. 1), pp. 110–114
26. **İnal, N.A.** (2003). *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimi*, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

27. **Jonasson, G., Jonasson, L. ve Kiliaridis, S.** (2007). Skeletal Bone Mineral Density In Relation To Thickness, Bone Mass, And Structure Of The Mandibular Alveolar Process In Dentate Men And Women. *Eur J Oral Sci.* 2007 Apr;115 (2) :117-23.
28. **Kalish, S.** (1998). *Çocuğunuz İçin Spor Ve Fitness* (T.Büyükonat, Çev.) İstanbul, Beyaz Yayınları, s.214-215.
29. **Karacabey, K. ve Özmerdivenli, R.** (2011). *Sağlıklı Yaşam ve Spor*, İstanbul, Bedray Yayınları, s:1-472-473-477.
30. **Keskin, D., Borman, P., Eser, F., Bodur, H. ve Köse, K.** (2008). Yaşlılarda Fiziksel Aktivite, Kemik Mineral Yoğunluğu Ve Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi, *Turkish Journal of Geriatrics*,11(3):113-118
31. **Korkutata, A.** (2010). *Sakarya Üniversitesinde Akademik Ve İdari Personelinin Vücut Kompozisyonu ve Rekreatif Tercihlerinin Araştırılması*, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Sakarya.
32. **Leblanc, J. ve Dickson, L.** (2005). *Çocuklar ve Spor* ,(G.Gül ve D. Erben Çev.) Ankara, Bağırhan Yayınmevi s.10-11.
33. **Massie, J. E.** (2002). *The Relationship Between Childhood and Adolescent Physical Activity Experiences and Adult Physical Activity Levels*, The Degree Doctor of Philosophy, Southern Illinois University, Carbondale.
34. **Memiş, A.U.** (2007). *Çocukluk ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivite Deneyimleri ile Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki*, Gazi Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.
35. **Mendeş, E.** (2011). *Puberte (Adolesan) Dönemi Çocuklarda Beslenme Alışkanlıkları İle Fiziksel Aktivite İlişkisinin İncelenmesi*, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans Tezi. Gaziantep.

36. **Mengütay, S.** (2006). *Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor*, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları.
37. **Murathı, S.** (2007). *Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor*, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım,2.bs s.23.
38. **Özer, K.** (2006). *Fiziksel Uygunluk*, Ankara, Nobel Yayınevi.
39. **Özdöl, Y.** (2009). *Puberte Öncesi (9–10 Yas) Çocukların Okul İçi Bedensel Aktivite Düzeylerinin Kalp Atım Sayısı Monitörü, Hareket Sensörü Ve Fiziksel Aktivite Anketleri İle Değerlendirilmesi*, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. Antalya.
40. **Öztürk, M.A.** (2009). *Obez Çocuklarda Aerobik Egzersizin Sağlık İlişkili Fiziksel Uygunluk Unsurlarına Ve Kan Lipidlerine Etkisi*, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Muğla.
41. **Öztürk, M., Avcı, S. ve Ataman, B.H.** (2003). *İstanbul Üniversitesi Öğretim Elemanlarının Unvanlarına Ve Meslek Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. İ.Ü.Spor Bilim Dergisi*, 11;3(ös)183-187.
42. **Özüdoğru, E.** (2013). *Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki*, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı, Yüksek lisans Tezi. Burdur.
43. **Öztürk, M., Avcı, S. ve Ataman, H.B.** (2003). *İstanbul Üniversitesi Öğretim Elemanlarının Unvanlarına ve Meslek Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi*, İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu *İ.Ü Spor Bilimleri Dergisi*, 11;3(ös)183-187.
44. **Parmaksız, H.** (2007). *Yetişkin Obezlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
45. **Peker, İ., Çiloğlu, F., Buruk, Ş. ve Bulcu, Z.** (2000). *Egzersiz Biyokimyası ve Obezite*, İzmir, Nobel Tıp Kitabevleri ltd.

46. **Peltzer, K., ve Mafuya, P.N.** (2012). Physical inactivity and associated factors in older adults in South Africa, *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance (AJPHERD)* Vol. 18, No. 3 (September), 2012, pp. 447-460.
47. **Pündük, Z.** (2003). Obezite Ve Egzersiz, *Sendrom IV Spor ve Tıp Dergisi*, İstanbul: Logos Tıp Yayıncılığı, 11, 3-22.
48. **Sallis, J. F., Zakaran, J. M., Hovell, M. F. ve Hoftstetter, R.** (1996). Ethnic, Socioeconomic, and Sex Differences in Physical Activity Among Adolescents, *Journal of Clinical Epidemiology*, 49(2), 125-134.
49. **Sayın, I.** (2009). *Zayıflamak Amacıyla Özel Bir Merkeze Başvuran Yetişkin Kadınların Fiziksel Aktivite ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Diyetetik Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
50. **Saygın, Ö.** (2012). *Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Vücut Kompozisyonlarının Belirlenmesi*, Muğla Üniversitesi Yayınları.
51. **Saygın, Ö., Polat, Y. ve Karacabey, K.** (2005). Çocuklarda Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, ISSN 1308-9323, Cilt 19, Sayı 3, Sayfa(lar) 205-212.
52. **Saygın, Ö. ve Dükancı, Y.** (2009). Kız Çocuklarda Sağlık İlişkili Fiziksel Uygunluk ve Fiziksel Aktivite Yoğunluğu İlişkisinin Değerlendirilmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6, 1.
53. **Small, E.** (2006). *Çocuk ve Spor*, (H.P. Şenoğuz, Çev.) İstanbul: Optimist Yayın.
54. **Sönmez, E.** (2006). *Adölesan Dönemi Voleybolcu Çocukların Antropometrik Ölçümlerinin Belirlenmesi ve Sedanter Çocuklarla Karşılaştırılması*, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Elazığ.

55. **Şahin, M. H.** (2005). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları, s: 64-120-300.
56. **Şahin, G., Toraman, F., Çam, Ö., Civar, S., Özdöl, Y., Aktop, A., ve Diğerleri** (2001). Antalya Huzurevinde Yaşayan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi, III. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
57. **Şanlı, E.** (2008). *Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş Cinsiyet Ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
58. **Sevimli, D.** (2008). Sedanterler ve Fiziksel Aktiviteye Katılan Yetişkinlerin Beden Kitle İndeksinin Belirlenmesi, 7(6): 523-528.
59. **Taylor, W. C., Blair, S. N., Cummings, S. S., Wun, C. C. ve Malina, R. M.** (1999). Childhood and Adolescent Physical Activity Patterns and Adult Physical Activity, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(1), 118-123.
60. T.C.Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Türkiye Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Hayat Programı (Ankara-2013).
61. T.C.Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Türkiye Kalp Ve Damar Hastalıklarını Önleme Ve Kontrol Programı Birincil, İkincil ve Üçüncül Korumaya Yönelik Stratejik Plan Ve Eylem Planı (Ankara-2010).
62. **Taşkınöz, C.** (2011). *9-11 Yaş İlköğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşa Ve Cinsiyete Göre Araştırılması*, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Muğla.
63. **Telama, R., Yang, X., Vukari, J., Valmaki, I., Wanne, O. ve Raitakarı, O.** (2005). Physical Activity from Childhood to Adulthood: A 21-Year Tracking Study, *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267-273.
64. **Tunç, E. ve İşler, K.A.** (2007). Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşa ve Cinsiyete Göre İncelenmesi, *Başkent Üniversite, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (Gazi BESBD)XII (2007), 2;11-18, Ankara.

65. **Tunay, B.V.** (2008). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
66. USDHHS: U.S. Department of Health and Human Services (2000). *Healthy People 2010* (2nd ed.), Washington D.C: US Government Printing Office.
67. **Vassigh, G.** (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları İle Sağlıklı Beslenme İndeksinin Değerlendirilmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
68. **Vural, Ö., Eller,S. ve Güzel, A.N.** (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Yaşam Kalitesi İlişkisi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2010, VIII (2) 69-75,Ankara.
69. **Yan, Y.** (2007). *10–13 Yas Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite Ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi*, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
70. **Yancey, A.K., Wold, C.M., Mccarthy, W.J., Weber, M. D., Lee, B., Simon, P.A., ve Fielding, J.E.** (2004). Physical Inactivity and Overweight Among Los Angeles County Adults, *American Journal of Preventive Medicine*, 27(2),146-152.
71. **Yazgan, S. ve Çobanoğlu, Y.** (1992). Şişmanlık ve Fiziksel Aktivite, *Beden Eğitimi ve Spor özel sayısı*, Buca Eğitim Fakültesi Yayın Organı, İzmir, yü:1, Sayı 1,s:45
72. **Yıldırım, M., Akyol, A. ve Ersoy,G.** (2008). *Şişmanlık (Obezite) ve Fiziksel Aktivite*, Ankara: Klasmat Matbaacılık, Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. s.7
73. **Yolcu, M.** (2008). *Metabolik Holter ve Günlük Fiziksel Aktivitenin Ölçülmesi*, Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, Isparta.
74. **Zorba, E. ve Ziyagil, A.** (1995). *Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metodları*, Trabzon, Erek Ofset.

75. **Zorba, E., İvizler, C.H., Tekin, A., Miçoğulları, O. ve Zorba, E.** (2005). *Herkes İçin Spor*, İstanbul, Morpa Yayınları, s.136.
76. **Zorba, E.** (2006). *Vücut Yapısı Ölçüm Yöntemleri Ve Şişmanlıkla Başa Çıkma*, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları, s:227-228.
77. **Zorba, E. ve Saygın, Ö.** (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*, Ankara, Fırat Matbaacılık, 3.bs.

7.EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgiler

Bu araştırmanın amacı, çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkinin incelenerek çeşitli değişkenlerle karşılaştırılmasıdır. Anket üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm kişisel bilgilere, ikinci bölüm çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yapılmış olan fiziksel aktivitelere ve üçüncü bölüm ise son üç aydır düzenli olarak yapılmakta olan fiziksel aktivitelere ayrılmıştır.

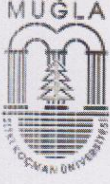
Anket formuna vereceğiniz cevaplar gizli tutulacaktır.Araştırma, verecek olduğunuz doğru bilgiler sayesinde sağlıklı sonuçlara ulaşacaktır. Göstermiş olduğunuz ilgiden dolayı çok teşekkür ederim.

Yüksek Lisans Öğrencisi
Yasemin Funda AYHAN

Lütfen aşağıdaki kişisel bilgileri eksiksiz doldurunuz.

- 1.) Cinsiyetiniz Erkek () Bayan ()
- 2.) Medeni Durumunuz Evli () Bekar ()
- 3.) Çocuğunuz Var mı? Evet () Hayır ()
- 4.) Üniversiteden Mezun Olduğunuz Bölüm ve Tarih (Yıl Olarak)
-
- 5.) Eğitim Durumunuz Lisans Mezunu () Yüksek Lisans () Doktora ()
- 6.) Lisansüstü Eğitimi Yaptıysanız Yüksek Lisans veya Doktoranızı Yurtdışında mı Yaptınız?
Hayır () Evet () Evet ise hangi ülkede belirtiniz
- 7.) Akademik Ünvanınız
Araş.Gör. () Okutman () Öğr.Gör. () Uzman ()
Yrd.Doç. () Doçent () Profesör () Diğer (Belirtiniz).....
- 8.) Aylık Geliriniz
1000 YTL ve altı () 1000 YTL – 2000 YTL arası ()
2000 – 3000 YTL arası () 3000 YTL ve üzeri ()
- 9.) Yaşınız
30 ve altı () 31 – 40 () 41 – 50 () 51 – 60 () 61 ve üzeri ()
- 10.) Boyunuzcm
- 11.) Kilonuzkg

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| Diğer Hareketli Sporlar (Basketbol, halı saha ve salon futbolu vb) HAYIR EVET <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Cevabınız Evet ise; Haftada kaç kere? Günde kaç dakika? | | | | |
| Ağırlık Antrenmanı HAYIR EVET <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Cevabınız Evet ise; Haftada kaç kere? Günde kaç dakika? | | | | |
| Bahçe İşleri HAYIR EVET <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Cevabınız Evet ise; Haftada kaç saat? | | | | |
| Diğer Aktiviteler HAYIR EVET <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Cevabınız Evet ise; Lütfen belirtiniz: Haftada kaç kere? Günde kaç dakika? | | | | |
| Lütfen aşağıdaki 3 soruyu kendinize uygun olacak şekilde cevaplandırınız. | | | | | |
| Yaşatlarımla karşılaştırdığımda A= Çok az aktifim B= Az aktifim C= Eşit derecede aktifim D= Daha aktifim E= Çok fazla aktifim | A | B | C | D | E |
| Fiziksel aktivitelere karşı genel tutumum A= Hiç sevmem B= Sevmem C= Ne severim ne sevmem D= Severim E= Çok severim | A | B | C | D | E |
| Fiziksel aktivitelerde genel becerim A= Çok sınırlıdır B= Sınırlıdır C= Vasattır D= Ortalamanın üzerindedir E= Mükemmeldir | A | B | C | D | E |



T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı: 28677689-302.14.00.00-2308/13382
Konu: Tez İşleri

22/10/2013

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 08.10.2013 tarihli ve 47921137-302.14.00.00-184/93 sayılı yazısı

Enstitünüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Yasemin Funda AYHAN'ın "Çocukluk ve Ergenlik Dönemindeki Fiziksel Aktivite Deneyimleri İle Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Beden Kompozisyonlarının İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında hazırladığı anket çalışmasınının 01 Ekim -31 Aralık 2013 tarihleri arasında Üniversitemiz Öğretim Elemanlarına gönüllülük esasına dikkat edilerek uygulanması Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.



e-izaldir

Prof.Dr. Yusuf Ziya ERDİL
Rektör Yrd.

Ek :
1 İlgi Yazı
2 Dilekçe_(2_Sayfa)
3 Bilimsel_Arastirma_Izin_Formu
4 Tez_Onerisi_ve_Anketler_(20_Sayfa)

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre elektronik imza ile imzalanmıştır.

1

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı 48000 Kötekli/MUĞLA
Tel: 0(252)2111251 Faks: 0(252)2111264 E-posta: ogr-is@mu.edu.tr http://www.oidb.mu.edu.tr/

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Yasemin Funda Ayhan

Doğum Yeri : Marmaris

Doğum Yılı : 07.08.1987

Medeni Hali : Bekar

EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

Lise 2001-2004 : Ankara Kaya Beyazıtöğlu Lisesi

Lisans 2004-2008 : Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Yabancı Dil : İngilizce

MESLEKİ BİLGİLER

2012-2014 : Muğla Üniversitesi Spor Kulübü Voleybol Antrenörü